

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

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

*Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.*

*Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

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

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

88.57  
Я 46

*Марио Якоби*

# СТЫД И ИСТОКИ самоуважения



ИНСТИТУТ АНАЛИТИЧЕСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ

БИБЛИОТЕКА  
АНАЛИТИЧЕСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ

*Марио Якоби*

Стыд и истоки  
самоуважения

ИНСТИТУТ  
АНАЛИТИЧЕСКОЙ  
ПСИХОЛОГИИ

МОСКВА 2001

ББК 53.57

«Библиотека аналитической психологии»  
Редакционный совет ИАП: к.п.н. Раевский С.О.,  
Скавитина А.В., Хегай Л.Л.  
Верстка Зайцев С.Е.  
Обложка Зайцев С.Е.

Марио Якоби

Стыд и истоки самоуважения

Книга юнгианского аналитика из Цюриха, одного из признанных лидеров и патриархов современной аналитической психологии, исследует проблемы, связанные со стыдливостью, застенчивостью и искаженной самооценкой. Это единственная психологическая работа, специально посвященная такому распространенному аффекту как стыд. Автор предлагает комплексный взгляд и приводит много интересных клинических наблюдений, опираясь на новейшие психоаналитические открытия.

Доходчивое изложение научных концепций, блестящая эрудиция и литературный талант не оставят равнодушными самых разных читателей. Вслед за предыдущей книгой Якоби, изданной на русском языке, «Встреча с аналитиком», эта работа станет необходимым учебным пособием для всех, кто работает в области психотерапии и целительских профессий.

ISBN 5-93866-006-8

ИД № 00826 от 25.01.2000

ИД № 02522 от 03.08.2000

Подписано в печать 11.03.2001. Формат 84x108<sup>1/32</sup>

Печать офсетная. Печ.л. 8

Тираж 3000 (1 з-д 2000) экз. Зак.17295

«ЦГЛ «РОИ». 129110, г. Москва, пр-т Мира, д.71, стр. 1.

В.Секачев 142633, Москов. обл., Орех.-зубовский р-н.

пос. Верея, ул. Центральная, д. 17, кв. 16.

в типографии ОАО «Молодая Гвардия»,

ШЗОЗ. Москва, Сушцевская ул.,21

© Jacoby., 1991

© Хегай Л. А., перевод с англ., 2001 г.

© ИАП, Издание на русском языке, 2001

© «ЦГЛ «РОИ»

© В.Секачев

# Содержание

## **Предисловие - 4**

### **Глава 1. Феноменология стыда и тревоги стыда - 7**

Разница между стыдом и виной. Тревога и стыд. Как стыд влияет на нас. Стыд обнаженного тела.

### **Глава 2. Психологическое значение стыда. - 35**

Стыд в библейском рассказе о рае. Основная функция стыда.

### **Глава 3. Чувство собственного достоинства - 49**

Человеческое достоинство. Концепция самости: ощущение и осознание себя (самости). Стадии в организации ощущения себя.

Происхождение человеческих паттернов взаимодействия. Психогенез самооценки. Отзеркаливание и образование идеалов. Собственное достоинство и грандиозная самость. Идентификация эго с грандиозной самостью. Грандиозная самость как стимул амбициям. Грандиозная самость как несбыточные требования.

### **Глава 4 Психогенез стыда и стыдливости - 89**

Стыд как врожденный аффект. Стыд и формы организации ощущения самости. Психоаналитическая теория стыда. «Фигурный листок» и «маска души». Персона (К.Г. Юнг) и ложная самость (Д.В. Винникотт).

### **Глава 5 Различные случаи появления стыда - 116**

Комплекс неполноценности. Смушение и стыдливые желания. Унижение. Мазохизм.

### **Глава 6 Мотивы стыда в терапевтических отношениях - 146**

Стыд, как реакция на аналитический сеттинг. Сексуальность. Одинокость и одиночество.

### **Глава 7 Психотерапия проблем самооценки и склонности к стыду - 179**

Паттерны взаимодействий, комплекс стыда и перенос. Стыд и процесс индивидуации. Синдром Белоснежки: пример из аналитической практики.

### **Заключительные замечания о психотерапии - 213**

### **Приложение Концепции эго и Самости: сравнение - 215**

### **Примечания - 227**

### **Литература - 228**

### **От стыда к Бесстыдству (Лев Хегай) - 232**

### **Институт аналитической психологии - 250**

## Предисловие

Ни кто иной, как Жорж Сименон, создатель знаменитого сыщика Мегре, дал мне точку опоры, когда я собирался разделить с другими свою борьбу с «теневою» темой стыда. Понимание пришло, когда я прочел следующее:

Каждый имеет тeneвую сторону, которой он более или менее стыдится. По когда я вижу кого-то похожего на меня, имеющего те же симптомы, тот же стыд, и ту же внутреннюю борьбу, то говорю себе, что я не одинок, я не чудовище.

Так Сименон, тонкий психолог и непревзойденный автор неопределенности, помог мне увидеть, что книга о стыде могла бы стать даже чем-то вроде «психотерапии» — не только для автора, как это обычно происходит, но, возможно, и для читателей. Сегодня я скептически отношусь к книгам, которые заманчиво обещают читателям сделать их счастливее, здоровее и мудрее. Такие достижения требуют реальной психотерапии, которая предполагает встречу двух людей во плоти. Все же, читая строчки Сименона, мне показалось, что индивидуумы, мучающиеся от стыда, смогли бы получить некоторое облегчение, слушая про других, кто страдает похожими муками, или укрепить свой дух, зная, что они не одни такие. Конечно, желание скрыть свой стыд — и тот факт, что вы стыдитесь — является универсальной человеческой характеристикой. Стыд заставляет нас желать провалиться сквозь пол, забиться в угол и умереть. В эти моменты мы действительно одиноки.

Меня долго удивляло, почему так мало написано на тему стыда с точки зрения глубинной психологии. Хультберг высказал подобное недоумение в 1988 году в выразительно озаглавленном эссе «Стыд: скрытая эмоция». По при более подробном исследовании я обнаружил, что существует ряд относящихся к теме публикаций на английском языке, особенно в США. Они представляют для меня большой интерес и стоят упоминания в моей библиографии (Kaufmann, 1989; Lynd, 1961; Tomkins, 1987; Lewis, 1971, 1987a, 1987b; Miller, 1985; Nathanson, 1987; Izard, 1977; Sidoli, 1988; Wharton, 1990 и др.). Психоаналитическая монография Леона Вурмсера, озаглавленная «Маска стыда» (1981) требует отдельного упоминания. В ней много глубоких и тонких прозрений, и я весьма рекомендовал бы ее всякому, кто знаком с психоаналитической терминологией и теорией.

Однако, по моим сведениям ни одной книги подобной той, что я здесь представляю, еще не существует. В ее написании я позволил себе руководствоваться своими собственными субъективными проблемами —

моим «личным уравнением». Гак как только представляя то, что значимо для тебя, можно разговаривать с другими убедительно и уверенно.

В течение многих лет практики в качестве психотерапевта и юнгианского аналитика я понял, что стыд занимает центральное место в нашем эмоциональном опыте. Я часто обдумывал статус стыда в ткани нашей психологической экзистенции как целого. Я наблюдал различные эмоциональные нюансы стыда в себе, своих друзьях и в клиентах, сам страдал от них — или, помещая себя на место других, эмпатически сострадал — прежде, чем я собрался проанализировать их и найти им место в психологической структуре. Естественно, я также прочитал и был вдохновлен работами различных специалистов. В настоящей книге, однако, я собираюсь упомянуть только те точки зрения, которые наиболее лично и профессионально значимы для меня.

Стыд имеет множество вариаций — это целая семья аффектов, которая включает в себя не только чувство неполноценности и унижения, но также застенчивость, зажатость, стеснительность и так далее. Для подверженного стыду человека не всегда очевидно, что его различные чувства являются вариациями единственной эмоции - стыда. Кроме острого переживания стыда, с которым этот человек идентифицируется, существуют смущающие переживания, которые вызывают чувство беспокойства. Я назвал это явление «тревогой стыда», или беспокойством, связанным со стыдом, и обозначил им страх быть пристыженным за собственную вину, собственную небрежность, попадание в неловкую ситуацию, или «слишком строгий подход» к другим. Я считаю, что эти вариации стыда встречаются чаще всего, как в повседневной жизни, так и в практике психотерапии. Вот почему я придал беспокойству, связанному со стыдом, такое центральное место в моих размышлениях.

Стыд сложным образом связан с социальным контекстом. Он вращается вокруг вопроса, какого уважения я заслуживаю в глазах других людей, и каково их воздействие на мое ощущение ценности себя как человека. Чем больше я сомневаюсь в своей собственной ценности, тем более важным становится мнение окружающих, и тем более чувствительным я буду к малейшему намеку на отвержение. Таким образом я пришел к мнению, что главной причиной стыдливости является недостаток уверенности в себе и самоуважения. Любая психотерапия, занимающаяся этой склонностью к стыду, должна начинаться с работы над недостатком самооценки.

Придя к этому пониманию, я обнаружил, что должен снова поставить себя перед сложным вопросом о самоуважении и его истоках. Здесь мой интерес сместился главным образом к полю современных исследований младенчества, которые доказали, что существует связь между нынешней самооценкой и ощущением ценности себя, вынесенным из нашего детского окружения в

прошлом. Различные формы взаимодействия матери и ребенка, так замечательно описанные в литературе по исследованию младенчества, напоминали мне происходящее с моими анализируемыми. Я понял, что следует поучиться из исследований младенчества тому, как вести себя в терапевтическом диалоге с людьми, страдающими от нарушенной самооценки. Я хотел бы тепло поблагодарить Мисс Лотту Кехлер из Мюнхена, которая привлекла мое внимание к этим исследованиям — особенно к работе Даниила Штерна.

О моем способе изложения: как юнгианский аналитик, я разделяю точку зрения Юнга, что наука о психике никогда не сможет достаточно полно охватить калейдоскопическое богатство и сложность живой души. Никакое психологическое утверждение никогда не сможет дотянуться до этой сложности. Естественно, я приложил все усилия, чтобы быть, насколько возможно, ясным и конкретным. Но ради психологической правды, я довольно часто пытался прибегнуть к таким квалифицирующим выражениям как «может быть», «возможно», «вероятно», «часто» и «мне кажется». Для многих обсуждаемых психических конфигураций «может быть», «при других обстоятельствах» и в «определенных ситуациях» будут совершенно различны или различным образом истолкованы. В добавление, для того, чтобы не перегружать текст, я принял слегка старомодное решение: употребляя выражения в мужском роде, я часто адресуюсь к персонам обоих полов одновременно. Для меня это настолько естественное предположение, что мне не кажется необходимым напоминать о нем читателю всякий раз. Следовательно, я надеюсь, что не буду обвинен в патриархальных предрассудках за скатывание к произнесению «он» и «его», когда ссылаюсь на индивидуумов вообще.

Мне еще остается выразить свою благодарность: Дэвиду Стоунстриту, издателю из «Routledge» за вдохновение на английскую версию этой книги; Дугласу Уитчеру за искренние усилия и сотрудничество в переводе текста, и Сюзан С. Роберте, которая своими редакторскими навыками довела текст до ясного и свободного английского письменного стиля. Далее я хочу адресовать искреннюю благодарность своим анализируемым. Не имея возможности поучиться у них, я не смог бы написать книгу, подобную этой. Я особенно благодарен тем, кто дал мне разрешение описать виньетки из их терапевтических сессий, опуская все несущественные данные, чтобы сохранить анонимность. Спасибо также моей жене Дорис Якоби-Жуйет за ее неоценимую помощь. Придерживаясь духа этой книги, я преодолел свой ложный стыд, чтобы высказать мою личную признательность ей публично.

Так что, принимая в расчет утверждение Сименона, я надеюсь всеми этими средствами передать читателям мое понимание того, как переживаются стыд и беспокойство, связанное со стыдом, с чем они связаны, и как с ними можно работать в психотерапии.



# Глава 1

## Феноменология стыда и тревоги стыда Разница между стыдом и виной

Я начну с предположения, что оба эти ощущения — стыд и вина присущи всем людям и архетипически заложены в человеке, но не так то легко отличить одно от другого. Они имеют тенденцию появляться одновременно, и мы определяем по опыту, как интерпретировать возникшее чувство, как чувство стыда или вины. Вот простая и знакомая аналогия, которая поможет нам отличить одно от другого. Чувство вины дает мне ощущение, что я плохой человек, потому что я что-то сделал — или возможно только задумал сделать — то, что

делать нельзя. Но я могу почувствовать подобный дискомфорт, даже когда не сделал что-то, что был обязан сделать. Чувство вины происходит от этических или моральных норм, называемых в философской этике «непредложными законами» (should-laws). Можно проследить, что английский глагол should происходит от среднеанглийских слов scholden, schulde, scholde, schulde и англосаксонских scolde, sceolde, означающих «я обязан» (см. словарь Уэбстера, 1990 г). Таким образом, я остаюсь в долгу перед некоторыми правилами («should»), выполнение которых принято считать «добром». Это поднимает сложный вопрос о добре и зле, решение которого находится на уровне человеческой совести или интрапсихического авторитета, ответственного за соблюдение этих критериев.

Чем это отличается от проявлений стыда? При определенной интенсивности стыд охватывает нас с головы до пят, заставляет чувствовать полную собственную никчемность, иногда даже в тех случаях, когда мы ничего плохого и не делали.

Интересно опять заглянуть в этимологию. Этимологические изыскания обычно представляют огромный психологический интерес, они рождают определенные ассоциации, которые могут быть полезны при психологических интерпретациях. Этимологи связывают современное английское слово «shame» (стыд) с индо-германским корнем kam/kem, означающим «покрывать, прикрывать». Идея прикрывать себя каким-либо одеянием длительное время казалась основной составляющей понятия «стыд» (Wurmser, 1981:29).

Позже, слово «стыд» (срам) использовалось при обозначении половых органов — «тайных мест». Стыд также

был связан с позором и часто использовался в литературе, например, Шекспиром для обозначения бесчестия:

*Но беды настигли мой титул,  
С позором втоптал меня в грязь.*

Когда кто-то опозорен, потеряв свою честь, он унижен, отмеченный клеймом позора. Джейн Остин писала, что «позор никогда не стереть», а Шелли о «клейме бесчестья» (the brand of infamy). Определенно, что в некоторые времена слово стыд ассоциировалось с дискредитацией, унижением, потерей общественного положения.

Как я уже сказал, существует много общего между стыдом и виной. Понятие вины дает возможность пристыдить виноватого, засадить его в позорную яму и заклеить позором. Но что же все-таки особенного в понятии «стыд», который не всегда является реакцией на неэтичное поведение? Ведь кому-то может быть стыдно за свою рыжую шевелюру, кому-то за свой чересчур низкий или высокий рост или за свою тучность. Преступное деяние или бездействие — это еще не все, что может вызывать презрение общества. Например, принадлежность к определенному кругу людей или семье, также может спровоцировать чувство неполноценности. Таким образом, чувство стыда возникает в зависимости от моего оценивания всего своей жизни или самого себя, или, что более точно, насколько они обесцениваются в моих глазах, причем не столько от мнения других, сколько от моего собственного.

Чувство вины появляется, когда я являюсь причиной чьего-либо несчастья или нарушаю какие-то общепринятые нормы. Но в тоже время мне одинаково стыдно

за мое незтичное поведение, за мою тучность или избыточный вес. В любом случае, чувство стыда всегда ведет за собой потерю самоуважения, тогда как кто-то виноватый может все же надеяться на исправление своей ошибки.

При ближайшем рассмотрении можно обнаружить, что чувство стыда часто ранит гораздо глубже, чем чувство вины. Таким образом, чувство вины может служить в качестве своего рода защиты против стыда. Например, когда кто-то брошен своей любимой, то здесь помимо раны, связанной с утратой, присутствует и болезненная потеря самоуважения от нанесенного поражения. Боль можно облегчить, занявшись поиском каких-то глубоких причин, приведших к разрыву. Это сделать проще, чем думать, что ты был просто недостаточно привлекателен или сексуален. Если человек не склонен избегать этой боли, обвиняя в разрыве другую сторону, он предпочтет размышлять над теми случаями, когда был виноват перед любимым человеком (причинил боль, отвергал, был равнодушен). Покаяние в своих проступках поддерживает в нем надежду, что ошибки могут быть исправлены, а в последствии прощены. Но само ощущение, что он может быть недостойн любви, ранит куда сильнее. Это может быть одной из причин того, что мы слышим о вине, гораздо чаще, чем о стыде.

Кто-то вообще может отрицать свое чувство вины (или саму вину), сам обвиняя кого-либо во всех смертных грехах или принимая позу «борца за свои права», таким образом защищаясь от обвинений. Однако есть случаи, когда чувство стыда служит защитой от обвинений, особенно когда виноватый может понести наказание. В этом случае, он не берет ответственности

## Стыд и истоки самоуважения

за те действия, которые повлекли за собой всплеск чувства вины, он просто вязнет в трясине угрызений совести. Такая «покаянная поза» позволяет ему страдать, но не отвечать за свои поступки, а его оппонент вынужден поумерить свой праведный пыл. Тот же, кто все еще жаждет наказания виновной стороны, сам почувствует себя виноватым, если будет упорствовать в преследовании столь смиренно кающегося грешника. Такое поведение часто бессознательно разыгрывается как невротическая форма защиты. Классическим примером такой политики могут служить демонстративные угрызения совести Насера, после поражения Египта в шестидневной войне. Президент так искренне и долго убивался по поводу своей вины, что сумел вновь полностью завоевать сердца своих сограждан.

Как я уже говорил, чувство стыда возникает, когда наше самоуважение находится под сомнением или атаковано либо снаружи, либо изнутри. У каждого из нас есть внутри так называемый «эго-идеал» — частично сознательный образ того, как мы хотим, чтобы нас воспринимали. Чем выше требования совершенства этого эго-идеала, тем легче стать жертвой чувства неполноценности и стыда.

Это затрагивает проблему, которая будет обсуждаться позднее. Сейчас давайте подведем следующие итоги: в чувстве стыда узнаются до боли знакомые требования нашего эго-идеала, в то время как сигналы чувства вины исходят из нашей совести — так называемого «суперэго». Стыд связан с фантазией, что я буду подвергнут унижению, что меня осмеют другие или я сам. В основе же чувства вины убеждение, что я совершил что-то неправильное.

В дополнение к этим рассуждениям о стыде и чувстве вины можно привести такое эмоциональное состояние, когда эти две эмоции входят в конфликт друг с другом. Например, я вспоминаю о молодом человеке, все сексуальное поведение которого окрашено темой вины и греха. Его проблема заключалась в неспособности достичь оргазма во время сексуального контакта. В результате он стал избегать всех возможных форм интимных отношений. Выяснилось, что истоки его проблемы были связаны со сложными отношениями с чересчур ханжески настроенной матерью. Однако к психотерапевту его привел симптом покраснения от стыда и смущения. Каждый раз, когда его друзья студенты начинали говорить на темы сексуальных отношений, ему приходилось преодолевать страх, связанный с сильной стыдливостью. Анализ показал, что за этой стыдливостью скрывались два противоречивых, мучительных чувства. Во-первых, он боялся, что все по его разговору будут подозревать, что он сексуально озабоченный человек, хотя на самом деле ему было неудобно обсуждать эту тему, и внутри себя он не одобрял такие разговоры, так же как и его мать. В то же самое время, он боялся, что может открыться его мужское половое бессилие. Затем у него появлялся страх покраснеть от стыда, который и представлял его проблему.

В его симптоме был воплощен следующий конфликт: в соответствии со строгими, религиозными представлениями его матери, половые акты и сексуальные фантазии являлись греховными. Если он нарушал ее священное правило, запрещающее секс, он грешил. Если он подчинялся ее порядкам, он не только подавлял часть своей плотской энергии, ему становилось стыдно, что он хуже других мужчин, находящихся вокруг него.

Вюрмсер описывал дилемму «вина-стыд» (1988: 288), возникающую, когда человек чувствуют вину за отделение от своих родителей и от их частично интернализированных внутренних заповедей — даже если такое отделение необходимо для дальнейшего развития его личности. Вместо тех ощущений, которые мы обычно связываем с самостоятельностью и отделением от родителей, такой человек чувствует себя слабым, зависимым и бессильным что-либо изменить. Эти ощущения неполноценности, неподготовленности к жизни, являются причиной стыда не только перед другими людьми, но и перед самим собой. Вюрмсер считал, что вина и стыд прямо противоположные понятия. Вина — это реакция на силу и мощь, стыд — на слабость и бессилие.

Так в вышеприведенном примере, человек, который страдал от приступов покраснения, мучился от вины всякий раз, когда начинал внутренне укрепляться как личность и переставал следовать материнским установкам. Когда подобное чувство вины угрожало стабильности его эго, он снова чувствовал бессилие и стыдился этой слабости.

Этот пример подводит нас к теме эмоциональных нарушений, которую мы будем рассматривать далее. Здесь же я пытался поделиться некоторыми размышлениями на тему различий между чувствами стыда и вины.

## **Тревога и стыд**

Тревога также играет большую роль в связи с чувством стыда, когда речь идет о страхе совершить глупость или попасть в неловкое положение. Хотя Фрейд и не предлагал четко разработанной теории стыда, его глубоко интересовали психологические предпосылки

чувства вины. В его понимании, чувство вины было частью морального беспокойства, вызываемого совестью, «суперэго» (Freud, 1923). Таким образом, чувство тревоги есть основное, главенствующее переживание, а чувства вины и стыда — его производные. Вина и стыд являются аспектами многостороннего феномена тревоги.

Что такое тревога? Насколько мы можем судить, тревога — изобретение природы, цель которого защитить жизнь. Мы не можем определить, знает или нет муха чувство тревоги, но когда мы настаиваем надоедливую домашнюю муху, намереваясь прибить ее, она будет предпринимать естественные попытки спастись, ведя себя так, как будто ей ведом страх. У нас может даже появиться сострадание. Вероятно, именно из-за подобной проективной эмпатии и связанной с ней тревоги, некоторые люди не могут обидеть и блоху. Во всяком случае можно утверждать, что муха обладает врожденным инстинктом самосохранения, проявления которого у человека связаны с чувством тревоги. Тревога — это эмоция на пороге между жизнью и смертью. Как часто люди, которые находятся в подавленном состоянии или устали от жизни, говорят, что с удовольствием покончили бы с ней, если бы не так боялись это сделать.

Но функция человеческой тревоги состоит не только в том, чтобы обеспечивать наше конкретное, физическое выживание; она также возникает при угрозе для автономии эго и опасности потери самоконтроля. Дикие животные демонстрируют поведение, которое мы истолковываем как ответную реакцию тревоги (т. е. бегство) только в случае угрозы физического уничтожения. В отличие от животных, люди обладают способностью заранее предугадывать



широкий спектр неприятных ситуаций, т. к. внутреннее чутье подсказывает нам, как бороться с неопределенностью будущего. Давным-давно, Аристотель определил тревогу как «недовольство или беспокойство, которое возникает от мысли о предстоящей, всеразрушающей неудаче, или о болезни, причиняющей дискомфорт» (процитировано в Blaser and Poeldinger, 1967:12). В конечном счете, тревога связана с осознанием нашей уязвимости перед всеми видами неизвестного и неизбежным в жизни риском. Мы изобрели индивидуальные и коллективные методы самозащиты от такого риска, включающие меры страхования себя от болезни, старости, безработицы и несчастных случаев. Несомненно, прав психиатр Курт Шнайдер, сделавший следующее наблюдение:

*«Изучая природу человеческого бытия, мы скорее нуждаемся в объяснении фактов отсутствия тревоги, чем случаев, когда она овладевает людьми». (Schneider, 1959:28)*

Был бы законным вопрос, не основана ли наша культура, включая обе ее стороны, темную и светлую, по большей части на попытке справиться с тревогой, принимая какую-нибудь деятельность.

Чувство стыда может качественно отличаться от тревоги, но его также можно рассматривать как особенную форму тревоги. Заметьте, что тревога присутствует всякий раз, когда мы думаем о какой-нибудь ситуации, порождающей чувство стыда. Например, в случаях тревоги перед экзаменом, волнения перед публикой, тревоги во время встречи с важными персонами, или некоторых формах тревоги по поводу сексуальных отношений. Это беспокойство связано с перспективой попадания в щекотливую ситуацию в ближайшем или отдаленном будущем.

В случае с предэкзаменационной тревогой ясно, что провал на экзамене может повлечь за собой нежелательные последствия для вашей дальнейшей карьеры. Но это только один аспект проблемы. Наряду с этой тревогой, приходит и страх выглядеть полным идиотом в случае неудачи на экзамене. На самом деле именно страх не оправдать собственных ожиданий, так же как и ожиданий своего учителя, очень часто ведет к болезненному очернению себя.

Но в основном, экзамены — это часть условий, которые должны быть обязательно выполнены; мы не рассматриваем их как возможность проявить себя. Куда хуже последствия страха перед публикой, аудиторией, который больно бьет по тем, кто желал бы оказаться в центре внимания. Лидеры групповых обсуждений, тамада за столом, актеры, музыканты, лекторы — все они подвержены убеждению, что заслуживают внимания публики. Когда этих людей постигает неудача, их дискомфорт вызван стыдом за неоправданно высокое мнение о себе, а также за то, что теперь это стало очевидным для всех.

Аналогичным образом тревога, связанная с импотенцией или фригидностью, болезненна не только из-за отсутствия сексуального удовлетворения, но и из-за чувства стыда за то, что партнер обнаружит ваш недостаток, или за то, что вы не чувствуете себя полноценным мужчиной или женщиной.

Дилемма тревоги стыда, таким образом, вращается вокруг вопроса: способен ли я оправдать ожидания других людей и свои собственные? Способен ли я успешно справиться с ролью учителя, начальника, любовника? Или я буду освистан и провалюсь с позором?

Страх стыда может также привести к реактивному образованию в виде чрезмерной застенчивости или зажатости. За таким робким характером скрывается тенденция стыдиться при всяком проявлении собственной неловкости. По возможности такие люди стараются избегать ситуаций, которые могут поставить их в неудобное положение. Они чувствуют, что лучше промолчать, чем рискнуть ляпнуть что-нибудь неуместное и вызвать тем самым осуждающие взгляды. Знаменитая латинская поговорка, которая гласит: «Если бы вы попрिдержали свой язык, то сошли бы за философа», — оправдывает такую форму защиты. Они боятся подставляться, выделяться из толпы, брать на себя инициативу, так как этими действиями рискуют обнаружить собственное невежество и потерять как уважение окружающих, так и самоуважение. В то же самое время им может быть неловко давать повод другим считать, что они задавлены как личность, которой нечего сказать, что они зарыли свои таланты в землю. Принимая это во внимание, такому человеку стыдно от своей неприметности, заброшенности, от ощущения себя как пустого места. Таким образом, развивается порочный круг: страх собственной ранимости и постыдной уязвимости порождает робость, а застенчивость и нерешительность порождают стыд.

Психологические исследования показывают, что в основании такой тревоги и бессилия часто лежит потребность быть замеченным, любимым, даже желанным. В этом могут особенно остро нуждаться все, кто в детстве сталкивался с разочарованием, отвержением, и насмешками. Таким образом, эта потребность может быть связана со старыми психическими травмами в той же степени, как и с постоянно наносимыми новыми. В то же самое время, это

может бояться подобных потребностей, отвергать их, отрицая само их право на существование. Это означает, что эго берет на себя роль родительских фигур, которые первыми очернили эти потребности. Я говорю здесь о душевных страданиях, которые сегодня относят к категории «нарциссических расстройств». В следующей главе мы вернемся к этой теме.

## Как стыд влияет на нас

До сих пор мы говорили о тревоге, связанной со стыдом, страхе оказаться в неудобном положении и о последствиях стыда. Главным образом само тревожное предчувствие провоцирует симптомы стыда в виде покраснения, дрожи, запинаящейся речи, слабости и т. д.

Тревоги ограничивают нашу свободу и ослабляют нашу способность настраиваться в зависимости от требований той или иной ситуации. Они побуждают нас все время быть на стороже. Например, тревожные мысли об импотенции или фригидности отвлекают внимание от партнера. Итогом же будет дальнейшее ослабление сексуального влечения. Та же картина наблюдается, когда человек обеспокоен своим дурацким поведением, дрожащим голосом, трясущимися руками, хотя все это происходит непроизвольно. Ему становится неловко, он чувствует себя растерянным и скованным. Это может привести к острому чувству стыда, которое сродни падению в пропасть, а все окружающие, мнимые или реальные, как ему кажется, будут смотреть на его отчаяние и злорадно смеяться.

Большинство травматических событий, связанных с переживанием стыда, обычно случается в детстве, и часто привкус горечи от таких эмоциональных ран преследует

человека всю его оставшуюся жизнь. Например, пятидесятипятилетнему мужчине очень не нравилась вишня. Это было связано с неприятным воспоминанием о несчастье, которое произошло с ним в десятилетнем возрасте, когда он ездил в школу, находившуюся далеко от дома. Его мама, не задумываясь, положила ему в дорогу вишенки, хотя было общеизвестно, что вишня в сочетании с водой из питьевого фонтанчика часто приводит к поносу. На обратном пути в поезде, эта комбинация неожиданно дала о себе знать. Все имевшиеся в наличии туалеты были заняты в этот критический момент, и когда он метался от отчаяния в середине вагонного прохода, раздался характерный звук — произошло непоправимое. В ужасе он удалился в маленькую кабинку, освободившуюся в это время, и даже по прибытии поезда на конечную остановку ничто не могло заставить его выйти оттуда, ни злобный стук учителя в дверь, ни угрозы, ни просьбы, ни обещания. Наконец, его вытащил оттуда железнодорожный рабочий, который пришел с ключом и открыл туалет. И здесь ни у кого не нашлось ни сострадания к маленькому мальчику, ни какого-либо способа уберечь его от жуткого унижения. Целый класс ждал его выхода из поезда, и как только он появился, все набросились на него с криками «засранец» (вонючие портки, сраные портки). Когда он пришел в свой родной дом в действительно вонявших штанах, его мать немедленно разразилась оскорбительной, обвинительной речью, упирая на то, что он опозорил их семью и лишь затем, с презрением держа его за шкирку, швырнула в ванную. На следующий день он отказался идти в школу. Хотя учитель запретил всем одноклассникам произносить кличку «засранец», когда в классе раздавался смех, несчастному казалось, что одноклассники потешаются над его бедой. Вскоре

он перешел в другую школу и смог подавить в себе эти грустные воспоминания. Но в глубине себя, он продолжал бояться, что кто-нибудь из новых одноклассников будет посвящен в тайну его позора, кем-то из прежнего класса. И по прошествии многих лет он продолжал считать себя «засранцем», нанося непоправимый ущерб своему чувству собственного достоинства. До настоящего момента эти воспоминания все еще вызывают в нем чувства унижения и стыда.

Другой сорокапятилетний мужчина не может забыть следующий позорный эпизод, который произошел с ним, когда ему было четырнадцать. Как сын «представителей высшего общества» он посещал школу танцев, но неловкость на танцевальной площадке, привела к тому, что от него отказались все партнерши. В школе с ним училась светловолосая девушка, объект его мыслей и желаний. Однако у него не доставало храбрости взять и прямо заговорить с ней. Вместо этого он решил послать ей страстное любовное послание. Он долго не решался на этот шаг, не в силах преодолеть свою стеснительность, представляя себе, как она может громко рассмеяться, прочитав его. Мучений от таких переживаний было достаточно, чтобы погасить огонь его любви. Когда же, как и ожидалось, он не получил никакого ответа, он стал избегать любых контактов с ней. С этих пор все, что ему могло представиться о ней в фантазиях — была только ее насмешка. Тем не менее, он не прекратил своих периодических визитов к ее соседям в надежде мимолетом поймать ее взгляд. Но когда он издали увидел ее, смеющейся со своими подругами, он был абсолютно уверен, что они смеются над его письмом.

Оба, описанные мною, случая относятся к области, в которой человек наиболее чувствителен к стыду.

В первом случае тема контроля анальной зоны сделала стыд более острым благодаря воспитанию, придающему такое внимание чистоте как важному показателю социализации. Владение сфинктерными мускулами указывает на то, что ребенок достиг определенной степени самостоятельности; это повод для гордости. Потеря контроля, особенно на глазах у своих сверстников, означает регресс и невыносимое унижение. Можно сказать, что тот человек скатился не только до уровня младенца, но и превратился в «грязную свинью», в «засранца». Во втором случае, присутствуют первые юношеские эротические переживания и признание в своих любовных фантазиях. Как оказалось, для мальчика этого возраста описывать свои чувства в письме было слишком рискованным. Эротическая тема, в конце концов, обязательно провоцирует буквальное снятие покровов, «разоблачение» — что усиливает ощущение своей ранимости.

Следующим из неотвязных воспоминаний о переживании стыда, будет случай, связанный с вопросом этики. Когда мальчику было 13 лет, он взял лежавшую на столе пятифранковую монету, принадлежавшую его матери. Наказание за это воровство понесла служанка, не смотря на заверения в своей невиновности. У мальчика не хватило мужества признаться в своем проступке, а проступок был столь серьезен, что служанке пришлось уволиться. Спустя тридцать лет он все еще вспоминал ее взгляд, полный мольбы, который она обратила на него, когда ее попросили уйти из дома. Тот взгляд запечатлелся как образ вины и стыда за свою трусость и подлость.

Такие острые переживания стыда часто оставляют болезненные следы в психике человека. Как писал

английский поэт Джон Китс: «Самые горькие часы нашей жизни — это те, когда мы вспоминаем о прошедшем позоре. Если мы бессмертны — это наш ад» (цитата из Hultberg, 1988:115).

Многим из нас слишком хорошо знакомы те бессонные ночи, в которых память бичует нас, делая нас ничтожествами в собственных глазах. Как же мы могли допустить такое: так полностью потерять контроль над собой? «Как же мы могли»? — повторяем мы снова и снова. Конечно, каждый испытывает угрызения совести по-разному. Как быстро начинаем мы чувствовать стыд, и как сильно, в конечном счете, зависит от пределов допустимого, которые мы можем определить для темных сторон своей личности. Но здесь мы вторгаемся в определение границ стыда, что мы обязательно сделаем позже.

## Стыд обнаженного тела

Библейская история о рае говорит нам, что Адаму и Еве стало стыдно друг перед другом, как только они начали стесняться своей наготы. Яблоко с Древа познания раскрыло им глаза на их наготу, которая стала прообразом первородного чувства стыда. Стыд также побудил Адама и Еву использовать фиговые листья, чтобы прикрыть свою наготу.

Этот древний образ поднимает вопрос, не стоит ли за стремлением прятать свои половые органы — называемые на многих языках «срамными местами» — с помощью некоего подобия фартука или набедренной повязки, архетипический аспект человеческой природы. Является ли такая тенденция стыдиться парадоксальным образом



естественной или даже врожденной для рода человеческого? Или таков результат воспитания и морали ханжеского общества?

Биолог Ж. Илье пишет в своей книге «Зоология человека» (1971), что использование фигового листка в качестве набедренной повязки и другие способы скрывать свои половые органы обнаружены среди почти всех сообществ, даже у «первобытных». Он считает, что это укрывание мотивированно, прежде всего, чувством стыда. Он также обратил внимание, что в соответствии с современной детской психологией, считается нормальной стадией созревания тот момент, когда распознавание половых различий сопровождается желанием скрывать свою наготу. По его мнению стыд перед откровенной, прямой физической демонстрацией своего пола является признаком завершения Эдиповой фазы (примерно в возрасте пяти лет). Хотя вполне возможно подавить этот стыд посредством воспитания, в целом справедливо то, что нагота больше не воспринимается как нечто естественное и невинное после достижения пятилетнего возрастного рубежа. Отсутствие возбуждения при взгляде на обнаженных взрослых людей противоположного пола, согласно Илье, не гарантирует, что сексуальные влечения уже освобождены. Это скорее верный знак того, что они заблокированы посредством замораживания или отрицания. По его словам:

*«Если отправить группу детей на необитаемый остров и дать им возможность расти в соответствии с их собственной природой, свободными от репрессивного влияния общества, то они должны были бы вновь придумать набедренные повязки в возрасте пяти лет, потому*

*что стали бы нуждаться в них для здорового эмоционального развития и такой защиты в юности, чтобы суметь избавиться от этих прикрытий при интимном общении, отрекаясь от хранившей их безопасность одержимости стыдом и отдаваясь партнеру». (Uies, 1971:134)*

Слова Илье, который был биологом и этологом, тем не менее, звучат в этом пассаже несколько морализаторски и нереалистично. Как бы ни было желанно «близкое общение», когда вы освобождаетесь от стыда в интимных отношениях, оно не всегда так легко дается. Процессы развития, которые помогают интегрировать сексуальность со способностью любить, являются гораздо более сложными и подверженными всяким нарушениям.

В общем-то, ясно, как смогли бы дети, свободные от всякого влияния общественных установок, вырасти на необитаемом острове. Вопрос состоит в том, какие аспекты поведения являются внутренне присущими человечеству как виду, то есть вопрос о природе человеческого бытия и его архетипических предпосылок.

Однако пример с необитаемым островом не помогает нам полностью ответить на поставленный вопрос, поскольку дети не могут расти сами по себе, свободными от общественного влияния. Особенность нашей человеческой природы — нуждаться в заботе и руководстве со стороны старших. А это всегда предполагает уже заданные общественные стереотипы. Такова наша природа — быть социальными животными, которые создают свою культуру и живут в ней.

До какой степени стыд наготы является архетипическим аспектом человеческой природы? А в какой мере он является продуктом социальных норм, интериоризированных индивидом? Для ответа на эти вопросы мы

будем использовать рекомендованный Юнгом метод «амплификации». Юнг первый использовал этот метод обогащения и углубления воображения в качестве доказательства своих гипотез об архетипах коллективного бессознательного.

Посредством открытия параллельных мотивов и символов, присущих разным эпохам и обществам, полностью свободных от взаимного влияния друг на друга, он сумел найти доказательства того, что имеет дело с общечеловеческими психическими предрасположенностями. Таким образом, хотя этот метод не дает окончательного ответа на вопрос, является ли данный аспект человеческого поведения общим для всех членов человеческого вида, он, тем не менее, может расширить горизонты нашего восприятия, создавая интерпретативные связи.

Таким образом, я хотел бы подчеркнуть некоторые идеи, которые на протяжении всей истории существования рода человеческого вращаются вокруг вопроса наготы тела и органов воспроизводства. Возможно, позже мы придем к более близкому пониманию стыда перед наготой.

Хорошо известно, что нам часто снятся обнаженные тела. В большинстве таких снов спящий воспринимает наготу с неловкостью и смущением — особенно когда сон не содержит ярко выраженного сексуального подтекста, но довольно очевидно выставляет наготу на всеобщее обозрение. Заслуживает внимания то, что общественное мнение по поводу этой наготы и неприкрытых гениталий не придает особого значения сексуальной сфере, т. е. не ставит ее во главу угла, по крайней мере, не афиширует. Однако гениталиям всегда придавали особенное значение — они стали основой фантазий о чем-то экстраординарном. Нигде в

истории культуры мы не сможем найти как таковой естественности в отношении сексуальной сферы. Если бы такой «натурализм» был определяющей характеристикой нецивилизованных сообществ, то мы должны были бы прийти к выводу, что никогда не было диких или «природных» людей, примитивных или нецивилизованных, по крайней мере, в течение последних сорока тысяч лет (Dueg, 1988:12). Другими словами, для человеческих существ оказывается совершенно неестественно вести себя «естественно» в отношении своего физического «естества».

Для расширения иллюстраций этого отношения к наготы тела, я приведу несколько источников, включая: «Словарь немецких предрассудков» (Handwörterbuch des Deutschen Aberglaubens, Bachtold-Staubli, 1927), в котором параграф под названием «Нагота» занимает объем в 50 страниц. Я также сошлюсь на «Краткий словарь по античности Паули» (Der Kleine Pauly. Lexikon der Antike, 1979), который также, как и вышеупомянутый труд Дуэрра «Стыд и нагота» дает множество различной информации. Конечно, в рамках этой главы у меня есть возможность привести лишь несколько примеров.

Во многих обществах показ наготы использовался как инструмент наказания. В России крестьяне привязывали неверных жен нагими к плугу, вспахивающему землю. Как писал Бехтольд-Штойбли:

*«Наказание за неверность посредством позорного показа ее «aldoi», основывалось на древней традиции позора и унижения оппонента посредством раздевания и выставления напоказ». (Bachtold-Staubli, 1927)*

На то, что автор сам чувствует подобный стыд, указывает то, что он использует незнакомое греческое слово

«aidoia» для обозначения половых органов. Литературный перевод этого слова означает «срамные места», (от «айдос» — стыд). В Вавилоне и Египте многие древние скульптуры изображают врагов обнаженными. Древние евреи считали прилюдное обнажение «срама» гнуснейшим преступлением перед лицом Яхве, и та же самая тема ясно просматривается в жизнеописании Магомета. (До сих пор запрещено входить в синагогу с непокрытой головой. В то же время Бог христиан, особенно католиков, не обращает особого внимания на то, как одеты посетители в его храме, например, туристы могут зайти в шортах или в рубашке с короткими рукавами.) В то время как в одних культах нагота была знаком позора, в христианской культуре полную наготу в паломничестве заменили голые ступни ног и не подвязанные волосы.

В античной культуре в отличие от других веселые праздники включали в себя добрую порцию эротики и сопровождались оргиями во славу богов. Определенные боги были ответственны за эротическую сферу жизни в Древней Греции — достаточно вспомнить об Афродите, Дионисе, Гермесе и Приапе, причем последний изображался в виде фаллоса. Но и во времена Гомера явно существовал стыд перед наготой — даже атлеты носили одежду на своих состязаниях и тренировках. Позже, в пост-гомеровские времена, мужчины и женщины, которые купались вместе, носили специальные купальные костюмы. Потом опять, судя по истории Спарты и Крита, нагота продолжала присутствовать в те древние времена среди мужчин, занимающихся спортом. Такая нагота, очевидно, выражала гордость и радость за свое совершенное тело. Восхищение красотой человеческого тела привело к расцвету греческого искусства — вспомним,

например, о Праксителе, жившем в пятом веке до нашей эры. Но это было только мужское обнаженное тело. Женское тело изображалось обычно в связи с религиозными, культовыми потребностями.

Что же касается самого главного, свободы от стыда, обнаженные греческие атлеты занимались в специально отведенном месте — в «гимназии» (от греческого «гимнос»: голый). Из этого Дуэрт заключил, что даже там, чувство стыда регулировалось общими правилами. Считалось в высшей степени неприличным, если головка твоего пениса будет видна, она должна была быть все время закрыта крайней плотью. Человек, занимающийся атлетикой, натягивал крайнюю плоть на головку и подвязывал ее специальной струной. Для греков короткий слой крайней плоти был неопровержимым доказательством распутной половой жизни. Поэтому, когда евреи начали тоже участвовать в подобных атлетических состязаниях, их обрезанные пенисы стали источником глубокого всеобщего возмущения и стыда. В результате условие, которое было выдвинуто евреям для участия на Олимпийских играх в Тиресе, заключалось в восстановлении крайней плоти. Были проведены специальные для такого случая операции, как сообщает Гален (Duerr, 1988:19). Необходимо также помнить, что женщинам было запрещено смотреть на голых атлетов; когда этрусские женщины однажды позволили себе это, то произошел скандал (Duerr, 1988:18). Судя по нравам афинян, так называемая «нагота» юных спартанок также была скандальной. На самом деле, они не были полностью нагими, но носили короткие хитоны, которые оскорбляли атлетов, поскольку не прикрывали их бедер и грудей. Исключением можно считать «ритуальное раздевание»

Арктей, юных девочек-медведиц. Это были маленькие девочки и почти взрослые девушки, которые скидывали свои хитоны на пол во время ритуала. Однако ничего не известно по поводу присутствия мужчин при таком раздевании (Duerr, 1988: 21). Дуэрр пришел к заключению, что «классическая Греция вовсе не была Аркадией в плане свободы от стыда мужской наготы, как идеалистически представлялось нам со времен эпохи Возрождения». А римляне считали наготу атлетов явно оскорбительной для общественной морали. Согласно Плутарху, Ромул считал, что каждого появившегося на публике голым следует карать смертной казнью.

Как указывает Дуэрр, в прошлом веке не считалось постыдным расслабляться в голем виде в японских банях и финских саунах. В этой и подобных ситуациях, чтобы сохранить все приличия достаточно было держать свой взгляд подальше от половых органов других посетителей. Похожая практика наблюдалась в племенах так называемых «диких сообществ», чья общественная жизнь полностью проходила нагишом. В племени Квома, обитающем в горах Пейлунгуа севернее Депика, обитатели которого обходятся без одежды и ходят нагишом, даже маленькие мальчики подвергаются наказанию, если пойманы за разглядыванием женских гениталий. На языке племени название вульвы полностью совпадает с английским выражением «укромные места» (private parts). Если же взрослый мужчина откровенно смотрит на женские гениталии, то это считается попыткой соблазнить женщину, и он наказывается ее родственниками. (Duerr, 1988:135).

Эти несколько примеров подтверждают гипотезу, что практика нудизма вряд ли подразумевает отсутствие стыда. В некоторых старинных сонниках обнаженное тело во

снах толкуется как угроза, возможно даже угроза смерти. В соответствии с индуистским учением, сны, в которых человек предстает без одежды так, что «срам» виден всем, предвещают разоблачение некой тайны, которое закончится позором или поражением. В соответствии с персидскими и египетскими учениями женщина, которая увидела себя во сне полностью обнаженной, изменит своему мужу и будет поймана (Bachtold-Staubli, 1927).

Виклер описал другую идею по поводу мужского полового органа. Этот этолог обратил внимание на то, что некоторые человекообразные обезьяны пытаются поразить своего противника агрессивной демонстрацией своего пениса и мошонки. Это означает демонстрацию их места в иерархии, а также служит угрожающим жестом. Среди бабуинов, например, некоторые мужские особи занимают место наблюдателей. Пока племя ест, наблюдатели сидят по краям, раскинув ноги, спиной к своим сородичам. Если же приближаются особи другого обезьяньего племени, они показывают свои эрегированные пенисы с намерением прогнать пришельцев и защитить своих. Виклер считал, что такое поведение имеет отношение к фаллическим символам, найденных в Греции и Индонезии, которые не только символизировали плодovitость, но также служили защитой против злых духов.

«Военный нудизм» был обнаружен в основном в Спарте и в Коринфе. Очевидно, подобные явления встречались даже среди армий Александра Великого. Солдаты из других районов также воевали голыми или, по крайней мере, раздевались до пояса. Согласно Дуэрру некоторые древние изображения всадников дают повод предполагать, что античные воины иногда прибегали к обнажению пениса для устрашения противника.



По Дуэрру «военный нудизм» проявляли люди, не принадлежавшие какой-либо касте и поэтому жившие вне рамок цивилизации. Они считались дикарями, и им простительно было запятнать себя пролитием крови. Но можно также объяснить это явление паттерном демонстрации полового органа. В их воображении пенис был наделен магической силой, такой, что могла вселять ужас в их врагов. Здесь мы можем сослаться на обычай некоторых первобытных людей, которые хотя и не выставляли свои члены на всеобщее обозрение, прикрывали их таким образом, чтобы они казались очень большими, заметными и устрашающими. Точно также носили свои шпаги и европейские солдаты — предмет свой гордости и символ военной храбрости — шпаги были также похожи на эрегированные пенисы.

В наше с вами время, протестующие иногда появляются в голом виде, чтобы пробудить общественный интерес к своей персоне. Даже в патриархальном Цюрихе молодые демонстранты несколько лет назад прошли голыми на Банхофштрассе. Нагота протестующих была прежде всего символом вызывающего неуважения — жестом, как правило, связанным с разнообразными словесными эпитетами, относящимися к анальной зоне или «заднице».

В общем, я могу сказать, что повсюду в человеческой культуре наготы придаются различные особые смыслы, которые могут противоречить друг другу. Обнаженность связана с одной стороны со стыдом и унижением из-за лишения одежды, а с другой может выражать силу и стремление доминировать. В иудео-христианской культуре полное раздевание перед лицом Бога есть грех бесстыдства. Однако предстать «раздетым и

обнаженным перед лицом Бога» в смысле наказания себя или епитимьи может означать лишь глубокое смирение и покорность. Культурная нагота являлась требованием древнего обряда инициации, который обычно означал второе рождение. В мистических культах, посвященных древнегреческим богам, важным моментом было то, что их участники были полностью обнажены. Аналогично верующие в индийского бога Шиву желали, чтобы посвященные ему танцы исполнялись без одежды (Bachtold-Staubli, 1927).

Нагота тела не всегда связана исключительно с сексуальностью, с вуеристскими и эксгибиционистскими влечениями — по крайней мере, не так явно. Однако очевидно, что сексуальная привлекательность физической наготы одна из важнейших причин чувства стыда. Для любого общества очень важно держать инстинкты под контролем и направлять сексуальность в цивилизованное русло. В то же самое время границы стыда определены различными моральными нормами и обычаями, которые выражают коллективное (общественное) отношение к сексуальности. Пресечение этих границ является бесстыдством и влечет за собой позор.

Моральные нормы и традиции, регулирующие сексуальное поведение, часто связаны с культовой сферой. Отсюда следует понимание того, что перед тем, как дать волю своей природной страсти, необходимо заручиться разрешением богов. Но такое понимание является неудовлетворительным, т.к. сексуальный союз может также переживаться как таинство, например, как космический союз противоположностей. Примером может служить существовавшая на Древнем Востоке «священная проституция», когда любой мог провести ночь в храме, празднуя

таким образом «сакральный союз» (Qualls-Corbett, 1988). Храмовые проститутки отличались от обыкновенных проституток, которые продавали свое тело и были объектом позора и дискриминации у всех слоев общества (Qualls-Corbett, 1988:37ff.; Duerr, 1988:300). В иудео-христианской традиции свадьба должна быть благословлена перед лицом Бога, чтобы жить дозволенной сексуальной жизнью, а не в «срамном грехе». В католицизме это даже приравнивается к обету причастия перед Богом. У древних греков сами боги поощряли любовь и сексуальность. Однако каждый бог управлял внутри своей сферы деятельности, которая была лишь одной из многих, и мог таким образом пребывать в конфликте с другими. Это относилось также к Фемиде — богини доброй морали и правосудия. Не было всемогущего единого бога.

Возможно, у всех людей существует архетипический порог, выход за который вызывает реакцию стыда. Способ, с помощью которого поддерживается этот порог — наказание, связанное с его преступлением, может быть строгим или мягким, жестко обозначенным или гибким, и в каждом случае зависит от коллективных и индивидуальных установок и уровня терпимости в тот или иной период времени. Например, нудистская культура более или менее допустима в наши дни на Западе. Но это не значит, что в некоторых местах на нудистов не смотрят с подозрением и неприязнью; нудисты даже порой становятся жертвами физических нападков. Первоначальные нудисты были солнцепоклонниками, членами культа «назад к естеству». Они придерживались точки зрения, что «от грубых чувственных влечений можно избавиться созерцанием чистого и невинного обнаженного человеческого тела» (Duerr, 1988:150). Конечно,

на самом деле нудисты культивировали строгую дисциплину, чтобы избежать возможного сексуального возбуждения (Duegg, 1988:150), что в свою очередь поднимает вопрос: действительно ли они практиковали «естественный» образ жизни. Сегодня их позиции по этому вопросу существенно ослабли. Принципиальное твердое разделение обнаженности и эротизма делается все реже. Таким образом, некоторые нудистские пляжи стали теперь прибежищем людей с эксгибиционистскими и вуеристскими наклонностями.

Но обнаженность при свете дня и на жарком солнце обычно куда как менее эротична чем, например, стриптиз-шоу в полумраке. В последнем главную роль играет не столько демонстрация тела, как постепенное, дразнящее и завлекательное стягивание с себя одежды. В этом случае происходит заигрывание с порогом стыда и его преступлением и, таким образом вызывается некоторое приятное возбуждение.

Этих рассуждений достаточно, чтобы установить связь архетипического чувства стыда с открытием физической наготы. Конечно, я считаю, важно подчеркнуть, что когда я рассуждаю об архетипических предрасположенностях, я не имею в виду какую-либо предопределенность сознательных установок и поведения индивида. Наоборот, именно столкновение с архетипическими предрасположенностями, а также с нормами социума составляет суть созревания и процесса индивидуации.

## Глава 2

### Психологическое значение стыда Стыд в библейском рассказе о рае

Каков архетипический аспект эмоции стыда? В предыдущей главе мы показали, что стыд можно рассматривать как врожденный аффект (Izard, 1977г.), что означает его незаменимость в психической организации. На протяжении веков архетипические переживания и способы поведения кристаллизовались в форме мифических идей. Мифы задают спектр средств выражения, символизм, чувственная окраска и стиль воображения которых стимулируют нас к бесконечному созерцанию и толкованию. Как заметил индолог Генрих Зиммер:

*«Пытаясь обсуждать символ, люди скажут своими объяснениями больше о своих собственных ограничениях и предрассудках — только когда они захвачены его смыслом, они соприкасаются с глубинами символа».*  
(Zimmer, 1938:11)

Тем не менее, исследование мифа расширяет наше понимание и стимулирует новые психологические открытия. В нашей собственной культуре самый важный миф, касающийся темы стыда и вины — это библейский рассказ о рае (Книга Бытия 3:1-24). Эта запись происходит от так называемого Яхвиста и может быть датирована приблизительно X-IX веком до нашей эры — временем кризиса многих священных традиций. В повествовании о рае чувства стыда и вины описаны как происходящие от неповиновения воле Бога, строго запретившего людям вкушать от Древа познания. До этого проступка, как заявляет библейский текст, «оба они были обнаженными — мужчина и его жена — и не знали стыда». Но после вкушения от Древа познания их глаза открылись и «они узнали, что были наги; и сделали себе набедренные повязки из скрепленных фиговых листков» (Книга Бытия 3:7). Так как Бог приближался, они спрятались, и он был вынужден позвать Адама: «Где же ты?» Адам спрятался, потому что осознал, что наг. «Я испугался того, что наг, и спрятался». «Кто тебе сказал, что ты оказался нагим?» — был вопрос Бога. Признание Адамом своей наготы выявило его нарушение запрета Бога. Это было доказательством того, что он вкусил от Древа познания. С этого момента он узнал о добре и зле и, следовательно, лишился ощущения райской «унитарной реальности». (Neumann, 1988)

Можно заметить, что этот мотив потери рая не относится исключительно к истории творения в иудаизме,

позднее использованной в христианстве. Многие африканские мифы повествуют о том, как ошибка или нарушение запрета привели к мгновенной потере. Древние греки также считали, что их собственный Золотой век был утрачен по вине человека. Хубрис (на греч.), что буквально означает «гордыня» или «самонадеянность» — это слово, которое они использовали для человеческого поведения, выходящего за пределы, установленные божественным порядком бытия. Можно обнаружить классический пример хубриса в мифе о похищении огня Прометеем. В нем люди приобретают нечто принадлежащее богам, они заполучили в свои руки божественные привилегии. Библейский Бог полагает, что Адам совершил такое же преступление, когда он говорит: «Смотри же, человеку суждено стать подобным нам в знании добра и зла» (Книга Бытия 3:22; см. также Jacoby, 1985).

Эта способность рассматривать все через противоположности лежит в самом основании человеческого сознания. Она несомненно фактически определяет человеческую природу. Парадоксальным образом она является как преступлением против божественного замысла, так и возможностью, данной Богом. По Гердеру, человеческое существо — это создание свободное от природы. В отличие от других созданий, люди не целиком привязаны к природе посредством своих инстинктивных дарований. Они могут и должны противопоставлять себя природе, в этом источник их самонадеянности, одинокости и потерянности. Адольф Портман описывал человеческое бытие как «открытость миру и свободу выбора» — качества, которые отличают человека от животных, «обусловленных окружающей средой» и «ограниченных инстинктами» (Portmann, 1958).

Открытость миру и свобода воли предполагают определенную потерю инстинктивной уверенности. Тем не менее, человеческие существа не способны целиком оторваться от своих биологических и инстинктивных оснований, какими бы рудиментарными те не были. Одно из самых трудных напряжений, с которыми человеческие существа должны справляться как вид, происходит от одновременной принадлежности к природе и сознательной рефлексии ее. Поэтому не удивительно, что мы воспринимаем сознание как обоюдоострый меч и даже как «первородный грех».

Доктрина первородного греха в ее современном понимании восходит к Августину, который жил в 354-430 гг. Именно он прежде всех остальных свел эту первородную вину к сексуальности. В этом на него, очевидно, повлияли современные ему течения неоплатонизма и гностицизма, утверждающие, что дух должен быть освобожден из плена телесности и инстинктивности. Хорошо известно, что после обращения в христианство, Августин, который в молодости вел активную эротическую жизнь, захотел изгнать дьявола сексуальности Вельзевулом нетерпимости. Для него грехопадение прежде всего явилось причиной сексуальности, началом «похоти» или «вожделения». С другой стороны, Августин хотел показать, что возможны сексуальные отношения без плотских желаний. Эта идея легла в основу его теории «брака в раю» (Grimm, 1972). После Августина грехопадение стали интерпретировать главным образом как причину сексуальности, хотя эта точка зрения не основывается на библейском тексте. Я считаю, что Августин нанес много вреда своей теорией «брака в раю». Я думаю, что эта доктрина привела к нереалистической



концепции сексуальности и мнению, что сексуальное желание можно обуздать силой воли. Теория Августина послужила зародышем в развитии сексуальной этики враждебной не только инстинкту, но также и женщине.

В моей книге «Тоска по раю» (1985), я размышлял над несколькими аспектами рассказа о рае с психологической точки зрения. Меня особенно интересовала идея первородного греха в связи с психогенезом совести и вины. Но я не коснулся чувства стыда, также упомянутого в этой истории, и мне хотелось бы заполнить этот пробел здесь.

Впервые чувство стыда появилось, когда «у Адама и Евы открылись глаза». Попробовав плод с Древа познания, они осознали, что наги. Конечно, они уже были наги ранее, но это не заботило их и не смущало, так как в этом не было ничего необычного. Реакция стыда вспыхнула от осознания.

Следующее наблюдение также представляет психологический интерес. Чувство стыда было столь невыносимым, что «мужчине и его жене» нужно было что-то сделать. Решением было изготовление защитной набедренной повязки из фиговых листков. Это было творческое действие, мотивированное стыдом, действие в сторону цивилизации. Тем не менее, остается вопрос, почему первые люди должны были почувствовать смущение друг перед другом и даже перед Богом после того, как они вдруг осознали свою наготу. В рассказе этот факт представлен так, как будто дальнейших объяснений не требуется. Как я уже говорил, может быть просто стыд полного обнажения себя имеет архетипические основания. Такова, по-видимому, характерная черта нашего вида, первичный симптом человеческого отпадения от

единства с природой, поэтому возник повод говорить о грехопадении. Люди больше не могут наслаждаться ситуацией, когда они действовали естественным образом в отношении того, что является естественным. И именно это послужило для Бога доказательством того, что «грех» сознания состоялся.

Конечно, было бы неверным интерпретировать вкушение плода познания как первый акт любви. Эта каким-то образом возобладавшая точка зрения создала ветхозаветную связь между сексуальными отношениями и познанием. Во многих местах мы читаем, что Авраам, Исаак, Яков и другие патриархи «познали» своих жен ночью, после которой эти женщины зачали сыновей. Даже сегодня мы описываем первый акт любви как потерю невинности.

В шумерско-вавилонском эпосе о Гильгамеше, связь между ростом человеческого сознания и сексуальным опытом даже более явная, чем в повествовании о рае. В нем Энкиду, природный человек, живущий с животными и понимающий их язык, соблазнен на акт любви Иерадулой, священной проституткой. Этот поступок отчуждает его от своей изначальной природы и лишает его понимания языка животных. Такой символизм предполагает, что человеческий сексуальный акт не просто «инстинктивно-животное» явление, он включает богатую реальность субъективного опыта: идеи, фантазии и мысли.

Присущий людям стыд физической наготы имеет также психическое и, следовательно, символическое значение. Первое осознание людьми своей наготы совпало с первым восприятием образа своего собственного тела или телесной формы. Таким образом возникли различия. Вместе со знанием добра и зла появилась способность

различать «я» и «ты», субъект и объект. Адам и Ева больше не были одним целым, они стали осознавать, что они два разных человека — его обнаженное тело и ее обнаженное тело. Каждый нуждался в сокрытии своей наготы от другого — потребность, которая ведет к взаимной дифференциации, а также к процессу индивидуализации.

В то же время Адам осознал, что Бог — это сила, существующая отдельно от него самого. От этой силы он услышал призыв: «Адам, где же ты?» С психологической точки зрения здесь говорится о возникновении дифференциации между сознанием, центрированным на эго, и сознанием чего-то большего внутри нас. (Юнг называл это нечто большее «Самостью» и считал ее невидимым центром всей личности, сознательной и бессознательной жизни вместе. Самость неотличима от различных божественных образов психики.)

Миф о рае описывает существующий парадокс роста человеческого сознания. С точки зрения Бога человек стал «подобным нам, знающим о добре и зле». Это знание придает человеку качество «богоподобия». С точки зрения человека, однако, именно этот рост сознания привел его к осознанию своих ограничений, своей «обнаженности» перед Богом. Рост сознания породил страх Бога, страх подчинения чему-то большему и более могущественному. «Я испугался потому, что был наг».

Скромность, смирение и осознание границ эго являются одними из самых трудных и важных достижений на пути психического развития. Эго не должно идентифицироваться с экстраординарной самостью, чтобы не впасть в иллюзорные, обманчивые фантазии грандиозности или даже в психическую болезнь. Лучше всего,

если эго находится в отношениях с чем-то большим в нас, в отношениях с Самостью, черпая отсюда определенную уверенность: «самоуверенность» в самом глубоком смысле. Мы вернемся к этой идее позже.

Рост сознания, символизируемый вкушением плода познания, ведет к потере райской унитарной реальности. Мы больше не наслаждаемся блаженным неведением относительно болезненных конфликтов, вызванных противоположностью внутреннего и внешнего, субъекта и объекта, эго и Самости (Neumann, 1988). Сознание, центрированное на эго, основано на дифференциации этих противоположностей и на страдании из-за их полярностей.

Существует много способов поведения, описываемых вошедшим в поговорку фиговым листком. Конечно, за защитной вуалью кроется много лицемерия, и все же по символизму мифа о рае, фиговый листок, по видимому, связан с первым творческим, актом человеческих существ. «Они скрепили фиговые листки вместе и сделали себе набедренные повязки». Чувство стыда побудило их искать защиты от своей наготы, оно привело к изобретению. Адам и Ева предпочли справиться со стыдом, чем оставаться беспомощными. В этом занятии они открыли специфическую человеческую способность изменять то, что дано природой. Также как и тревогу, стыд можно рассматривать как движущую силу цивилизации.

## Основная функция стыда

Почему мы стыдимся? Это очень психологически важный вопрос. Например, что мы чувствуем в случае наготы? Что заставляет нас прятаться друг от друга?

Наше физическое строение в основном такое же, как и у всех людей, но почти все люди более или менее стыдятся, чтобы их голые тела увидели другие. Обнажая себя, мы даже подвергаемся риску осуждения за «нарушение правил приличия». (1) Хотя обнажение тела само по себе не представляет какой-либо большой тайны.

«Не будь таким скромным, я знаю, как выглядят мальчики и девочки», — вы слышите, как говорят подростки, пытаясь преодолеть свое смущение по поводу исследования тела друг друга. Телесные выделения, уриная и дефекация естественны и свойственны всем, и тем не менее, они происходят в «туалете» («closet», «closed» place — закрытое место), как будто это деградация до животных потребностей. Поэтому возникают выражения типа: «Теперь я должен найти то укромное место, где император (или Папа) также преклоняет колени». Сексуальная активность, как правило, проявляется в закрытых и частных местах из-за того, что сексуальные партнеры будут беспокоиться, если их увидят во время любовной игры. (Такое беспокойство нередко возникает во снах; причем часто такой наблюдатель появляется в виде отца или матери!)

Кажется логичным интерпретировать такие реакции стыда как защиту от эксгибиционистских или вуеристских тенденций, тенденций, которые несомненно утратили бы часть заряда, сопровождающего их проявления, если бы не было коллективных табу. Изард высказал точку зрения, что с биологической эволюционной перспективы, стыд вероятно является основным мотивом, который побуждает людей искать уединения для сексуальных отношений. Соблюдение правил в отношении такого уединения всегда было в интересах социального

порядка и гармонии. И сегодня стыд многими путями продолжает служить этим функциям в современном обществе (Izard, 1997: 400).

Стыд во его многих формах — каждая с ее особенной болью и побочными невротическими последствиями — занимает важное место в нашей психической и социальной организации. В нашем языке есть выражения типа «уходить в сторону» и «оставлять при себе». Мы говорим: «Это не ваше дело, что происходит в моей фантазии, моих мыслях, моей интимной жизни». Стыд охраняет это внутреннее священное пространство и подсказывает, что можно показать- и вынести на обсуждение, а что следовало бы оставить при себе. С глобальной перспективы, все люди созданы равными биологически и психологически, т. е. архетипически. И тем не менее, каждый индивидуум охраняет свои личные секреты, имея собственный уникальный порог стыда, который может быть выше или ниже, более жестким или более гибким, чем у других.

Стыд усиливает межличностные различия и ощущение собственной индивидуальной идентичности. С другой стороны избыточная тенденция к реакциям стыда может привести к нарушениям в общении и социальной изоляции. В то же время стыд действует как мощное побуждение к социальной адаптации, так как она часто запускается ощущением неловкости и страхом критики.

Функция стыда, таким образом, очень сложная. Он служит интересам и индивидуализма и конформизма.

Должно ли это противоречие приводить к конфликтам внутри индивидуума? Во-первых, заметим, что именно общество требует особенной степени осмотрительности от каждого индивидуума, из-за чего стыд становится важным фактором в социализации детей.

Общество решает, что приличествует индивидууму, что соответствует социальным нормам. Оно ограничивает демонстрацию телесной наготы, разрешает сексуальную активность только в уединенных местах и преследует всякие нарушения правил общественного приличия. Публичные признания личных чувств часто вызывают реакцию осуждения или неловкую тишину. Таким образом, чувство стыда охраняет определенные договорные границы, которые человек нарушает только с риском социальных санкций и личного разоблачения. Общество требует определенной степени приватности, и стыд здесь стоит на службе социальных соглашений. При любой степени интенсивности индивидуальные желания и требования вступают в конфликт с требованиями социума.

Конфликты на почве стыда возникают внутри индивидуума, когда обе функции стыда — «охранителя» индивидуации и социальной адаптации — начинают переживать как противоречащие друг другу. В этом отношении Аристотель сделал важное различие между стыдом, испытываемым по поводу вещей, нарушающих «общее мнение», и по поводу вещей, оскорбительных для «истинной правды» (Lynd, 1961: 239). Подобным же образом Хультберг ссылается на различия, сделанные членами суда Новой Гвинеи между «поверхностным стыдом» и «глубоким стыдом» (1988: 118). Например, будучи увиденными посторонними мочеиспускания или сексуальный акт вызывают чувство поверхностного стыда, но оскорбление духов предков вызывает реакцию глубокого стыда. В первом случае стыд является эмоциональной реакцией на нарушение социальных норм, а вторая форма стыда выявляется при нарушении внутренней системы ценностей, связанной с эго-идеалом.

Эти противоположные функции могут привести к конфликтам внутри самого чувства стыда у человека. Например, я могу слишком стесняться выражать свое мнение, расходящееся с мнением группы, из боязни, что меня обсмеют, отвергнут или не примут серьезно. Но придя домой, я готов «убить себя», стыдясь, что оказался таким трусливым, что не способен отстоять себя. Я теряю самоуважение потому, что не смог отстоять то, что истинно для меня, или даже отрицал это. / акие конфликты, связанные со стыдом, встречаются часто. С одной стороны, стыд заменяет неписаный и частично интернализированный общественный моральный кодекс, тогда как с другой, он защищает внутреннюю искренность, систему наших самых глубоких убеждений.

Один из самых убедительных пассажей в Новом завете адресуется к этому конфликту: тройное отречение Петра от того, что он является последователем Иисуса, дабы избежать стыда перед свидетелями. Когда петух пропел (и он осознал, что сделал), Петр вспомнил слова Иисуса и горько сожалел, чувствуя стыд за свою трусость, которую предсказал Иисус (от Матфея 26). Иоганн Себастьян Бах сочинил одну из самых трогательных музыкальных частей в «Страстях по Иоанну» и в «Страстях по Матфею» для этого эпизода в литургии. Через музыку мы можем разделить горькое раскаяние Петра и слезы стыда.

Хультберг тонко заметил, что эти две формы стыда очень различны по природе и действительно имеют противоположные функции (1988: 118). Как я говорил, одна форма служит социальной адаптации, а другая защищает индивидуальное от коллективного. Между ними двумя пролегает потенциал для конфликта, внутренне присущего природе человеческого вида.



Стыд помещается на пограничной линии между собой и другим. Он играет решающую роль в регуляции межличностной близости и дистанции, тонко измеряя мои ощущения того, насколько близко я могу и хочу допускать к себе другого.

Конечно, в эту формулу входит также и доверие. Я должен верить другому, что он будет уважать мою самооценку и целостность, если я решаю не скрывать от него «голую правду» о том, кто я в действительности. Страх пораниться при интимном контакте имеет общее со страхом незащищенности, осмеяния и позора — явным или скрытым образом. Межличностный контакт требует, чтобы вы развили высокую степень чувствительности к «правильному» балансу близости и дистанции — работа, в которой чувство стыда может оказать существенную помощь. Как часто меня мучил стыд за излишнюю откровенность кому-либо, кто, как я впоследствии убедился, не оправдал моего доверия.

Знакомый, если не банальный, совет не доверять «первому встречному» содержит глубокую истину, когда убеждаешься, что доверие очень трудно достижимо и легко разрушаемо. Неразборчивое доверие может не только быть наивным, но также и опасным, особенно когда оно наталкивается на явное или скрытое соперничество, требующее от человека умения защищаться. Для выживания необходимо развить проницательность, кому можно, а кому нельзя доверять.

Способность реалистически распределять доверие и недоверие обычно связана с историей детства человека. История детства может быть также причиной различных нарушений — тема, которую я буду обсуждать очень много, когда коснусь комплекса стыда и его лечения в

терапии. Существенным элементом здесь является вера в собственные силы и внутренние ценности — или короче говоря, «уверенность в себе». Чем меньше уверенность в себе и самоуважение человека, тем больше вероятность того, что он окажется жертвой сильного стыда и страха стыда. Поэтому следующая глава будет посвящена более глубокому исследованию психоаналитических основ самолюбия.

## Глава 3

### Чувство собственного достоинства Человеческое достоинство

Сегодня каждому известно, что такое самооценка. Но если задуматься, из чего складывается ощущение самоуважения и как оно проявляется, мы увидим, каким сложным предметом оно в действительности является. На эту тему было много написано в контексте психоанализа, особенно из-за растущего интереса к нарциссизму. С психоаналитической точки зрения искажения самооценки относятся к нарциссическим расстройствам. В последнее время также отмечается значительный рост исследований по сложной теме самости. Поскольку у

меня нет возможности развернуть подробное обсуждение существующих точек зрения, я ограничусь несколькими моментами, прямо относящимися к нашей теме.

Самооценка относится к достоинству и ценности, приписываемым самому себе. В немецком языке это слово (Selbswertgefühl) означает: «чувство (Gefahl) ценности (Wert), которое у нас есть в отношении самого себя (Selbst)». Слово «оценка» происходит от латинского слова aestimare, означающего оценивание, которое я делаю в отношении своей собственной значимости. Это оценивание имеет отношение к проблеме стыдливости, так как стыд можно назвать «охранителем» достоинства. Чувство стыда охраняет нас от «недостойного поведения», предупреждая нас, не окажется ли данное событие «унизительным».

Сегодня слово «достоинство» звучит немного старомодно, даже напыщенно. Мы называем «достойными» тех, кто занимает видное положение или «почтенных старцев», ведущих себя с «достоинством». Выражение «ниже моего достоинства путаться с этим человеком» может звучать высокомерно.

В прошлом чувство собственной ценности и достоинства часто связывалось с социальным положением. В эпоху Просвещения, одновременно с появлением эстетического и морального идеализма Канта и Шиллера, это представление о ценности личности было трансформировано и индивидуализировано. Тогда пришло современное понимание самооценки как «ощущения собственной ценности, самоуважения, то есть осознания того, за что мы ответственны, что мы должны делать, а что нет, если не хотим уронить или лишиться своего человеческого достоинства» (Wurde, in Grimm and Grimm 1960). Гете писал об этической ценности:

*«Здесь (в своей груди) я чувствую такое шевеление, которое говорит мне: «Ромео, не делай этого». Должно существовать определенное достоинство, глубоко и ясно запечатленное в человеческой природе».*

*(Coete, 1873)*

В его размышлениях достоинство связывается с этикой поведения. Недостаток внимания к своей совести приводит к переживанию стыда из-за того, что ценность вас как личности была принижена.

Текущее столетие с его концентрационными лагерями и тоталитарными правительствами дает множество примеров того, как психическое, физическое и сексуальное насилие травмирует чувство человеческого достоинства жертвы настолько тяжело, что стыд навсегда запрещает ей говорить об этом. Менее тяжелые случаи унижения нашего человеческого достоинства стали обычными в повседневной жизни. Они часто усиливают болезненные чувства стыда, отвержения, унижения и оскорбления. Некоторые люди особенно чувствительны или уязвимы к таким травмам.

С одной стороны, чувство личного достоинства необходимо для нашего существования, а с другой стороны, считается бестактным или навязчивым слишком сильно подчеркивать собственное достоинство или даже хорошо о нем отзываться. Тогда на нас смотрят как на хвастунов, и мы сталкиваемся с социальным неприятием. Ведь это неприлично, выставлять напоказ свое достоинство.

Личное достоинство складывается не только из самооценности, но и из ощущения ценности всего, что к нам относится: партнеров по браку, семьи, клана, возможно даже религии или национальности. Поддержание

этого достоинства есть функция, которая с архетипической точки зрения усиливает центральную позицию в жизни психики. Однако, определение того, что является достойным, сильно различается от одного человека к другому, также как и отмечаемые стыдом границы недостойного. Эти различия зависят от иерархии ценностей, созданных обществом, семьей и индивидуумами. В течение столетий мы на Западе гордились нашим рационализмом, дающим людям превосходство над всеми другими созданиями в мире. Нам даже был выдан библейский мандат преобразовывать землю по собственным замыслам. Хотя мы не смогли избавиться полностью от своей Истинктивности, от животных и телесных функций, мы, по меньшей мере, стали рассматривать их как недостойные, как относящиеся к реальности, связанной со стыдом и запретом на обсуждение.

История молодой женщины, рассказанная мне в начале 50-х годов, дает хорошую иллюстрацию этого. У нее была тенденция вовлекаться в симбиотические любовные отношения, и она сказала, что знает противоядие от бурных и нежелательных любовных романов, которые часто с ней приключались. Она должна была только вообразить мужчину своих мечтаний в длинном нижнем белье или сидящим в туалете и смывающим свои экскременты, чтобы почувствовать полное отвращение и разочарование в нем. (В то время я подозревал, что такой выразительный пример подвергся бы цензуре у любого серьезного издателя, будучи недостойным для публикации с академической репутацией. А сегодня скрывать такие «голые факты» считалось бы недостойным для издателя или автора — так сместились границы стыда за четыре десятилетия.)

Конечно, многие люди все еще стыдятся признаться другим, что ходили на процедуры, связанные с лечением геморроя, простатита или с гинекологией. Мне рассказывали о хорошо известной пожилой женщине, умершей от коронарной недостаточности, сидя в туалете. Некоторые ее нечистоты остались заметны, вероятно, запах тоже. Семья решила скрыть этот факт, сообщив вместо него, что ее тело было обнаружено в гостиной. В противном случае, рассудили они, эта недостойная смерть сделала бы трудной сохранение достойной памяти о ней. Такие границы стыда понятны, но общее усилие освободиться от предрассудков в отношении различных частей тела является здоровым развитием.

Иследуя дальше различные элементы, создающие чувство личного достоинства, мы могли бы спросить себя: «Какими аспектами себя мы гордимся?» Затем мы могли бы спросить: «Какие аспекты поведения мы хотели бы скорее скрыть от себя и других?» Прежде всего, это вопросы самопредставления. Какой сознательный или бессознательный образ сообщает мое поведение? Во-вторых, эти вопросы высвечивают суждения, которыми я сопровождаю образ себя. Оценивание себя обычно происходит без сознательной рефлексии. Я непроизвольно выставляю некоторые аспекты себя, сохраняя в то же время другие стороны в тени. Такое оценивание обычно производится в соответствии с неявной системой ценностей, оказывающей свое влияние бессознательно. Чувства личной ценности и достоинства могут быть основаны на ценностях, сильно различающихся от человека к человеку, от культуры к культуре, но есть нечто общее для каждого случая потери достоинства — вызываемое им чувство стыда.

## Концепция самости:

### **ощущение себя (самости), осознание себя (самости)**

Как я говорил, в последнее время многогранная тема самости встречает растущий интерес. Самость стала темой обсуждения в бесчисленных книгах и статьях (в том числе Fordham, 1986; Gordon, 1985; Jacoby, 1990; Kohut, 1971-1977; Redfearn, 1985). Мне хотелось бы отметить некоторые моменты из этой литературы, которые относятся к нашей теме.

Можно начать с того, как самость (self) понимается в психоанализе. Термин самость там толкуется как обозначающий «меня самого», способ переживания себя как целостной личности, оба сознательное и бессознательное представления о себе (Hartmann, 1964: 127). Психоаналитики говорят о самспредставлении или репрезентации самости (self-representation), -что обозначает способ представления своей личности в фантазии. Фантазии о себе могут достаточно хорошо соответствовать реальности, чтобы гибко содействовать самореализации и продуктивно вносить вклад в самооценивание. Но способ представления себя в фантазиях может также отражать искаженный, раздутый, заниженный, смещенный или обедненный образ себя. Тогда возникает вопрос, могу ли я обладать относительно объективным взглядом на себя, учитывающим обе — и темную и розовую свои стороны? Или само действие оценивания является искажающим?

Другими словами, обладаю ли я более или менее реалистичным оцениванием себя и своей личности, или же существует ошибочное восприятие и оценивание себя? Кто судит и кто оценивает? Можем ли мы доверять



этому оценивающему «голосу» в нас как более или менее объективному, и на каком критерии эти суждения основаны?

Такие вопросы должны быть заданы в курсе психотерапевтического лечения всякий раз, когда анализируемый делает самоуничижительные замечания, звучащие разрушительно и не соответствующие тому представлению, которые сложилось у меня как его аналитика. Когда я спрашиваю, от кого исходят эти суждения, и на чем они основаны, анализируемые часто осознают, что они первый раз слышали такие оценивающие суждения от значимых других людей в ранний период своей жизни и затем бессознательно приняли их за свои собственные. «Идентификация с агрессором» является общим защитным механизмом, бессознательно используемым для разоружения потенциальных врагов (а также аналитика). Таким образом человек пытается предупредить неприятные суждения извне, делая их в отношении себя сам. Очевидно, полезно осознавать такие механизмы. Такова задача анализа, как она понимается в литературе. Анализ — это процесс разделения бессознательной смеси на ее компоненты, например, различения между собственным оцениванием себя и суждениями, сделанными значимыми другими людьми в прошлом. Такой анализ и вытекающие из него инсайты могут быть очень важны.

Но когда мы работаем с нарушениями самооценки, вспышки ясного понимания быстро снова гасятся всеохватывающим чувством неполноценности. Корни этого чувства обычно уходят гораздо глубже, чем любой убедительный инсайт. Результаты отделения реалистичного восприятия себя от всех типов искаженных оценок, сделанных интернализированной фигурой авторитета

(«суперэго»), быстро сводятся на нет. Негативные или позитивные ценности, приданные образу себя, действуют на все наше эмоциональное состояние и в свою очередь влияют на способ восприятия других людей.

Я хотел бы провести различие между ощущением себя (как таковой самостью) и самооценкой. Другими словами, я хотел бы обсудить тему самости и ее происхождение, прежде чем вернуться к проблеме того, как мы применяем внутренние суждения к самости.

Маргарет Малер описывала ощущение самости как самое раннее восприятие своего существования как отдельного целого. Это не чувство, кто я есть, которое включало бы сравнение с другими, но просто ощущение, что я есть (Maler, et al. 1975:8). Следует отметить, что я использую фразу «ощущение самости» не в техническом смысле, оно очень точно отражает то, что я имею в виду: ощущение того, что именно я сам-действую, реагирую, чувствую и думаю. Тем не менее, позже надо будет многое сказать о важных различиях теоретических конструкторов «я», «эго» и «самость».

С теоретической точки зрения мы по крайней мере, можем отличить ощущение, что я есть, от осознания, кто я есть и как я живу — последнее всегда включает значение, которое я приписываю себе. Эго-функции и сознательные намерения основаны на ощущении, что я есть, то есть на моем ощущении самости, поэтому уместно рассматривать происхождение ощущения самости в раннем детстве.

Прежде всего, я собираюсь изложить взгляды тех современных исследователей младенчества, которые считают, что открыли субъективное ощущение самости, намного опережающее существование любого образа или

репрезентации самости. Несомненно, его можно наблюдать сразу после рождения ребенка. Здесь я полагаюсь главным образом на работу Даниила Штерна (1985), опиравшегося не только на свой клинический опыт, но и на работы других американских ученых. На основе своих исследований Штерн пришел к определенной гипотезе о происхождении ощущения себя (самости). На самых ранних стадиях это ощущение самости не имеет ничего общего с рефлексивным сознанием или речью. На последующих страницах я хочу описать и обсудить те выводы Штерна, которые особенно важны для нашей темы.

## Стадии в организации ощущения себя

*(Даниил Штерн)*

Штерн предложил модель возникновения ощущения самости, состоящую из стадий развития «межличностного мира» младенца. С самого начала, он сообщает, это ощущение «самости» включает «другого», это всегда ощущение «себя с другим». «Другой» для младенца — это его самая важная кормилица и сиделка, в большинстве случаев мать. Эта модель развития отличается от популярных психоаналитических взглядов, основанных главным образом на подходе Маргарет Малер. По Малер (1975) после короткой начальной фазы «аутизма» младенец проходит через стадию симбиотического слияния с матерью (между 2 и 7 месяцами), после чего постепенно начинается дифференциация себя как отдельного человека. В противоположность этому Штерн и другие исследователи наблюдали, что младенец уже при рождении способен отличать себя от других людей. Это объясняет, почему новорожденный способен отличать запах молока своей

матери от молока незнакомой женщины (Stern, 1985: 39f). Младенцы также явно предпочитают человеческие лица другим визуальным предметам. В добавление, экспериментаторы обнаружили, что младенцы способны вступать в диалог, проявляя такие реакции как поворот головы, сосательные движения, смотрение на экспериментатора и смотрение в сторону. Такие эксперимент! привели Штерна к выводам о психических переживаниях детей, которые бросают вызов существующим психоаналитическим теориям развития.

С рождения до второго месяца младенец живет в мире, названном Штерном областью «пробуждающейся самости». На этой предварительной стадии отдельные события переживаются четко и ясно, но новорожденные воспринимают их по отдельности, как не имеющие общих отношений друг с другом. Наблюдая такие дискретные, несвязанные переживания, другие психоаналитические ученые заключили, что младенец живет в недифференцированном состоянии. Однако по Штерну субъективная жизнь младенца может состоять из многих отчетливых и различимых переживаний. У нас до сих пор нет возможности узнать, устанавливает ли младенец связь между этими переживаниями. Вскоре эти отдельные моменты начинают организовываться в существенно большие познавательные структуры. Когда ребенок переживает то, что Штерн назвал «пробуждающейся самостью», запускается внутренний творческий процесс, переводящий ребенка в первую область организованного переживания себя.

Штерн назвал эту первую область ощущением «ядра самости». Он и другие исследователи наблюдали, что уже ко второму месяцу развивается такое ощущение

самости, что ребенок воспринимает желания и побуждения именно как свои собственные. К этому времени также пробуждается ощущение ребенком своего собственного тела, его границ и внутренней согласованности. В то же время существует переживание бытия вместе с «другим» — с кормилицей. Это не опыт симбиотического слияния, но по Штерну просто опыт бытия вместе с «регулирующим меня (самость) другим».

Ребенок переживает изменения в своем собственном состоянии, происходящие через «другого», например, через кормление, купание или смену подгузников. От кормилицы также зависит и ощущение себя (самости), связанное с потребностью в безопасности - - она может взять его на руки, посмотреть ему в глаза, прижать, убаюкать. Не смотря на то, что младенческое ощущение себя (самости) изменяется в зависимости от действий кормилицы, сохраняется граница между собой и другими. Эту ситуацию лучше описать как соотнесенность с «регулирующими самость другим» чем как слияние, хотя важно иметь в виду, что на этой фазе переживания младенца состоят главным образом из телесных чувств и физической интимности.

Между 7 и 15 месяцами эта способность развивается до действительной межличностной общности. Младенцы открывают, что они могут разделять субъективные переживания с кем-то еще. Если на предыдущей фазе субъективный опыт ребенка еще определялся материнским регулированием, то теперь фокус развития смещается на потребность в общем опыте. Ребенок открывает, какие аспекты своего опыта можно разделять с другими. На одном конце гипотетического спектра переживаний ребенка на этой стадии «субъективного» ощущения самости

было бы чувство психической связанности, а на другом ощущение глубокой изоляции, даже «космического одиночества» (Kohler, 1968: 61). В соответствии с моделью

Штерна только теперь возможно симбиотическое слияние с другим, тогда как по другим психоаналитическим теориям в возрасте от 7 до 9 месяцев симбиоз уже начинает ослабевать. Решающий фактор на этой стадии — это «аффективная настройка», т. е. то, до какой степени мать и ребенок могут настраиваться на аффекты друг друга. Такая настройка гарантирует непрерывное развитие субъектного ощущения самости у ребенка и возникновения области интерсубъективности. В лучшем случае чувствительное подтверждающее отношение матери позволяет ребенку почувствовать: «Я знаю, что ты знаешь, что со мной» (Kohler, 1968: 64). Таким образом, на этой стадии развития впервые становится центральной человеческая потребность выразить себя и быть увиденным, услышанным и понятым.

Возраст от 15 до 18 месяцев запускает новую стадию в организации ощущения самости и соотнесенности с другим. Прорыв в развитии, совпадающий с приобретением речи, можно сравнить с революцией. Она начинается со способности ребенка рассматривать себя в качестве объекта своих собственных размышлений. Таким образом вслед за «субъектной самостью» предыдущей фазы пробуждается «объектная самость».

Склонность ребенка этого возраста засматриваться на свое отражение в зеркале является ясным сигналом этой стадии также как и развитие способности к символической игре. Через речь на ранее недоступном уровне проживаются такие темы как привязанность и автономия, отделение и близость в отношениях со значимым другим.

Но речь является мечом о двух концах. С одной стороны, она обогащает общее поле опыта, с другой стороны она и ограничивает его. Только часть первоначального глобального опыта может быть выражена в словах, остальная часть остается неточно названной и плохо понятой. Многие другие измерения опыта остаются все же невыраженными. Теперь потеряна дорога к безымянному и невыразимому, но тем не менее, очень реальному опыту. Таким образом речь вбивает клин между двумя режимами переживаний. Что-то может быть пережито только прямо и непосредственно, а что-то может быть выражено вербально. До той степени, до которой его переживания связаны со словами, растущий ребенок становится закрытым от спонтанного потока опыта, характеризовавшего довербальную стадию. Таким образом ребенок вступает в культуру ценой потери силы и целостности своего первоначального опыта. Штерн так описывает этот шаг:

*«Самость становится тайной. Ребенок осознает, что существуют уровни и слои переживания себя, которые до некоторой степени исключены из официального опыта, утверждаемого речью. Предыдущая гармония разрушается».*

*(Stern, 1985: 272)*

*Этот кризис понимания себя происходит из-за того, что впервые в своей жизни ребенок переживает самость как разделенную и правильно ощущает, что никто не может исцелить это расщепление (Stern, 1985: 272).*

Штерн таким образом описывает четыре ступени организации в развитии ощущения самости: пробуждающаяся самость, ядерная самость, субъектная самость и вербальная самость. Но он подчеркивает очень важный момент, что эти точки кристаллизации связаны не жестко. Последовательно могут развиваться различные

структуры, включающие ощущение ребенком себя (самости), причем каждая имеет свой собственный период образования и слабые места. Однако более высокие ступени не просто вытесняют предыдущие. Если одно отдельное качество в ощущении самости однажды установилось, то оно останется на всю жизнь. Другими словами, есть четыре основных способа бытия в мире. В течение жизни они могут развиваться, дифференцироваться, становиться обновленными и обогащенными, но они также могут оставаться недифференцированными, атрофированными или до некоторой степени расщепленными.

Штерн использовал любовные отношения для иллюстрации этих четырех сосуществующих областей:

*«Интимные отношения, будучи межличностным событием, в которое человек вовлекается целиком, в начале включают ощущение себя и другого в виде дискретных физических целостностей, как движущиеся формы — переживание в области ядерной соотнесенности, так как ощущение своей силы, воли и активности выражено в физических актах. (Я добавил бы, что каждый партнер взаимно влияет и изменяет телесные переживания другого. М. Я.)*

*В то же время включается опыт чувствования субъективного состояния другого: общее желание, согласованные намерения, взаимные состояния одновременно меняющихся побуждений, которые встречаются в области интерсубъективной соотнесенности. Если один из любовников первым говорит «я люблю тебя», то эти слова объединяют то, что происходит в других областях (охваченных вербальной перспективой) и возможно вводят совершенно новую ноту в их отношения, могущую*



*изменить смысл истории, приведшей к и последующей за моментом произнесения слов. Это переживание из области вербальной соотносительности.* (Stern, 1985: 30)

Любовники имеют склонность создавать идиоматический язык общения, имеющий определенное сходство с диалогом между матерью и ребенком. Этот тип языка способствует инстинктивному эмоциональному обмену, тогда как высоко абстрактный язык, идущий только «от головы», ему только мешает.

*«Что по поводу области пробуждающейся соотносительности? Она проявляется не так явно, но тем не менее, существует. Вы можете, например, «потеряться в цвете глаз другого», как если бы глаза в тот момент не были частью сути другого человека и были не связаны с чьим-либо психическим состоянием вообще, а их как бы впервые увидели, вне рамок любой большей организующей структуры. В этот момент, пока цвет глаз снова не начнет принадлежать знакомому другому человеку, возникает переживание в области пробуждающейся соотносительности.»* (Stern, 1985 130:1)

## Происхождение человеческих паттернов взаимодействия

Когда детские переживания «регулирующего самость другого» повторяются, они записываются в память и интернализируются в более обобщенной форме в виде идей и ожиданий. Другими словами, они становятся внутренними психическими репрезентациями, которые Штерн в американском стиле называет сокращенно РОВ — «репрезентации обобщенных взаимодействий». РОВ — это не изолированные образы матери и отца и не репрезентации

«самости» и «объекта», а скорее фантазии и ожидания по поводу взаимодействия со значимым другим. Они формируют внутреннее знание ребенка, собранное из опыта того, как действия другого (матери) влияли на его состояние через стимуляцию, удовлетворение, страх или боль.

Поскольку эти идеи или репрезентации также активны и без вербализации, ребенок может звать свою мать, даже оставаясь в одиночестве. Например, если ребенок смеялся, играя со своей матерью, то позже смех станет выражением удовлетворения при игре с самим собой благодаря «историческому результату сходных моментов прошлого, прожитых в присутствии восторженно и обильно поощряющего (регулирующего) другого» (Stern, 1985:113).

Реакции, первоначально произошедшие в присутствии другого, теперь повторяются независимо. Как пишет Штерн:

*«Жизнь ребенка настолько полностью социальная, что большинство вещей, которые ребенок делает, чувствует и воспринимает, происходят в различных типах отношений. Ответная преданность ... или сфантазированное ребенком единство с матерью не более чем в большей или меньшей степени история определенных типов взаимоотношений или протипическая память многих конкретных способов бытия с матерью».* (Stern, 1985: 118)

Конечно, мать также имеет свои собственные идеи и ожидания по поводу взаимодействия с ребенком. Ее «ответная преданность» включает не только ребенка, но также в качестве фона переживаний, происходящих из ранних взаимодействий, ее собственную мать. Материнские фантазии по поводу собственной матери также вступают во взаимодействие с ребенком. Существуют также те области, в которых субъективные миры матери и младенца пересекаются.

По Штерну субъективный опыт ребенка во многом является социальным безотносительно к тому, действительно ли ребенок находится в данный момент с другим или оставлен в одиночестве. С интровертированной перспективы, однако, это утверждение может быть ценным, только если вы определяете «регулирующего самость другого» достаточно широко, чтобы включить интроспсихические образы и идеи, как это сделал в некоторой степени Когут своей концепцией «объекта самости». Считаю важным подчеркнуть, что внутренние репрезентации принимают более или менее обобщенную форму и не ограничены ассоциацией с конкретной матерью. С юнгианской точки зрения мы могли бы приписать нашу способность формировать обобщенную «репрезентацию» или внутренний образ из бесчисленных независимых переживаний творческой структурирующей силе, названной архетипом.

Это включает короткий обзор относящихся к моей теме гипотез исследователей младенчества, так хорошо изложенных у Штерна. Я надеюсь, что читатель нашел взгляды Штерна такими же убедительными, как и я. Эта работа дает нам новое понимание не только взаимодействий матери и ребенка, но всех типов структур отношений, в которые вовлекаются индивидуумы, включая аналитическую ситуацию. Читатели, знакомые с моделями раннего детского развития, разработанными психоаналитическими и юнгианскими авторами (см. Neumann, 1988; Fordham, 1969, 1976), спросят себя, как эти модели относятся к штерновской, которая из них «правильная», и не противоречат ли они друг другу.

Этот вопрос для меня очень важен. Мне становится ясным, что в этом отношении я очень сильно переживаю то, что Штерн описывал как область «пробуждающей самости». Эта сфера характеризуется

ощущением несвязности между отдельными областями опыта, которые подобно островкам хотели бы соединиться в континент.

В сфере «пробуждающейся самости», другими словами, центральное ядро еще не стало достаточно твердым, чтобы запустить интеграцию отдельных частей. Конечно, потребность интегрировать различные части в целое является архетипической и представляет одну из самых фундаментальных проблем человечества: поиск единства, скрывающегося за разнообразием (Samuels, 1989: 33ff; Spiegelman, 1989: 53ff). Однако, мое намерение здесь не в том, чтобы написать теоретический труд, сравнивающий различные концепции самости, но исследовать самооценку и ее отношение к чувству стыда. Для тех, кто интересуется сравнительным обсуждением и гипотетической интеграцией различных концепций самости, я предложу несколько идей в приложении. Кроме того, я отослал бы интересующихся читателей к соответствующей главе в моей книге «Индивидуация и нарциссизм» (Jacoby, 1990)

## Психогенез самооценки

Как говорилось выше, самооценка — это ценность, которую я придаю своей личности. Такое оценивание глубоко укоренено в бессознательном и изменяется только в определенных пределах. При хорошей самооценке у меня хорошее, удовлетворительное, «любящее» чувство по поводу образа себя — фантазии о самом себе. Соответственно, от негативного оценивания происходят самоуничижение и чувство неполноценности. Такие суждения о самом себе тесно связаны с оценками и суждениями значимых других, сделанными по поводу нас, начиная с раннего периода жизни.

Паттерны фантазии, описанные Штерном — фантазии, выгравированные взаимодействиями между нами и «регулирующим самость другим» (РОВ) — очень важны в психогенезе самооценки, т. е. в ее эмоциональном рождении и развитии ее различных проявлений. Поскольку младенец не может положиться на свои собственные силы и способности к различению, его ощущение самости длительное время зависит от «регулирующего самость другого», и таким образом этот «другой» обладает решающим влиянием на состояние бытия ребенка.

Формирование здоровой самооценки, следовательно, зависит от достаточно хорошего «подбора» и «взаимной настройки» между матерью и ребенком. В лучшем случае достаточен слабый намек, чтобы привлечь внимание матери к непосредственным нуждам ребенка — для кормления, смены пеленок и т. п. Также важно, чтобы она была чувствительна к моментам, когда ребенок хочет остаться один, т.к. ему необходимо некоторое «личное время» (Sander, 1983), чтобы без присмотра заниматься своими делами. Другими словами, младенец нуждается в возможности выбирать, как ему проявлять двигательную активность, инициативу и наблюдать за тем, что происходит. Дональд Винникотт считал, что способность ребенка оставаться в одиночестве основана на парадоксе — а именно, на переживании одиночества в присутствии другого.

*Только когда он одинок (даже в присутствии другого), ребенок может обнаружить свою собственную личную жизнь. Патологической альтернативой является ложная жизнь, построенная на реакциях на внешние стимулы. (Винникотт, 1938: 34)*

Уважая «личное пространство» ребенка, мать помогает ему установить здоровые паттерны взаимодействий. Если бы ребенок мог говорить, то он выразил бы свои чувства следующим образом: «У меня есть разрешение и право иметь свободное время и место, чтобы заниматься своими делами. Для этого мне не обязательно беспокоить других, хотя они только обрадовались бы. Я могу быть собой, могу на самом деле быть самим собой, даже когда я с другими». Или «я никого не обижаю, даже если я не всегда общителен, и не навязываюсь никому. Если мне нечего сказать, то никто не будет от этого чувствовать неудобство или вред».

Матери не всегда способны дать ребенку это свободное пространство, потому что сами сильно нуждаются в подтверждении любви от ребенка, и ослабить постоянную контролирующую опеку не позволяет им тревога. Воспитание у таких озабоченных или тревожных матерей производит паттерны взаимодействия, которые, если бы ребенок мог говорить, были бы выражены следующим образом: «От меня хотят только, чтобы я постоянно показывал свою любовь и заботу о других. Спонтанность является опасной, все должно быть строго под контролем». Этот паттерн взаимодействия замечен в людях, страдающих от зависимости от другого человека, пассивности и недостатка инициативы. В юнгианской терминологии эта проблема называется «доминированием материнского комплекса». Некоторые сиделки обижаются из-за необходимости всегда быть вместе с «кричащим ребенком» и невозможности заниматься своими собственными делами. Такое отношение может сильно повредить качеству заботы, которую человек может дать ребенку, и последний вероятно будет чувствовать:

«Я должен быть благодарен, что вообще кто-то проводит время со мной. Рано или поздно меня оставят в одиночестве. Я всегда надоедаю и досаждаю другим».

Конечно, могут развиваться много разных типов взаимоотношений между матерью и ребенком, но относительно частым оказывается тот, когда качество их взаимосвязи меняется в зависимости от ее настроения. Периоды гармоничной взаимности внезапно разрушаются, ребенок лишается родительского внимания и заботы. В результате паттерны взаимодействий ребенка могут быть окрашены базовым недоверием, ощущением ненадежности другого и себя самого. Конечно, в отношениях двух людей неизбежны флуктуации. Несомненно, они являются частью процесса оптимальной фрустрации, необходимого для созревания. Но младенец, который, не смотря на все свои усилия, не справляется с зависимостью от некоторой непрерывности внимания и эмпатической заботы, теряет базовое доверие и уверенность в себе. Другими словами, когда «регулирующий самость другой» ненадежен, ребенок переживает слишком много флуктуации в своем чувстве самоуважения.

Намерение ребенка понимать и быть понятым впервые проявляется в течение развития субъективного ощущения самости и соответствующей области интересубъективности. В этот период у ребенка возникает настолько сильная потребность во взаимности, что любое пресечение этой потребности может иметь очень негативный эффект. Родители уже социализируют ребенка, когда сознательно или бессознательно они эмпатически реагируют на некоторые еще невербальные сигналы ребенка, или же с некоторым пренебрежением

не замечают и пропускают другие. Как упоминалась, на этой стадии ребенок впервые исследует, какие аспекты своего личного мира можно предъявлять другим, а какие лучше утаивать. В зависимости от результатов этих исследований может сформироваться как ощущение психической общности, так и ощущение, что в мире мало или совсем ничего не понятно, с вытекающим чувством изоляции. Таким образом вопрос о том, какая часть внутренней вселенной может быть разделена с другим, является очень важным. Некоторые переживания не могут быть разделены потому, что подвергаются табу, молчаливому соглашению, что «не будем это трогать». Довербальное происхождение имеют также осуждающие «внутренние голоса», такие как «нам не следует говорить об этих вещах» или даже «не смей и думать об этом».

Можно было бы возразить, что большинство этих выводов являются проекцией фантазий взрослых на ребенка. Действительно ли младенец настолько чувствителен к осуждению со стороны других? Эксперимент Эмде подтверждает, что младенцы на этой фазе развития чувствуют реакции своих матерей и соответственно настраиваются (см. Штерн, 1985:132). В этом эксперименте младенца относили на «визуальный обрыв» — оптическую иллюзию, вызывающую страх. Обычно младенец колеблется, будучи неуверенным, продолжать ли ползти, тогда он смотрит на своих родителей и в качестве своего руководства доверяет их эмоциональному выражению лица. Если родитель улыбается, ребенок ползет со счастливым выражением. Если родитель демонстрирует страх, то ребенок останавливается. Таким образом можно заключить, что в возрасте девяти месяцев



многие младенцы уже развивают ясное ощущение, какое их поведение желательно, а какое нет.

Я убежден, что невротические реакции стыда могут впервые появляться на этой фазе — всякий раз, когда сообщения или действия ребенка встречают серьезное неодобрение. Родительское отвращение к экскрементам — только один из подобных примеров отвержения. Если ребенок беспокоит родителей, трогая их табуретку, беспокоя их в неподходящий момент, показывая испуг или пронзительно крича с радостью, то взрослому не следует говорить что-то, что ребенок услышит как послание: «Как тебе не стыдно!» и «Если ты так поступаешь, то ты, конечно, не тот хороший маленький ребенок, которого мы ждали и хотели». Когда слишком много влияния субъективных реакций матери и слишком мало эмпатии к эмоциональному состоянию ребенка, аффективная настройка в лучшем случае останется фрагментарной. Эта ситуация может развить в ребенке следующий паттерн взаимодействия: «Мне надо уметь приспособливаться к любому, если я не хочу попасть в скверную ситуацию — если я не хочу чувствовать себя пристыженным и нежеланным. Я должен сделать все, чтобы полностью избежать этой опасности, сдерживая все спонтанные проявления». Более суровые нарушения в эмоциональном взаимодействии матери и ребенка могут приводить к «записям» типа: «Не имеет значения кто я, что я говорю, я чужд всем. Никто никогда не примет меня. Если я буду искать отношений с другими, то встречу лишь унижительное отвержение».

Если в области интерсубъективной соотнесенности существует согласованность, то у ребенка разовьется ощущение, что он имеет влияние на переживания другого.

Но дети с нарушениями в этой области часто не могут поверить, что они могут быть важны для другого просто тем, что они есть, сиянием своего естественного бытия. Им кажется, что они должны что-нибудь подарить или совершить хорошие поступки, чтобы заслужить любовь других. Или они думают, что должны продемонстрировать какие-нибудь выдающиеся достижения, чтобы их приняли. Они могут мечтать о ком-то, кто будет любить их безусловно, просто ради них, но убеждены, что это тайное желание имеет слабое основание и надежду на исполнение.

Нарушения на стадии довербальной интерсубъективности могут иметь и почти противоположный эффект: компенсаторным образом, люди с ранами в этой области могут давить на других, чтобы убедиться, что они получают заслуженное внимание. Они будут делать все: от того, чтобы демонстративно дуться, до того, чтобы нагло проявлять свою силу.

В любом случае, именно в области интерсубъективности может произойти такое эмоциональное отвержение, которое создаст у ребенка серьезный дефицит самоуважения.

Когда значимый другой гордится растущей способностью маленького ребенка к речи, устанавливается паттерн взаимодействия, ускоряющий рост и поощряющий удовольствие от лингвистического выражения. Но некоторые амбициозные родители постоянно поправляют своих детей, надеясь ускорить их овладение речью. Это может создать паттерн взаимодействий, выраженный следующей «записью»: «Всякий раз, когда я произношу то, что спонтанно выскакивает, меня критикуют. Я должен всегда следить за тем, что говорю». В зависимости от внутренних

риторических талантов это программирование может привести к красивой речи во взрослом возрасте. Но часто возникшая ситуация невыполнимых требований подавляет спонтанное вербальное выражение и порождает ощущение своей неполноценности.

Многие родители законно радуются, когда их ребенок «становится рассудительным», осваивая область вербального ощущения себя. Но философия воспитания детей, делающая слишком сильный акцент на разумных объяснениях, может быть опасной. Когда этот односторонний акцент на рассудке заслоняет более эмоциональный подход к взаимной настройке, то большую часть психики ребенка не слышат, и ребенок переживает отвержение.

Избыточно интеллектуальные родители и родители, страдающие от нарциссических нарушений эмпатии, теряют контакт в области интерсубъективности. Они удовлетворены, только когда их ребенок в конце концов подчиняется «рассудку». Но эта ситуация может привести к следующему паттерну взаимодействия: «Моя потребность в душевности, в чувственном и интуитивном подходе ко мне и к миру, наталкивается на неслышащие уши. Должно быть, все это не имеет ценности. А что имеет — разум и рассудочные соглашения по всем вопросам. Принимать чувства всерьез и пытаться делиться ими бесполезно. Это приносит только смущение». Сознательно или бессознательно ребенок начинает ждать, что его не поймут, и бояться отвержения и унижения.

Я сознаю, что мое обсуждение происхождения и развития самооценки сфокусировано главным образом на потенциальных проблемах. Я приписываю эту склонность *deformation professionnelle* (профессиональному взгляду) психотерапевта, который чаще всего сталкивается с болезнями.

Но исследование симптомов может пролить свет на условия, необходимые для развития реалистического чувства самоуважения. Обобщая: развитие здоровой самооценки зависит от любви матери к самому существованию ребенка в его физическом и психическом выражениях. Но это еще не все. Как подчеркивал Штерн, взаимная настройка зависит от больше чем просто доброй воли матери. Иногда различия темперамента делают почти невозможной «аффективную настройку» ребенка и родителя. Более того, дети по-разному наделены жизнеспособностью и способностью добиваться и получать необходимую заботу и внимание. Не каждый ребенок может выражать свою естественную радость так, чтобы это было одобрительно принято матерью. Таким образом, я считаю, что родители не должны оставаться чрезмерно озабоченными после чтения психологической литературы. Часто сам страх «сделать неправильно» вызывает сдерживание их интуитивных эмоциональных взаимодействий с ребенком. Идеал «совершенного родителя» часто непродуктивен, как показала Криста Род-Дашер в своем эссе «Прощайтесь с виной матери» (1989).

Делая эту уступку, основная идея, описанная здесь относительно влияния ранних взаимодействий между ребенком и матерью на развитие самооценки, несомненно, остается важной. Жизнь психики слишком сложна, чтобы объяснить ее удовлетворительно несколькими базовыми паттернами. Следует также рассмотреть такие факторы как защиты и компенсации.

Интересным, но более теоретическим психологическим вопросом было бы, до какой степени паттерны взаимодействий, установленные в разных областях ощущения самости, имеют архетипическое качество? До

какой степени эти паттерны лежат в основе не только межличностных, но и внутриличностных коммуникаций, т. е. коммуникаций между эго и «фигурами» бессознательного? Хотя я не могу исследовать этот вопрос здесь, я хотел бы напомнить читателю «архетипические стадии развития» по Эриху Нойманну. Нойманн сказал, что Самость, используя это слово в юнгианском смысле, является центром личности, ведущим ребенка через различные архетипические стадии развития. Но он правильно добавил, что:

*«Активация архетипов и связанное с этим высвобождение латентных психических сил происходит не только внутри психики; это происходит в архетипическом поле, охватывающим психику изнутри и снаружи и всегда включающим и предполагающим внешний стимул — мировой фактор».*(Neumann, 1988: 82)

По Нойманну первым «мировым фактором» была мать и «первичные отношения». Успех этих отношений определяет, будет ли развиваться «интегральное эго».

*«Если человек имеет неизменное переживание позитивной толерантности и принятия со стороны матери, то возникает позитивная толерантность части эго, способной (на основе своей безопасности и уверенности по отношению к матери) принимать мир и самого себя».*

*(Neumann, 1988: 58)*

Другими словами, паттерн взаимодействий устанавливается, когда в него вливаются базовые фантазии, что «другие люди меня любят, обо мне заботятся, меня ценят таким, какой я есть». Тогда закладываются основы здоровой уверенности в себе и конструкции «позитивной оси эго-Самость».(Neumann, 1988: 82).

С точки зрения глубинной психологии существует общее правило, что реалистическое чувство самоуважения зависит от достаточно хорошего воспитания.

Исследования младенчества выделяют главным образом межличностный мир и привлекают наше внимание к активному влиянию ребенка на отношения с родителями. Те периоды, в которых впервые появились различные формы переживания самости, естественно, имеют решающее значение для последующего переживания ребенком себя в мире. В каждой области самости постоянно происходят новые процессы развития, которые продолжают влиять на дальнейшую жизнь. Таким образом терапия не должна оставаться в рамках поиска происхождения проблем в самых ранних периодах. Новый *опыт* всегда возможный, даже неизбежный, в текущем потоке жизни, изменяет первоначальные внутренние паттерны. Если бы этого не происходило, то психотерапия вряд ли была бы эффективной (Stern, 1985: 273ff).

## Отзеркаливание и образование идеалов

Пока мы уделяли мало внимания явлению, очень сильно влияющему на самооценку, а именно так называемому «эго-идеалу» или «идеальному я». Штерн не писал о процессе идеализации, потому что этот процесс не может начаться до установления вербальной фазы, и следовательно, лежит вне рамок его исследования. Однако этот важный процесс идеализации рассматривает «психология самости» Хейнца Когута (Когут, 1971a, 1977). По Когуту согласованное я возникает, когда спонтанные «эксгибиционистские» активности младенца встречаются с родительским радостным и эмпатическим отзеркаливанием. Когут постоянно использует следующую фразу для описания этого явления: «лучистый взгляд

матери». Другими словами, оптимальная родительская эмпатия закладывает основания для здорового чувства самоуважения, которое позволяет ребенку отвоевать и удержать место под солнцем без навязчивых амбиций, а также без подавления, чувства стыда и вины по поводу того, что его «разглядывают» или ставят в неловкое положение. По моему мнению, наша потребность быть «уважаемым и высоко ценимым», чтобы гордиться определенным «индивидуальным отличием» в мире, связана с самыми ранними переживаниями «лучистого взгляда матери».

Штерн, Нойманн и Когут — вместе с Д.В. Винникоттом, Майклом Фордхамом и другими — все соглашались, что успешные ранние отношения матери и ребенка являются жизненно важными для формирования здорового чувства самоуважения. Для практики не так важно, называется ли воспитывающая ребенка мать «регулирующим самость другим» (Штерн), «воплощенной функциональной моделью самости» (Нойманн) или «объектом самости» (Когут). Потому что эти термины раскрывают различные акценты этих теоретических школ. Они главным образом относятся к психологии развития, но они не так важны для практики психотерапии. То, чем должен обладать практик — это широкими знаниями достижений психологии развития, которые позволили бы ему эмпатически понимать детские травмы пациента.

По Когуту кое-что еще происходит по мере формирования самости. Самость не только хочет быть принятой и эмпатически понятой «объектом самости»; она переживает этот объект самости (мать или отца) как

всемогущий и совершенный. Так как с точки зрения Когута объект самости едва ли может быть отличим от собственного мира самости, совершенство, приписываемое объекту самости, подразумевает собственное совершенство ребенка. Ребенок сливается с объектом самости, который он переживает как идеализированный, всемогущий и совершенный. Разочарование при постепенном осознании, что родители вовсе не всезнающие, всемогущие и совершенные, может привести к «преобразующей интернализации», создающей структуры, которые могут стать матрицей для формирования идеалов. (В юнгианских терминах это может быть названо отведением проекций).

Другими словами, самооценка может создаваться и поддерживаться посредством идеалов, возникающих от слияния с идеализированным «объектом самости». Эти идеалы являются убедительными и могут стать моделями для его собственного поведения. Здесь можно задуматься о людях, старательно работающих над значимыми и стоящими задачами — большими или малыми — посвящающих себя целиком высокой цели. Такие люди часто не хотят признаться, что это благородное служение значительно увеличивает их чувство самоуважения. Сознательно они признают только «неэгоистическую преданность» общечеловеческим, научным, творческим, религиозным или социальным идеям, придающим смысл их жизни.

Это напоминает знаменитый синдром «помощника», тему которого можно выразить так: «позволь посвятить тебе все мои силы, в этом цель моей жизни». То, что самооценка помощника приносится в жертву выполнению задачи, опускается, так как такое допущение



означало бы признание «эгоистичной тени», замаскированной в таких идеалах. Эта тень предпочитает, чтобы ее сила оставалась скрытой в оболочке стыда. В процессе самопознания такой человек должен рано или поздно столкнуться с реальностью того, что идеи чистого альтруизма разрушаются ограничениями человеческого бытия.

Конечно, эти наблюдения не следует воспринимать как критику, пытающуюся разубедить нас прилагать усилия, трансцендирующие наши личные потребности. Сегодня более чем когда-либо такие стремления действительно необходимы. Реализуя их как можно лучше, мы вносим вклад в наше чувство самоуважения. Кроме того границы между эго-идеалом и так называемой «грандиозной самостью» очень подвижны.

Иллюстрацией могло бы послужить то чувство важности, которое мы испытываем, выполняя альтруистическую работу или проявляя самопожертвование ради некоторых глобальных целей или счастья других людей — не замечая (или будучи вынужденными заметить это со смущением), какими важными мы смотримся, когда это делаем. Все эти выводы предполагают, что нам нужно обратить внимание на феноменологию и действия грандиозной самости.

### Собственное достоинство и грандиозная самость

Так называемая «грандиозная самость», действие которой в основном бессознательно, является фактором, стоящим за многими нарушениями самооценки. Два очень важных исследователя в области нарциссизма — Отто Кернберг (1975) и Хейнц Когут (1971a)

— тесно ассоциируются с концепцией грандиозной самости, хотя они предложили разные интерпретации ее психодинамики.

Когут считает, что грандиозная самость представляет собой фиксацию на стадии архаической, хотя и нормальной детской самости, характеризуемой неограниченным (а следовательно, иллюзорным) всемогуществом и всезнанием. Эта интрапсихическая «структура» формируется в раннем детстве, вокруг нее сплетаются фантазии всезнания, всемогущества и неограниченного совершенства. При благоприятных обстоятельствах на последующих стадиях созревания ребенок научается узнавать и принимать свои ограничения. Тогда грандиозная самость последовательно заменяется более или менее реалистическим чувством самоуважения.

Как я говорил, такое благоприятное развитие зависит главным образом от получения ребенком эмпатического отзеркаливания от значимых других. Если однако этот процесс нарушается — и вместе с ним интеграция грандиозной самости — эта психическая структура может отщепиться от эго с его проверкой реальности или отделиться от него посредством подавления (Kohut, 1971a: 108). Тогда грандиозная самость будет больше не доступна модификациям и останется в архаической форме, оказывая свое влияние из бессознательного. «Упорно активная грандиозная самость с ее бредовыми претензиями может сильно вывести из строя эго средних дарований», — пишет Когут, хотя он добавляет, что минимально смягченная грандиозная самость может стимулировать высоко одаренных людей на их самые выдающиеся достижения (Kohut, 1971 a: 108-9). Грандиозная самость с точки зрения Когута не имеет патологических пропорций в каждом случае.

По Кернбергу, с другой стороны, грандиозная самость является:

...патологической конденсаций некоторых аспектов реального я («индивидуальной особенности» ребенка, усиленной ранним опытом), идеального я (фантазий и образов своей силы, здоровья, всезнания и красоты, компенсирующих маленького ребенка от переживания тяжелой оральной фрустрации, гнева и злости) и идеального объекта (фантазий о вечно помогающем, вечно любящем и принимающем родителе в противоположность реальной ситуации ребенка; замещение плохого реального родительского объекта).

(Kernberg, 1975: 265-6)

Очевидно, что наблюдения и гипотезы Кернберга не обязательно описывают те же психические явления, о которых писал Когут. С точки зрения Кернберга грандиозная самость происходит от защиты, в которой эго, идентифицируясь с этим чувством грандиозности, препятствует любым близким человеческим взаимоотношениям и приводит к изолирующему одиночеству. Эта форма грандиозной самости является частью явления, названного Кернбергом «патологическим нарциссизмом». Самоуважение человека, пораженного этим недугом, держится на иллюзии своего собственного величия. Не признавая правды, такой человек удерживает других на дистанции или обманывает их, чтобы они играли роль приятного эхо. Несмотря на грандиозные фантазии, патологически нарциссический человек, однако, сохраняет способность к проверке реальности.

Проблема грандиозной самости в отношении нарушений самооценки требует дальнейшей разработки. Мне кажется, что большинство людей имеют тайные фантазии

грандиозности, действие которых объясняется бессознательными процессами. Но эти фантазии часто сдерживаются чувством стыда и едва ли когда-нибудь узнаются сознанием, и высказываются. Если человека пристыдили, как выглядящего претенциозным и как имеющего психологические защиты, он попытается проявляться насколько возможно скромнее.

Какова разница между «грандиозной самостью» и Самостью в юнгианском смысле? Несколько замечаний по порядку. Развитие эго включает вступление в борьбу с ограничениями своей личности или осознание, как отмечает Маргарет Малер, что «я не совершенен и всемогущ; я слабый и «зависимый». Но это не означает, что «совершенство» или «всемогущество» теряют свое влияние центральных архетипических фантазий. Скорее их качества проецируются и сливаются с образом Бога. Поскольку только Бог совершенен и всемогущ, эго может и должно дифференцировать себя от грандиозной самости, которая приписывает эти качества себе. Эго должно быть смиренным и робким перед лицом божественного — таково требование практически каждой религии. «Хубрис» (гордыня), желание быть Богом, признается большинством религий как худшая из всех ошибок и оскорбление Бога. Когда Юнг приравнял Самость образу Бога в человеческой душе, он приложил много усилий, чтобы подчеркнуть различие между эго и Самостью. Ради психического здоровья, эго не должно ни идентифицироваться с Самостью ни «обожествляться», иначе оно станет жертвой инфляции.

В раннем детстве эго и Самость (в юнгианском смысле) в значительной степени слиты. Эго еще не дифференцировалось от Самости и не стало относительно

автономным центром сознания. Но когда мы говорим о взрослых людях с «грандиозной самостью», мы имеем в виду, что существует сектор в их личности, в котором границы между эго и Самостью не четко отмечены. Их сознательное эго имеет тенденцию или попадать в ловушку представлений о совершенстве или воспринимать их как угрозу. В этих случаях оценивание себя становится несколько искаженным. Как я говорил, вероятно, не так много людей, у которых время от времени эго и Самость не сливались бы в некоторой области личности, приводя к слабым или серьезным флуктуациям самооценки (см. также Jacoby, 1990: 93).

Интенсивное влияние грандиозной самости на субъективное состояние предваряет любую исследуемую нами психодинамическую перспективу. Люди, страдающие от так называемой «нарциссической грандиозности», в определенной степени идентифицируют себя с грандиозной самостью, хотя их способность к проверке реальности и фундаментальное ощущение себя (самости) (по Штерну) остаются ненарушенными. (Полная идентификация с грандиозной самостью привела бы к психотическому расстройству и мании величия). Но для многих фантазии грандиозной самости являются как приятными, так и смущающими. Эти люди чувствуют, что их грандиозные фантазии создают неловкую ситуацию поиска оценки и признания, которого они в то же время боятся. У них могут быть трудности в принятии похвал и комплиментов, так как желание признания борется со стыдом. И тем не менее, если они не получают внимания и желанного признания, то испытывают обиду и боль.

Я хотел бы разделить действие грандиозной самости на самооценку на три широкие категории:

1. идентификация эго с грандиозной самостью
2. грандиозная самость как стимул амбициям и потребности в признании;
3. грандиозная самость как несбыточные требования.

## **Идентификация эго с грандиозной самостью**

Здесь у вас есть ощущение того, что вы очень «особый» человек — необычно талантливый, привлекательный, интеллигентный или обладающий какой-то ценностью высшего ранга из вашего списка достоинств. Важной частью этого состояния является фантазия о признании всеми в мире. Иногда существует предубеждение, что определенные правила и ограничения, обязательные для других людей, чтобы они смогли ужиться вместе, не обязательны для этого человека. Он считает себя исключением и ожидает, что и другие будут воспринимать его соответственно. В юнгианских терминах это состояние можно назвать психической инфляцией, что означает, что эго является «раздутым» (aufgeblasen) посредством архетипического образа.

Как бы она не называлась, такая грандиозность вызывает ощущение парения высоко, что в экстремальных случаях может вести к полу маниакальному состоянию. Когда она приводит к потере проверки реальности, мы говорим о бреде величия или о маниакальном психозе. В большинстве случаев, однако, такая грандиозность проявляется главным образом как привлекательная манерность всякого рода — множество ее примеров можно найти не только в мире кино и театра, но и в мире спорта, политики и науки. Для многих людей на высоте их известности и славы трудно мобилизовать запас своих

психическим сил, чтобы выдержать постоянную лесть публики, которая видит их как яркую звезду на небе. Можно вспомнить о трагедии Мерилин Монро, Марии Каллас или даже гуру типа Бхагавана Раджниша. Человек, чье эго идентифицировалось с грандиозной самостью, требует непрерывного подтверждения снаружи; без реального или, если необходимо, сфантазированного признания он теряет равновесие. Когда идентификация эго с ореолом грандиозной самости разрушается, все что остается — это чувство пустоты. Самая слабая критика или сомнение могут привести к крушению грандиозной фантазии, как карточного домика.

Естественно, необходимо оценивать, какие основания в реальности может иметь чувство собственного величия и ту степень, в которой оно расходится с реальностью. Все-таки некоторые люди определенно являются выдающимися. Мы также порой наблюдаем временные инфляции, которые дают человеку достаточно энергии, чтобы совершить определенные достижения, и позже восстанавливается реальная самооценка. Однако часто идентификация с грандиозной самостью является компенсацией опасения, что его в действительности презирают, и он ничего не заслуживает кроме бесконечного стыда.

### Грандиозная самость как стимул амбициям и потребности в признании

В этом случае эго осознает, что оно далеко от того, чего хотело бы достичь. Грандиозная самость сильно давит, требуя совершенства. Как правильно заметил Когут, такие требования могут подстегнуть одаренного

человека к вершинам достижений, но обычно они просто его слишком обременяют. Из-за давления грандиозной самости эго не способно признать, что «ни один мастер еще не упал так, как звезда с небес». Вместо этого она настаивает, что вы должны делать все правильным образом и гораздо лучше, чем кто-либо еще, иначе появится чувство стыда и неполноценности. Эта ситуация может происходить в очень разных профессиональных и творческих контекстах, часто затрудняя для человека терпеливое прохождение стадий своей жизни и образования.

Грандиозная самость стоит за побуждением бороться за совершенство и таким образом является энергетизирующей силой. Если вы способны ставить реалистичные цели, то она может стать подлинной помощью в достижениях. Но как только вас поведет намерение любой ценой достичь «величия», она станет деструктивной. В патологических случаях она может привести человека к мошенничеству, крючкотворству и обману.

## Грандиозная самость как несбыточные требования

В этом случае требования совершенства со стороны грандиозной самости приводят к опустошающей критике своих собственных недостатков. В предыдущей книге я предпринял детальное исследование этого аспекта грандиозной самости, рассматривая его в качестве одного из самых серьезных последствий нарциссического расстройства (Jacoby, 1990). Здесь в личности доминирует бессознательное представление о совершенстве, в свете которого все, что вы делаете, оказывается совершенно



ничтожным. Только очень немногие индивидуумы, подверженные этой проблеме, осознают, что корни их безжалостного самоуничужения лежат в их собственных грандиозных фантазиях. Большинство же испытывают только боль и чувство неполноценности. Как раз когда такие люди лелеют фантазии величия, становится маловероятным, что они признают и заговорят о них. Из-за того, что эти фантазии тяжело нагружены стыдом, требуется много такта и чувствительности со стороны терапевта для интерпретации их в анализе. Без такого такта пациент, вероятно, услышит комментарии аналитика как унижающие обвинения и почувствует не только свою неполноценность и неадекватность, но и вину за нелепые фантазии грандиозности. Неограниченные требования грандиозной самости подавляют все творческие начинания, они подвергают каждую попытку самовыражения безжалостной критике. Чувства неполноценности и стыда не способствуют выражению своих идей.

В психике таких людей все еще могут действовать ранние детские паттерны взаимодействий, в которых родитель предъявляет ненормально высокие требования для своего ребенка, приводящие к взаимному разочарованию. Детское ощущение «всемогущества» слишком рано натолкнулось на позицию «я знаю лучше» со стороны неэмпатических родителей, что привело к базовому чувству, что «я на самом деле не могу жить по этим правилам, и это безнадежно пытаться менять ситуацию».

В таких людях грандиозная самость делает нелепой каждую унцию амбиций и парализуют каждую вспышку инициативы в страхе, что они могут быть унижительным образом оценены. В более серьезных случаях индивидуума может мучить депрессия и стоящее за ней чувство,

что у него нет права существовать. Эрих Нойманн, видящий эту позицию как результат травмы в «первичных взаимоотношениях» (Urbeziehung), предложил следующее описание:

«Фигура Великой матери в «первичных взаимоотношениях» является богиней судьбы, по своему нраву решающей вопросы жизни и смерти, позитивного и негативного развития. И более того, ее отношение является высшим судом, так что ее неудачи идентичны неназванной вине ребенка». М (Neumann, 1988: 87)

По моим наблюдениям психологическое воздействие такого всемогущего, давящего авторитета больше, чем просто чувство вины. Оно означает испытывать смущение по любому поводу. Если ты не имеешь права существовать, лучше бы тебя вообще не видели. Ты чувствуешь себя как прокаженный, стыдясь даже того, чтобы относить себя к человеческой расе, не говоря уже о любых притязаниях по поводу жизни или другого человека. Конечно, эти притязания нельзя подавить полностью, и поэтому такой человек реализует их непрямыми, сложными и амбивалентными путями так, что его партнер вряд ли сможет их исполнить.

Здесь я описывал явление нарциссической депрессии, которую можно считать экстремальным случаем поврежденной самооценки, когда чувство собственного достоинства приносится в жертву безжалостной и отвергающей грандиозной самости.

Грандиозная самость потребует дальнейшего обсуждения, особенно в отношении вопроса, как работать психотерапевтически с ее различными проявлениями и последствиями. Однако я завершаю свои заметки о происхождении самооценки и ее нарушениях.

## Глава 4

### Психогенез стыда и стыдливости

В этой главе я обращаюсь к различным аспектам стыда и стыдливости, включая их невротические аспекты. Я начну с обзора самых важных точек зрения на этот предмет. Стыд выполняет важную функцию, без стыда и трудностей, с ним связанных, нельзя было бы и помыслить даже самую простую форму цивилизации. Стыд является очень сложным явлением, ускоряющим адаптацию индивидуума к коллективным нормам и правилам, ровно как и обеспечивающим защиту его независимости. В этом отношении стыд можно уподобить охранителю границы, преследующему любого, кто пересекает рамки

связанного с моральными установками чувства собственного достоинства и самоуважения. Преступление таких границ нарушает моральные нормы и приводит к социальным санкциям или по меньшей мере, к некоторой потере своего лица.

Стыд также задает границы для межличностного контакта, защищая индивидуальность и идентичность. Стыд может служить точным измерителем эмоций, которые регулируют близость и дистанцию в самых интимных отношениях.

Таким образом стыд имеет две различные функции. По мнению Аристотеля, мы должны различать между теми причинами стыда, когда человек нарушил общее соглашение, и ситуацией стыда из-за измены подлинной правде. В первом случае мы нарушили правило поступать в соответствии с социальными нормами и ожиданиями; во втором — мы нарушаем внутреннюю психическую систему ценностей. В первом аспекте стыд помогает социальной адаптации, тогда как во втором аспекте он охраняет личностную интегрированность и цельность. Потенциальный конфликт между ними является фундаментальной чертой природы человеческих существ и ведет к противоречиям, лежащим в основе процесса индивидуации.

Такие противоречия часто являются причиной сомнений в моральном кодексе, принятом человеком без серьезного обдумывания. Такому человеку нужно развенчать коллективные интернализированные ценности, чтобы изменить барьер стыда. В процессе эмансипации ранее смущавшие вещи могут вызывать новые реакции.

В лучшем случае произойдут сдвиги в сторону личностной интегрированности и подлинной правды, помогающие противостоять общественному мнению.

## Стыд как врожденный аффект

Как было сказано, стыд — это эмоция, внутренне присущая всем человеческим существам, архетипическое переживание. Тем не менее, каждый индивидуум имеет уникальную историю формирования стыда. Таким образом, возникает важный вопрос, как далеко мы можем проследить корни стыда в жизни ребенка. Поэтому представляет интерес исследование Томкинса (1969), наблюдавшего первые признаки стыда у 6-8 месячных детей. Шпитц в свою очередь описал появление страха чужих лиц, так называемую «тревогу восьмимесячного ребенка».

Если к ребенку приближается чужой человек, то это безошибочно вызовет характерное поведение. С различной степенью интенсивности ребенок продемонстрирует опасение или тревогу и отвергнет чужого человека. Кроме того, индивидуальное поведение ребенка варьируется в широком диапазоне. Он может «застенчиво» прикрывать глазки — закрывать их руками, прикрывать лицо краем одежды, вытягиваться ничком на кровати и скрывать свое лицо одеялом, а может заплакать и закричать. Общий смысл — отказ от контакта, уход с более или менее выраженным оттенком тревоги. (Spitz, 1965:150)

Томкинс (1963) и Натансон (1987а) считали признаки ухода от контакта (которые Шпитц называл «тревогой») типичным признаком базовой эмоции стыда (застенчивости). На основании этих признаков Томкинс описывает стыд как врожденный аффект (Nathanson, 1987а: 12), чтобы отличить его от страха — другого врожденного аффекта (см. также Izard, 1977). Это предполагает, что вслед за тревогой (или даже вместе с ней) первые признаки стыда появляются в возрасте 6-8 месяцев, если не раньше.

По Шпитцу восьмимесячная тревога свидетельствует, что у младенца появилась способность отличать лицо матери от лиц других людей — способность, которую теперь некоторые исследователи относят даже к более раннему периоду. В любом случае эта тревога или реакция стыда кажется совершенно понятной, если учесть, что контакт глаз и связь «лицо в лицо» имеют решающее значение для любого типа привязанности. Младенцы обычно с большим интересом и радостью исследуют лицо своей матери. Если ребенок повернется к матери, ожидая встретить ее «лучистый взгляд» (Когут), но вместо этого увидит незнакомое лицо, то его увлекательное занятие внезапно прервется. Реакция ребенка имеет все черты стыда, известные нам у взрослых.

На основе этих наблюдений Томкинс предположил, что первые признаки стыда (как врожденного аффекта) всегда появляются в связи с активным интересом. Интерес и радость в ряду тех врожденных аффектов, которые сопровождает позитивная чувственная окраска, в противоположность негативно окрашенным врожденным аффектам, таким как стыд. Так как по гипотезе Томкинса стыд всегда сопровождает интерес к чему-либо, он служит установлению границ для интереса и потребности в исследовании, которые в противном случае могли бы стать чрезмерными.

Должен признаться, что сперва с трудом принял эту гипотезу, приписывающие самые ранние реакции стыда у ребенка не более чем ошибке столкновения с лицом незнакомого человека. Я знаю, что взрослые всегда чувствуют смущение, обознавшись, когда человек, который, как мы думали, является нашим другом, оказывается незнакомцем.

Но я все еще сомневался, действительно ли это смущение происходит от такого раннего механизма врожденного стыда? Гипотеза, что функция стыда должна задавать границы «интересу» ребенка с сопровождающим его исследовательским поведением и/или непомерной радостью, стала более близкой мне, когда я осознал сходство между этим аффектом и ранним детским «интересом» (concern) по Винникотту. Последний, как говорит Винникотт, впервые появляется в том же возрасте и формирует основу будущего понимания других людей. (Winnicott, 1963).

В своем исследовании Шпитц обнаружил, что разные дети по-разному (с различной интенсивностью) выражали восьмимесячную тревогу. Таким образом он поставил вопрос: «Можно ли считать, что различия в индивидуальном поведении каким-то образом связаны с аффективным климатом, в котором растет ребенок?» (Fomkins , 1965:150) Томкинс также считал самоочевидным, что врожденный стыд развивается от природного механизма стимула-реакции к формам поведения, приобретенным в процессе обучения и обобщения. С того момента, когда ребенок научается отличать лицо матери от чужих лиц, как считает Томкинс, «стыд становится неизбежным для любого человеческого существа, и теперь желание не стыкуется с удовлетворением в такой степени, чтобы умерять интерес, не разрушая его». (Tomkins, 1963: 185).

Подводя итог наблюдениям Шпитца и гипотезе Томкинса, я думаю, следует также оставить возможность, что тревога или стыд младенца вызываются не только незнакомым лицом, но и «странным лицом» его собственных родителей или сиделки (2). Даже достаточно хороший родитель подвержен настроению и невозможно, чтобы он

всегда обращался к ребенку с одинаковым привычным выражением лица. Это помогло бы нам понять частую связь между неадекватным родительским отзеркаливанием и стыдливостью. Когда родитель не разделяет радостное желание ребенка пообщаться, его лицо может показаться каким-то странным (или отчужденным, как могли бы сказать взрослые). Последующее ощущение отвержения, прерывание контакта или резкий возврат к себе могут смутить ребенка, и необязательно, чтобы это было выражено в словах.

Я считаю, что эти замечания добавляют надежности выводу Томкинса о связи между «страхом чужих людей» и механизмами раннего стыда. В своей практике я обнаружил, что анализируемые часто воздерживаются от того, чтобы задевать эмоционально важные темы из-за страха — сознательного или бессознательного — что их могут отвергнуть и таким образом навлечь на себя немилость и осмеяние. С другой стороны, это важная функция социального поведения — устанавливать границы бесстыдному любопытству и исследовательскому инстинкту, даже безграничной радости, если она каким-то образом неприятна другим. Никто не хочет выглядеть навязчивым, слишком любопытным, неуместным или обременительным. Большинство из нас были бы тогда более или менее смущены.

## Стыд и формы организации ощущения самости

Я считаю, что все вышеупомянутое подтверждает юнгианский взгляд на стыд как на эмоцию, архетипически присущую человеческому существованию. Тем не



менее, какую роль стыд играет в жизни каждого конкретного человека, зависит от образа себя (самости) и представления о себе. Другими словами, индивидуальный опыт стыда тесно связан с развитием самооценки. В библейском мифе о рае стыд впервые появляется в связи с пробуждением сознания. Это пробуждающееся сознание начинается с отделения себя от других (Адам отличает себя от Евы) и от Бога и приводит к потере рая и первоначальной целостности.

В некоторых отношениях можно сравнить это мифическое событие с определенными чертами той фазы детского развития, которую исследователь детства Даниил Штерн назвал «вербальным ощущением себя (самости)», в течение которой происходит первый детский кризис понимания себя (15-18 месяцев). В этот момент ребенок способен узнавать себя в зеркале. Он развил рудиментарную способность превращения себя в объект. Таким образом «объектная самость» рождается и противопоставляется «субъектной самости» более ранних фаз. Впервые ребенок воспринимает себя, как разделенного на два, и «горюет» по утраченной цельности своего прежнего бытия (потеря Рая). Таким образом способность переживать стыд впервые возникает в связи с пониманием, что можно взглянуть на себя со стороны. «Объектное» я (самость) теперь начинает создавать картину себя и развивать отношение к себе, хотя может быть только рудиментарное. Дети на этой стадии обращаются к себе в третьем лице, часто применяя те же суждения, которые они слышали со стороны значимых других. Например, можно услышать, как ребенок говорит о себе «Джонни хороший» или «Джонни плохой». Если Джонни

оказывается «плохим», он может бросить игрушку, представляющую «Джонни», потому что все плохое следует отвергнуть. Здесь можно наблюдать истоки того явления, когда мы относимся к себе так же, как наши значимые другие относились к нам в детстве.

Но до появления рудиментарного сознания стыда на стадии вербальной самости, истоки стыда лежат в образовавшейся раньше «субъектной» самости, что вероятно пытался уточнить Томкинс. Опыт взаимодействия со значимыми другими, которые занимались потребностями нашего тела в младенческом возрасте, до сих пор влияет на нас на уровне «ядра самости». Это даже в большей степени, чем если бы мы выглядели как кинозвезда, может определять, нравится ли нам свое тело. Мы можем настолько стесняться своего тела, что едва будем уживаться в нем или с ним. Хорошо известно, что стыд своего тела часто связан с эмоциональными нарушениями.

Склонность к стыду очень характерна для уровня «субъектного ощущения самости», когда возникает потребность во взаимности. Ранее при обсуждении гипотезы Томкинса я отметил, что стыд имеет тенденцию появляться тогда, когда недостаточно удовлетворяется наша потребность в душевной связи, и нас отвергают вместе с нашими чувствами, мнениями и интуициями.

Не находя эха или зеркала, мы не чувствуем себя понятыми или уважаемыми. В результате мы можем стесняться признаться в потребности во взаимности, и решаем не выражать ее в будущем. Причиняемое этой стеснительностью беспокойство со временем усиливается и вносит вклад в «нарциссическую уязвимость». Это подкрепляет гипотезу, выдвинутую разными авторами,

что ранние интерсубъективные потребности нарциссической личности не были встречены с достаточной эмпатией. Такие пациенты чувствовали эмоциональную отчужденность в детстве. (Kohut, 1971a, 1977; Asper, 1993).

Чувство стыда можно наблюдать даже в области «пробуждающегося ощущения самости» (3). Я думаю, например, о людях, испытывающих трудности в учебе, которым не достает терпения завершить каждую ступень процесса. Они стесняются быть начинающими, не знать все. Им хочется владеть всеми навыками с самого начала, подобно тому, как богиня Афина появляется из головы Зевса сразу полностью облаченной. Конечно, часто в таких ожиданиях можно различить требования грандиозной самости, но также возможно, что их причины в нетерпимости и преувеличенных требованиях значимых других в раннем детстве.

Описанные Штерном формы организации ощущения самости, где каждая «рождается» в поворотный момент раннего детского развития, определяют основные элементы отношения к себе. Оно зависит от ранних паттернов отношений, особенно от тех ожиданий, образов и чувств, которые эти взаимодействия оставили в бессознательном. Решающую роль в реакции стыда играют фантазии о том, как меня как человека воспринимают другие. Многие взрослые страдают из-за расхождения с реальностью этих фантазий, сформированных взаимодействием с фигурами раннего детства. В случае невротической стыдливости эти фантазии обычно не соответствуют настоящей реальности. Это расхождение часто проявляется в переносах, стимулированных психотерапевтическим процессом. Я расскажу об этом больше в следующей главе.

Качество заботы, получаемой ребенком, естественно зависит от психического потенциала и «личностной формулы» его родителей. Очень редко, чтобы во всех сферах была гармония — это и не способствовало бы росту независимости ребенка. Обычно существуют определенные области, в которых есть соответствие ребенка и матери, и одновременно другие области, характеризующиеся недостатком эмпатии. В таком случае вероятно в некоторых сферах ребенок будет иметь уверенность в себе — скажем, в области ядра самости и ощущений тела. В то же время подавление и стеснительность будут ограничивать его в других — например, в области психической и эмоциональной связи. Часто вербальная, рациональная сфера выделяется ценой спонтанности в отношении тела и инстинктов, или за счет интуиции. Потребовался бы тщательный анализ, чтобы определить, в какой степени каждая ситуация представляет развитие природного таланта, а в какой — исполнение родительских предписаний. Нам хорошо известно, что сдерживание одной области часто компенсируется усилением другой. Доминирующее во всех сферах ощущение, что тебя «не любят», вызывает скрытое подозрение, что тебя полностью отвергают. Эта ситуация сопровождается сильно выраженной стыдливостью и создает почву для тяжелых патологий любого типа: от асоциального поведения до разрушительных зависимостей. Некоторые люди могут искать убежища от ощущения собственной никчемности, принимая обязательства следовать какой-нибудь величественной программе, требующей самопожертвования. Таким социально санкционированным реактивным образованием может оказаться преувеличенная навязчивая потребность помогать, когда

человек чувствует, что «единственный способ избавиться от постыдной никчемности — это посвятить себя благу других людей». Хотя такое поведение может совпадать с высоко чтимыми христианскими добродетелями, возникает проблема с назойливостью желания помогать. По иронии судьбы в таких случаях тот, кому оказана помощь, в действительности помогает самому помощнику, давая ему возможность преодолеть его чувство постыдной никчемности. (Schmidbauer, 1977). Помощник зависит от тех, кому он помогает, без них он свалился бы в бездонную пропасть своего ощущения никчемности и бессмысленности. И это может обернуть его желание помогать в противоположность.

## Психоаналитическая теория стыда

*(Эрик Эриксон)*

Обратимся теперь к классической теории стыда и его раннего происхождения, выдвинутой Эриком Эриксоном (1950). Эриксон заметил тесную связь между происхождением стыда и осознанием ребенком вертикального, выставленного взглядам окружающих, положения своего тела. Такое понимание, как считается в психоанализе, приходит в течение «анальной» фазы развития из-за корреляции с овладением сфингтерными мускулами. Научение «выпусканию» и «сдерживанию» фекалий служит поприщем для экспериментирования с двумя соответствующими социальными модальностями. В том же возрасте ребенок начинает «стоять на своих ногах» и таким образом вступает в мир новых переживаний. Эриксон считал самым существенным аспектом этой фазы полярность «автономия — стыд и сомнения». (Ericson, 1950: 251ff).

Естественно, это задача родителей — поддерживать движение ребенка к автономии, везде, где возможно, а также защищать его от лишних и бессмысленных переживаний стыда и сомнений.

Эта полярность несет потенциальную опасность, на которую Эриксон правильно обращает внимание. Если ребенку не дают постепенно осваивать растущую автономию и свободу выбора, то все его попытки пробовать и управлять обернутся против него самого. Слишком рано разовьется совесть — тенденция чрезмерно контролировать себя. Вместо овладения миром объектов и экспериментирования с ним, ребенок будет навязчиво концентрироваться на своих телесных функциях.

На этой стадии ребенок также понимает, что имеет лицевую и обратную стороны. Обратная сторона тела — «то, что сзади» — и все ощущения, локализованные там — вне поля зрения ребенка и подчиняются воле других. Поэтому это место часто служит причиной чувства стыда и неуверенности. Эриксон выразительно описал это:

«То, что сзади — темный континент маленького бытия, область тела, над которой магически довлеют и в дела которой вмешиваются другие люди, подрывающие автономию ребенка и обзывающие гадостью продукты кишечника, от которых надо избавляться, чтобы все было в порядке». (Ericson, 1950: 253)

Эриксон ссылается здесь на одну фантазию, которая может сильно мучить людей, подверженных стыду. Она касается сожаления о чем-то, что вы произвольно «выдали из себя» другим людям, или сомнений по поводу того, что «осталось после вас». Такие сомнения часто приводят к навязчиво контролирующему поведению. Я думаю, например, о людях, которые ни-

когда не уверены, все ли в порядке осталось дома, когда они вышли, действительно ли они выключили плиту и закрыли дверь. Иногда такие навязчивые симптомы сопровождаются высокой склонностью к стыду. Я могу бояться, что сам того не осознавая, сказал смущающие и постыдные вещи, или произвел плохое впечатление. Потом я буду вынужден следить за каждым словом и действием, выслеживая подозрительные обертона. Если бы я смог, то попытался бы исправить все подобные оплошности, спрашивая партнера, все ли в порядке между нами, и таким образом успокаивая себя, что я не произвел плохого впечатления. Но и это, снова, мешает сделать стыд.

Точка зрения Эриксона подтверждает решающее влияние взаимодействий с родителями на этой фазе на характер взаимоотношений, которые позже будут развиваться, колеблясь между полюсами любви и ненависти, уступчивости и упрямства, свободы самопроявления и запрета на нее.

Самоконтроль, если от этого не страдает самооценка, ведет к ощущению свободной воли и собственного достоинства. А утрата самоконтроля и чрезмерное контролирование извне ведут к склонности к сомнениям и стыду. (Ericson, 1950: 254)

Ребенок на этой фазе особенно подвержен стыдливости — является ли она результатом выбранного метода воспитания ребенка или ненамеренного недостатка эмпатии. Растущее осознание ребенком своей слабости (малости) всегда удар по его уверенности в себе. Понимание того, что ты мал, появляется впервые, когда ребенок учится стоять и начинает осознавать, насколько применимы мерки роста и силы.

С точки зрения Эриксона стыд связан с тем, что на тебя смотрят другие. Следовательно, он предшествует чувству вины, в случае которой человек наедине сталкивается с голосом супер-эго или интернализированных «других». Стыдящийся человек всегда выставлен на обозрение всему миру, подобно тому как в тревожных снах сновидец обнаруживает себя полураздетым, или надевающим белье на людях, или «спускающим штаны».

Эриксон выдвинул замечательный тезис, что стыд — желание скрыть свое лицо или зарыться в землю — в действительности выражает гнев, причем этот гнев обращен на самого себя. Стыдящийся человек хотел бы заставить весь мир отвести глаза, чтобы эту неловкую ситуацию не заметили. Не в силах убрать эти осуждающие глаза, его единственным желанием остается самому стать невидимым. Таким образом сильно стыдящийся человек может быть внутри преисполнен решимости выйти сухим из воды, но может также начать вести себя с вызывающим бесстыдством. Такое реактивное поведение, противоположное стеснительности, не должно быть пропущено психотерапевтом.

Во многих отношениях Эриксон здесь стоит твердо на позиции психоаналитической теории влечений (драйвов), которая рассматривает стыд в качестве реактивного образования эксгибиционистских влечений (Freud, 1965; Jacobson, 1964). По этой теории чувства стыда появляются всякий раз, когда совесть запрещает исполнить навязчивое желание показать себя. В таких случаях сексуальные переживания окрашены чувством стыда, а не удовольствия и желания, несмотря на то, что некоторое возбуждение, вызванное стыдом, указывает на скрытые эксгибиционистские побуждения. Испытывая тяжелые угрызения совести,



человек стыдится желания показывать что-то — является ли это что-то сексуальным или вообще нарциссическим по природе.

Иногда совесть говорит голосом строгих запретов, возникших в детстве, но все еще имеющих силу. Эксгибиционистские импульсы воспринимаются опасными из-за того, что содержат элементы агрессивности и конкурентности, которые могут провоцировать других на желание мести. Можно заставить других почувствовать смущение и зависть, привлекая внимание к своему доходу или показывая свою спортивную машину. Есть люди, чувствующие смущение всякий раз, когда настаивают на чем-то, во что они верят, когда отстаивают себя или желают оказаться в центре внимания. (Miller, 1985:33)

Во многих отношениях описанные выше интерпретации Эриксона выглядят достаточно убедительными. Они основаны на «классическом» психоаналитическом взгляде на инстинктивные влечения, которые стоят за нашими основными установками и социальным поведением. С другой стороны, холистическая психология, делая акцент на самости и развитии личности, рассматривает эксгибиционистские наклонности и их подавление в контексте целостной личности. С этой точки зрения демонстрация себя и желание быть увиденным, любопытство и желание исследовать, являются основополагающими для нашего физического, психического и социального бытия. Их можно описать как архетипические паттерны переживания и поведения. Если это так, то они связаны с сексуальной сферой, но не ограничены ей. Когут рассматривал нарциссически-эксгибиционистские потребности младенцев и маленьких детей, как имеющие решающее значение для развития их самости, и настаивал, что мать должна принимать эти потребности с эмпатией и радостью.

В то же время Когут пишет, что для постепенного установления границ и принятия реальности с ее ограничениями необходима «оптимальная фрустрация» (Kohut, 1977: 123ff). Я бы добавил, что чувство стыда действует как «охранитель» этих границ, давая знать всякий раз, когда эти границы пересекаются. Но, как упоминалось ранее, эти границы должны быть достаточно гибкими, а не узкими и жесткими, чтобы человек достиг самореализации.

Невротическое подавление агрессивности иногда происходит от страха возмездия или наказания. Но если такое подавление выражается больше в виде стеснительности, то его можно отнести к страху неодобрения. Такой человек рискует показаться навязчивым и быть отвергнутым всякий раз, когда просит внимания и отвоевывает себе пространство. И если он страдает от заниженной самооценки, то даже самый маленький намек на отвержение вызовет боль и обиду.

Социализация ребенка включает установление границ для «голой правды» его фантазий и потребностей, и особенно для обуздания его желания немедленного удовлетворения этих потребностей. Границы нужны, если мы хотим жить в человеческом сообществе. Но одновременно они сдерживают развитие, усиливая невротическое подавление и мешая спонтанным проявлениям. В отношении общества индивидууму требуется «фиговый листок», более или менее скрывающий «голые» внутренние размышления, чувства и желания. Таким образом, решающим для отношений с обществом является развитие «маски души» или персоны (Юнг), но персона также несет опасность серьезных нарушений.

## «Фиговый листок» и «маска души»

Давайте вернемся к набедренной повязке из фиговых листков, которую Адам и Ева изобрели из-за стыда, для рассмотрения вопроса, можно ли эту набедренную повязку отнести к первичному образу того, что Юнг называл «персоной». Во снах, например, прикрытие для тела и одежда обычно интерпретируются как символы «персональной установки» сновидца. В этом контексте было бы полезно снова обратиться к этой важной юнгианской концепции, определяющей персону в качестве фигового листка для прикрытия нашей сущностной «голой правды», нашего самого интимного ядра. Следовательно, персона имеет самое тесное отношение к стыду, коллективная функция которого — защищать нас от смущающего обнажения. Иоланда Якоби называла персону «маской души» (1971). Непроизвольное «сбрасывание масок» из-за захватывающего опьянения любовью, алкоголем или гневом, может вызвать реакцию стыда. Об этом часто говорят как о «потере лица».

Персона — латинское слово, обозначающее «маску». Предлагались версии (Jacoby, 1971; Blomeyer, 1974), что этот термин этимологически связан с глаголом *personare*, означающим буквально «озвучивать». Эта интерпретация исходит из того, что в древности за театральной маской можно было услышать голос актера со всеми его индивидуальными особенностями, модуляциями и вибрациями. В то же время его лицо сохраняло фиксированные черты и типические выражения, независимо, радовался ли он в тот момент или огорчился. К сожалению, этимологи не подтвердили этих интересных предположений, считая маловероятным, чтобы

существительное *persona* («маска») происходило от глагола *personare*. Этимология этого слова остается противоречивой (смотрите *persona* в *Der Kleine Pauly*).

Тем не менее, точно известно, что *persona* — это латинское слово для маски, носимой актерами в древнегреческом театре. Надо вспомнить, что греческие трагедии всегда изображали фигуры мифов (Электра, Евгения, Антигона, царь Агамемнон, Эдип и т. д.), а не отдельных индивидуумов, погруженных в свои дела и конфликты повседневной жизни. Другими словами, маска выделяла трансперсональные, глобальные человеческие качества, скрывая в то же время личное, индивидуальное. Актеры вживались в мифических персонажей.

С психологической точки зрения считается, что персона является маской принятой социальной «роли». Индивидуум использует ее для адаптации к окружающей обстановке. Выполнение функций в обществе требует принятия определенной роли, которая отражается на самооценке. Какую роль я должен играть на арене социальной жизни? Приятная или отвратительная роль, главная или только случайная? Некоторые роли несут высокую степень нарциссического самолюбования (и соответственно в них присутствуют сильные ожидания), другие тяжело фрустрируют самооценку. Тайные фантазии об интересной для нас работе показывают, какие роли для нас самые привлекательные. Некоторые люди сливаются с принятой ими ролью и действительно процветают в ней, особенно, если эта роль способствует самоуважению и достоинству. Мы говорим тогда о типичном профессоре, пастыре, дипломате, докторе, звезде, учителе или примадонне. У всех нас есть более или менее осознанные наблюдения, какие роли даруют

самые большие преимущества. И мы надеваем маски, чтобы скрыть от других людей (или от себя) самые невыгодные с нашей точки зрения качества.

Хотя концепция персоны легко принимает негативный оттенок — о ней судят, как о морально сомнительной и подлежащей критике — Юнг хотел, чтобы ее понимали как безоценочный термин. Он считал персону жизненно необходимой для адаптации к внешнему миру. Она является врожденной человеческой реакцией, хотя какую роль она играет внутри целой личности, следует уметь различать в каждом конкретном случае.

В повседневной жизни без персоны невозможно выжить. Она суммирует коллективные роли социальной жизни, чтобы освободить нас от принятия сотен индивидуальных решений. Например, поскольку стало обычаем говорить «привет» и пожимать руку, здороваясь с человеком, нам не нужно думать о приветствии каждый раз и все время. В нашем распоряжении общепринятые штампы, и они не обязательно искажают нашу личную природу. Всегда есть индивидуальные вариации в тоне голоса, стиле рукопожатия, и есть мириады других сигналов, регулирующих близость и дистанцию. Телесный язык, сопровождающий конвенциональные взаимодействия часто очень противоречивый. Следует помнить, что персона не только защищает наше интимное пространство, мешая другим людям читать наши внутренние мысли и чувства по выражению нашего лица, она также служит защите наших коллег, чье интимное пространство мы можем нарушить неуместной открытостью. Только «дети» и «дураки» говорят правду, так как их персона не развилась

в той степени, которая требуется в обществе. От нас взрослых часто требуется скрывать свои истинные мысли за социально приемлемой ложью. То же верно относительно флуктуации нашего настроения, до которых обычно никому нет дела. «Радоваться с радостью» и «плакать с печалью» требует определенного учета чувств окружающих нас людей.

Нужна определенная вежливость, чтобы сделать жизнь более легкой для себя и для окружающих. Коротче говоря, мы не можем быть полностью искренними и спонтанными, или всегда поступать в соответствии с тем, что чувствуем в глубине сердца. По мере социализации детей учат развивать адекватную персону. Только когда их научат маскировать свою наготу подходящей набедренной повязкой, они будут целиком соответствовать членам общества. Раз так, они будут развивать чувствительность к тому, как вести себя в каждой ситуации, чтобы не оказаться нежеланными и даже глупыми.

Таким образом персоне важно отвести подобающее место. Если она слишком сильно доминирует в психическом мире — сознательно или бессознательно — она может препятствовать связи с собственной душой. В таком случае желаемое путается с действительным; индивидуальная личность, укорененная в самости, приносится в жертву фасаду. С другой стороны, если персона недостаточно дифференцировалась, то человек имеет тенденцию гладить других «против шерстки». Он делает себя непопулярным и страдает от изоляции или чувства неполноценности. Это подобно тому, как набедренная повязка не совсем подходит или сделана с дефектами. Ее неудобно носить, и она может открывать слишком много голого интимного пространства.

Наша индивидуальная натура только с трудом приходит в гармонию с социальными потребностями и ожиданиями, так как существует фундаментальное несоответствие между ними. Таким образом, персона ничто иное, как компромисс между индивидуумом и обществом относительно того, «каким должен быть человек» (Jung, 1928: пар. 246). И этот компромисс легко вызывает дрожь как от чего-то подозрительного, если не морально преступного.

По мнению Иоланды Якоби хорошо функционирующая персона должна работать на гармоничное сотрудничество трех факторов:

Во-первых, эго-идеала, кем человек хочет быть, кем он хочет казаться; во-вторых, идеалов и ожиданий окружающих, каким его хотели бы видеть и в каком качестве принимать; и в-третьих, его физической и психической конституции. (Jacoby, 1971: 54)

Всем нам знакомо желание демонстрировать окружающим лучший возможный эго-идеал или сфантазированный образ себя. Мы можем делать это или тонко или безыскусно. В любом случае всегда есть риск спутать маску с реальным лицом. Мы сразу испытаем стыд, если что-то не соответствующее этому идеальному образу себя проступит из-за маски. Стало банальностью ссылаться на нелегкие отношения между идеальным и реальным я. Другими словами, мы стыдимся своих темных частей.

Чтобы воплотить ожидания окружающих, нужно уметь видеть роли, которые нам приписывают — не все из них сразу заметны. Как я говорил, начиная с раннего детства идеи или представления развиваются, основываясь на паттернах взаимодействия со значимыми другими. Они инкорпорировались, обычно бессознательно, в

наш внутренний мир очень рано, и поэтому часто трудно отличить наши собственные ожидания по поводу себя от тех, что помещены в нас другими. Очень сильна тенденция проецировать интернализированные ожидания, связанные с фигурами из детства, на людей текущего окружения. Тогда возникает расхождение между ожиданиями, сформированными нашими собственными представлениями, и реальными ожиданиями окружающих. От этой проблемы особенно страдают люди, продвигающиеся по социальной лестнице, или переезжающие из деревни в город. Неуверенность относительно ожиданий незнакомой среды вызывает тревогу вести себя не так, как положено. В основном за социальным подавлением скрывается страх, что инициатива и спонтанность могли бы оказаться неуместными и вызвать затруднения, хотя достаточно часто это вовсе не так. Однако, это не означает, что таблетки коллективных ожиданий, приписывающие индивидууму профессиональные роли, и ограниченный запас личной свободы всегда иллюзорны и нереальны. Пасторам, профессорам или политикам, предстающим перед глазами публики, действительно непозволительно проявлять явную «человеческую слабость». Но следование буржуазному образу жизни не очень подходит к образу артиста, и эксцентричность поведения обычна для мира кино или сцены.

Третий фактор, важный для функционирующей личности, о котором говорила Якоби, касается физической и психической конституции. Продолжая стиль библейских образов, можно сказать, что мы скрываем нашу личную природу (натуру) за фиговым листком и важно, чтобы эта «набедренная повязка» подходила нашей индивидуальной конституции. Поэтому необходимо определенное понимание



своих психических и телесных данных о себе и некоторая степень самокритики. Когда душа и психика индивидуума не учитываются, его персону имеет оттенок неаутентичности. Обычно это заметно со стороны. Создается впечатление, что такие люди не ведут себя в соответствии с тем, кто они на самом деле. Они играют роль, которая им не подходит. Они рисуют в своей фантазии стереотип, не свойственный их истинной внутренней природе. В театральной манере можно сказать, что такой человек переигрывает.

Все-таки поверхностные социальные взаимодействия не подавляют полностью нашу истинную природу. Иначе мы бы действовали, исходя из «ложной самости» (Винникотт) и были бы ограничены выразительной способностью масок. Мы жили бы тогда с оглядкой на то, что он нас ждут другие.

Якоби придерживалась точки зрения, что персону в норме начинает развиваться в юношестве (1971: 57). Если ребенок имеет заметную персону, это или просто наигранное подражание взрослым или «невротический панцирь, сжимающий ребенка требованиями, что он должен быть хорошим и хорошо себя вести» (1971: 57). Я согласен с Бломейером (1974: 22ff), что персону проходит в юношестве дополнительные родо- и фазо-специфические изменения, но их корни уходят далеко в раннее детство.

В этом отношении мы могли бы спросить, действительно ли хорош выбор Юнга, применившего метафору маски для описания функции адаптации к внешнему миру. Потому что по метафоре Юнга функции персоны обычно понимают, как обозначающие только те режимы поведения, которые совместимы с общественными и социальными ролями. Таким образом, получает оправдание чувство презрения к тем, кто никогда не снимает

свои персонные маски, даже в близких взаимоотношениях. Тем не менее, мы всегда вынуждены играть роли в наших социальных связях, роли любовника, отца, матери, друга, супруга, учителя, терапевта, пациента или студента. Существенный вопрос здесь, можно ли придать этим ролям печать нашей уникальной индивидуальности и приберечь коллективную маску только для нужных моментов. Несмотря на сопряженные с ней ограничения, роль придает общепринятую структуру, которая совсем не устраняет личные и интимные взаимодействия. Путаница ролей всегда осложняет взаимоотношения, например, когда в фантазии женщины партнер играет роль отца. Даже в очень личных отношениях невозможно оставить наши роли полностью. С другой стороны, мы в сущности способны выражать наши роли в подлинной индивидуальной манере, не прячась за коллективную маску, когда она не подходит.

Персона (К.Г. Юнг)

и ложная самость (Д. В. Винникотт)

Развитие персоны — одна из частей процесса социализации, происходящего в детстве. Поэтому было бы интересно выяснить, до какой степени юнговская концепция персоны перекликается с концепцией ложной самости Винникотта (1960). По Винникотту, ложная самость развивается, когда мать недостаточно способна чувствовать и реагировать на потребности ребенка. Тогда младенец вынужден сам подстраиваться к матери и адаптируется к ней слишком рано.

Используя ложную самость, младенец выстраивает ложные установки во взаимоотношениях и посредством

интроекций поддерживает видимость того, что он на самом деле такой, с тем чтобы вырасти в точно такого же человека как его мать, воспитатель, брат, тетя или любой, кто в то время доминировал на его сцене. (Winnicott, 1960: 146)

В то же время ложная самость выполняет очень важную и ценную функцию. Через подчинение требованиям окружающих она защищает истинную самость и оберегает ее от повреждений.

Винникотт предположил целый ряд различных форм, в которых выражается ложная самость. На одном конце шкалы ложная самость ведет себя патологически, полностью расходясь со спонтанными манерами истинной самости и таким образом вызывая чувство внутренней пустоты. На другой конец шкалы Винникотт помещал здорового индивидуума. Его размышления об истинной и ложной самости очень хорошо подходят нашей теме:

«Существует уступчивая сторона истинной самости в здоровом человеке, способность ребенка подчиняться без риска быть униженным. Эта способность к компромиссам является достижением. Эквивалентом же ложной самости в нормальном развитии служит адаптабельность — социальные навыки, которые могут развиваться в ребенке. В здоровом варианте это социальное поведение и означает компромиссы». (Winnicott, 1960: 149-50)

Здесь Винникотт добавляет следующее важное уточнение:

«В то же время для здорового человека компромисс больше не позволителен, когда события становятся решающими. Когда это происходит, истинная самость способна отвергнуть приспособленное я». (Winnicott, 1960: 150)

И Юнг и Винникотт делали акцент на том, что компромиссы включены в социальное поведение, хотя

персона не идентична ложной самости. Последняя просто описывает адаптивное подчинение в целях защиты истинной самости, приводящее к тяжелым ограничениям спонтанности. Концепция ложной самости, таким образом, в первую очередь используется в патологическом смысле. Винникотт говорит об ее эквиваленте в здоровом человеке как о «социальном поведении», которое должно быть гибким. С точки зрения Юнга персона сама по себе вообще не патологична. Она становится такой, только когда эго идентифицируются с ней, отвергая душу и ее творческую силу. Однако, я думаю, важно отметить, что истоки такой персонной идентификации индивидуума обычно очень похожи на истоки ложной самости. Для терапевта это означает, что разрушение персонной идентификации — это больше, чем вопрос хорошего совета или морализирования. Эта задача может потребовать глубокого анализа детских травм.

Стыд тесно связан с персоной. Когда персона имеет дыры, так что спрятанное «выставляется напоказ», возникает чувство обнаженности и таким образом реакция стыда. Следует все время напоминать, как много нужно усилий, чтобы персона не отрезала нас от нашей подлинной сущностной природы. Чувство сущностной природы позволяет нам оставаться более или менее «самим собой» или вернуться к себе после временного отступления, вызванного, например, нашим стремлением к признанию. Это также то чувство, которое дает нам самокритическое осознание, когда наша персона начинает действовать «автономно» и вне контроля — например, когда мы хвастаемся знаниями, которыми реально не владеем, или ищем возможности оказаться в центре внимания каким-то иным путем. Стыд позволяет нам узнать, что мы неадекватным

образомотреагируем нашу потребность в признании. Мы можем даже больше стыдиться самонадеянности, которую подметят в нас другие люди. Персона задает вопрос: что другие думают обо мне? В каком свете меня представляют? Принимают ли меня другие серьезно и уважают ли как человека? Не выхожу ли я далеко за «норму»? Если так, то не будут ли люди удивляться, что я так далеко вышел за средний уровень, или смеяться надо мной за мою неуместность здесь? Например, женщина одетая в необычное платье, которое ей особенно хорошо идет, будет получать признание и побуждать других подражать ей. Но если она попытается показаться чересчур «оригинальной» и оденется в платье, которое ей явно не подходит, она сразу станет мишенью для осуждающих комментариев. «Необычные» идеи любого типа могут испытать ту же судьбу.

В своей практике я периодически замечаю, как тесно одежда связана с самооценкой. Иногда особенно для женщин она становится очень проблематичной. Символически, одевание представляет персону. Одежда в сновидениях обычно трактуется в этом ключе, красноречиво выражая, как мы смотрим на самих себя и как хотим выглядеть для других, как мы «одеваем» себя, чтобы обосновать нашу значимость. Мы не просто стыдимся незащищенной обнаженной открытости. Мы можем также подвергнуться опасности, когда наша вуаль оказывается неподходящей. Персона можем дать уязвимым и стыдливым людям то, за что можно легко спрятаться. Но она может также выставляться как в маскараде. В любом случае ее защита только относительная, так как идентификация с персоной никогда не заменит реалистической самооценки.

## Глава 5

### Различные случаи появления стыда Комплекс неполноценности

Как называемый комплекс неполноценности очень тесно связан с беспокойством, вызываемым стыдом. Поэтому следует осмыслить данное понятие, ставшее частью нашего повседневного языка. Оно основано на идее, что определенные части личности оцениваются как ущербные (я могу ощущать себя уродливым, невежественным, бесталанным, небольшого роста, толстым, непопулярным и т. д.). Такие мысли сопровождаются сильным чувством недовольства собой, даже ненависти

к самому себе. Зависть и ревность тоже играют свою роль. Мы завидуем всем тем, кому, похоже, улыбнулась судьба. Мы невольно сравниваем себя с другими, особенно с теми, кого считаем во многом лучше нас. Кажется, что эти люди视зируют на нас пренебрежительно, вызывая чрезвычайно неприятное чувство стыда. Для того чтобы избежать такого болезненного состояния, а также зависти и ревности, человек зачастую использует защитный механизм идеализации. Если я водружаю других на пьедестал, на котором они кажутся особенными и недостижимыми, то я могу принять их превосходство. Я могу восхищаться ими потому, что неординарность выносит их за рамки выдуманного или реального соперничества. Для людей с острым чувством собственной неполноценности открытое соперничество часто связано со стыдом. Участие в том или ином соревновании может выявить самонадеянную переоценку самого себя. Поэтому чувство соперничества маскируется стыдом. Но как преодолеть тяжкое чувство собственной неполноценности? Большей частью только неудовлетворительные или нереалистичные средства приходят нам на ум. Например, мы рассуждаем так: «Если бы только я не был таким забитым, если бы только я был находчивее, привлекательнее, умнее, стройнее. Если бы только у меня не было такого безобразного носа или плохой кожи». За такими желаниями изменения в лучшую сторону обычно скрывается идеальный придуманный образ самого себя, суть которого не так легко ухватить. Реально же мы чувствуем лишь угнетающее расхождение между придуманным образом, который нам хотелось бы воплотить, и нашим чувством несоответствия на его фоне. Иногда такой придуманный образ проявляется через проекции.

Идеализация — не всегда только защита. Иногда мы проецируем наш эго идеал на других в надежде хоть чуть-чуть «влезть в их шкуру» или хотя бы стать похожими на них.

Кто устанавливает стандарт, по которому я меряю свое достоинство или его отсутствие? Когда кто-то испытывает чувство собственной неполноценности, он принимает этот стандарт безоговорочно, покорно воспринимая его, как указание неоспоримо авторитетного знатока. Но, по-моему, этот эксперт сам нуждается в изучении; неоспоримые стандарты обычно являются следствием отношений, интернализированных в детстве. Как мы увидим позднее, одной из задач психотерапии является переоценка этого одобряющего/осуждающего авторитета. Большую свободу можно ощутить, обнаружив бессознательные связи между таким авторитетом и системами ценностей, воплощенными в значимых других из нашего прошлого.

Во многих случаях такой осуждающий авторитет соответствует не только интернализированной системе родительских ценностей, но и грандиозной самости. Это особенно справедливо, когда доминирует некоторый перфекционизм: «Кем бы я не был, чего бы я не достиг — это не будет достаточно хорошим». Поиск совершенства становится тогда всепоглощающим занятием, хотя этот первоначальный запал улетучивается при малейшем разочаровании. Любое проявление своих недостатков становится причиной стыда, толкая человека в пучину унижения и ненависти к себе. В то же самое время он стыдится даже иметь желание когда-нибудь достичь чего-то выдающегося.

Здесь мы могли бы остановиться и задать вопрос — всегда ли в основе комплекса неполноценности лежат



невыполнимые требования внутреннего судьи? Не может ли это также быть осознанием своей реальной неадекватности, тем самосознанием, которое могло бы подсказать личности воспользоваться полезными обучающими программами? В чем различие между комплексом неполноценности и пониманием своей «действительной» неполноценности, причем и то и другое может вызывать стыд? Другими словами, что является критерием нашей оценки?

Аналитическая психология Юнга считает, что критерий (от греческого *krites* — судить) в конечном итоге имеется у каждого из нас. Если мы научимся слушать внимательно, то сможем различить что-то наподобие «голоса» внутренней Самости и выработать восприимчивость к тому, что «звучит» для нас как истинное. Такой внутренний голос не бывает громким, и может зазвучать только после многих «проб и ошибок».

С практической точки зрения лучше всего рассмотреть различные интерпретации чувства собственной неполноценности и учитывать материал сновидений, если они есть. Тогда мы сможем обнаружить, является ли ощущение неполноценности отдельных своих частей правильным. Приведут ли наши несовершенства к комплексу неполноценности, зависит от отношения к своим недостаткам и от того, вызовут ли специфические недостатки — ума, тела, характера — глобальную отрицательную самооценку.

Одной из характеристик комплекса неполноценности является то, что он, как магнит, притягивает к себе большую часть психического опыта, подчиняя его своей «силе» (Jung 1939; Jacoby 1959, Kast 1980). Другими словами, мы не только воспринимаем свои ограничения и недостатки очень болезненно, пытаясь исправить их

или примириться с ними; признание отдельного дефекта может оказывать влияние на весь наш внутренний настрой. Мы также должны учитывать возможность, что люди с бессознательной потребностью в причинении себе боли будут выискивать у себя настоящие недостатки для оправдания чувства полной неудовлетворенности собой. Комплексы имеют архаические корни. Следовательно, когда они начинают доминировать, то передают отношение «все или ничего». Осознание конкретных специфических недостатков перерастает затем в убежденность в своей полной ничтожности — благодатную почву для склонности к стыду.

Общеизвестно, что К. Г. Юнг разработал типологию отношений (экстравертированность и интровертированность) и функций сознания (мышление, чувство, интуиция и ощущение) (Jung, 1921). Он пришел к выводу, что все эти установки и функции нам нужны в жизни, но мы никогда не сможем развить их все в равной степени. В большей степени мы развиваем ту функцию, которая ближе всего нашим врожденным талантам (так называемая «основная» или «главная» функция, наряду с вторичной или «дополнительной» функцией). К. Г. Юнг назвал функцию, которая осталась самой неразвитой и недифференцированной, «низшей» функцией.

Мы не можем провести здесь исследование, до какой степени теория типов Юнга все еще верна. Тем не менее, именно концепцию низшей функции я считаю относящейся к настоящей теме. Неадекватное или неправильное поведение относится к психической области, описываемой низшей функцией. Например, если я знаю, что мышление является моим слабым местом, то мне придется жить с сознанием того, что острая, как бритва, логика —

не мое оружие, что я всегда проигрываю в шахматы, что чувствую себя глупо и принижено за компьютером. Моей основной функцией, соответственно, будет чувство, а моей силой — разборчивость и способность оценивать и взвешивать дело со всех сторон. И возможно у меня будет к тому же особый талант эмпатии.

В дружеских отношениях иногда может наблюдаться следующая динамика: человек А чувствует себя ущемленным рядом с партнером Б потому, что первый всегда придерживается реальных фактов и конкретных вещей, в то время как его друг Б, похоже, быстро улавливает внутренние скрытые качества людей, их мысли, мотивации и манеру поведения. Но, затем и сам человек Б сталкивается с трудностью при ориентации в здесь и теперь возникающей ситуации, в организации своего времени и упорядочивании своей жизни. Он имеет склонность отдавать эти функции партнеру А, потому что в них — его сила. В этом случае партнер А имеет дело с «низшей» функцией ощущения партнера Б, сам же партнер А способен использовать свои ощущения очень дифференцированно. Основной функцией партнера Б является интуиция.

Такая стереотипная схема должна служить примером проявления низшей функции. Что мне хотелось бы подчеркнуть, так это то, что слабости и недостатки можно рассматривать как проявление отдельных особенностей личности. Это не значит, что низшая функция не может завести вас в вызывающие стыд ситуации, или что вы можете избежать самобичевания. Это также не мешает некоторым юнгианцам прикрываться этой теорией, используя свои низшие функции в качестве дешевых оправданий своей бестактности, безответственности или глупости.

Низшая функция может легко выродиться в комплекс неполноценности, жертвой которого сразу станет самоуважение. Например, я думаю о молодой швейцарской женщине, которая страдала от глубокого нарушения чувства собственного достоинства. Такое нарушение было вызвано, среди прочих причин, тем фактом, что она была необычайно интровертированной интуитивной личностью, которая жила в мире предчувствий, фантазий и образов. Из-за того, что ее «низшей» функцией было ощущение, этой молодой женщине было трудно вести домашнее хозяйство по всем правилам. Она просто не замечала пылинок на мебели и поэтому не вытирала их. В наши дни в настоящей швейцарской семье придается очень большое значение образцовому ведению домашнего хозяйства. Если гости вынуждены уйти с впечатлением, что жилище представляет собой хлев, то хозяйку охватит унижительное чувство стыда. Такое общественное отношение осложняло жизнь моей пациентки с ранних лет. Ее прозвали «глупой гусыней», которая не может даже заметить пыль на мебели; говорили, что из-за своей глупости она никогда не найдет себе мужа. Те же самые люди осуждали ее склонность к созерцанию и фантазированию как мечтательность и потусторонность. Неудивительно, что позднее она страдала от разрушительного недовольства собой, сильного ощущения собственной неполноценности и мучительного чувства стыда.

Именно родители, отдающие предпочтение тому типу поведения, которому к несчастью довелось стать низшей функцией, и принижающие его развитые функции, мешают ребенку в его поисках идентичности. Например, в академически ориентированной семье могут не придавать

ценности утонченным и дифференцированным чувствам. Также в ней могут не признавать талант к «ощущению» — функции, направленной на практические дела. Скорее всего, они будут придерживаться веры в превосходство науки и функции мышления.

Комплекс неполноценности связан с сильной чувствительностью к стыду. Альфред Адлер, который первым ввел этот термин, считал, что отчаянное желание достичь личной значимости (*Geltungsstreben* — честолюбивый замысел, *Geltungssucht* — честолюбие) следует рассматривать как «сверхкомпенсацию», как реакцию на бесконечный стыд, который личность испытывает за предполагаемую собственную неполноценность. В терминах современной теории нарциссизма это будет эквивалентно идентификации с грандиозной самостью, которая проявляется как «нарциссическая грандиозность». Конечно, такая раздутая грандиозность грозит рассыпаться, как картонный домик, при малейшем ударе. Одним из способов избавления от бездны стыда является чувство ярости из-за наглости того, кто осмеливается подвергнуть сомнению мою грандиозность. Однако в «момент истины» мы можем ощутить стыд, который сигнализирует об отклонении от «чистой» правды в понимании Аристотеля. Другими словами, можно научиться осознавать свои инфляции. И когда найдется отражающее их зеркало, мы сможем здоровым образом устыдиться наших преувеличенных, иллюзорных желаний.

Другой способ отделаться от чувства собственной неполноценности и постоянной опасности стыда заключается в том, чтобы избегать человеческих контактов, прятаться за персону, маской, изображающей холодность

и отрешенность. Многие из тех, кто страдает от этой проблемы, просто изумились бы, узнав, что другие считают их гордыми и надменными, и что в этом источник их непопулярности. Это не совпадает с их собственным чувством неполноценности и страхом стыда. Они попадают в порочный круг, в следующий психологический паттерн: «Я должен уберечь себя от того, чтобы другие узнали, что я на самом деле ничего собой не представляю, так как это толкнет меня в бездонную яму стыда — я буду вычеркнут, занесен в черный список и презираем всю оставшуюся жизнь. Так как страх стыда заставляет меня насколько возможно избегать контактов, я становлюсь изолированным от других людей. По-видимому, никто не хочет иметь со мной дело, что в лишний раз подтверждает ту низкую оценку, которую я даю себе сам. И чем сильнее я ощущаю свою неполноценность, тем больше мне хочется избегать общения». Для разрыва такого порочного круга требуется длительный курс психотерапии.

Противоположная установка у тех, кто спекулирует своим чувством неполноценности, рассказывая всем и каждому о своих недостатках, независимо от того, хотят ли их слушать. Это еще одна форма защиты от внутренних страданий. Она несет с собой надежду, что человек заслужит уважение именно благодаря такой самокритике. За таким поведением обычно лежит бессознательное стремление самому раскрыть свои больные места, чтобы не позволить это сделать другим. Здесь целью является сохранение контроля. Показывая осведомленность о своих собственных слабых сторонах, человек лишает других возможности напасть на него.

От такого поведения недалеко до другой формы защиты, навязанной комплексом неполноценности: необходимости постоянного самоконтроля и надзора за собой, чтобы избежать обнаружения своих недостатков.

Конечно, общественная жизнь, равно как и рост сознательности немыслимы без самоограничений, которые всегда основаны на наблюдении за собой. В конечном счете, психотерапия и анализ предполагают способность направлять внимание на самого себя, на то, что там внутри обнаружилось. Но следует отличать такое самосознание от навязчивой тенденции контролировать себя. Избыточный самоконтроль исключает спонтанность, заменяя ее различными формами подавления, которые становятся мишенью для дальнейшей критики со стороны «внутреннего ока». Хотя можно попытаться компенсировать это наглостью, большей частью такое поведение ведет лишь к новому витку спирали. Навязчивый самоконтроль вызывает подавление; подавление вызывает стыд, а усиливающееся в результате наблюдение за собой ведет к еще большему подавлению.

Способность к наблюдению за собой появляется впервые в возрасте около 18 месяцев в процессе развития фазы «вербальной самости». Она совпадает с осознанием того, что на себя можно смотреть глазами других. Личности, страдающие комплексом неполноценности и испытывающие необходимость постоянно контролировать себя, имеют «внутреннее око», всегда нетерпимое, критичное и уничижающее. Следовательно их «самость» обесценивается изнутри, хотя одновременно подвергаясь наблюдению со стороны других, человек воспринимает их как

строгих и не одобряющих его. Это похоже на то, как если бы его заставляли постоянно оценивать себя со стороны.

Один музыкант начал анализ потому, что страдал от иррациональной боязни сцены, и этот страх сильно сказывался на его технике и экспрессии. Проблема угнетала его. Подробный анализ позволил установить, что как только он выходил на сцену, его охватывали мысли о том, какое впечатление он произведет на публику, как примут его исполнение, как оценят его мастерство. Это делало невозможным «оставаться самим собой» и значительно нарушало его концентрацию на интерпретации музыкального произведения. Естественно, отслеживание себя (которое представлялось ему исходящим от публики) было безжалостным, и малейшие отклонения в исполнении вызывали у него желание провалиться от стыда. Чем больше он смущался, тем напряженнее становилась его игра, а будущее казалось ему все более безысходным и кошмарным. В конце концов, публичные выступления стали сплошной пыткой. Его психическая проблема состояла в том, что он придавал слишком большое значение воображаемым «им», строгой и недоброжелательной публике, которая пугала и парализовывала его. Он подозревал, что другие принижают его, и в результате принижал себя сам.

В целом, однако, критический самоконтроль имеет решающее значение для любого достижения. Музыкальный мир дает прекрасное подтверждение этого на примере великого виолончелиста Пабло Касалса, который говорил о *dedoublement* (раздвоении), необходимом музыканту на протяжении всего выступления.

Уходя целиком в музыку в самоотречении, тем не менее, он остается внимательным и способным



контролировать себя, держась непринужденно за инструмент, работая экономно, без лишних усилий, чтобы не испортить или не задавить свою музыкальную экспрессию. (ТоBe 1945 : 30 ff)

Касалс приводит описание строгого самоконтроля музыканта, при котором он представляет, что зрители ждут от него высшего мастерства. Однако в противоположность моему анализируемому Касалс, похоже, был достаточно уверен, что сможет на практике оправдать эти ожидания.

В целом, навязчивый самоконтроль становится проблемой только в присутствии других. Рассматривая себя чужими глазами, мы теряем доступ к своему собственному источнику спонтанности. Мы беспрестанно ощущаем чужие взгляды, которые воспринимаем как критические и неодобрительные. Например, молодой человек, страдающий комплексом неполноценности, часто жаловался мне на то, что придает другим слишком большое значение, и что в своем поведении в значительной степени ориентируется на мнение других о себе. Возникла проблема неуверенности в себе. Потребовалось какое-то время, чтобы он понял, что все эти «другие» были проекцией его собственного отрицательного отношения к себе.

Я надеюсь, что отразил некоторые заслуживающие внимания точки зрения на внутреннюю динамику чувства неполноценности и его отношение к стыду.

## Смущение и стыдливые желания

Теперь перейдем к рассмотрению стыда как реакции, которая необязательно является следствием комплекса неполноценности, а скорее вызвана бесконтрольным поведением, которое «может случиться с кем угодно» и ведет к

некоторому нарушению границ стыда. Я говорю о ситуациях, вызывающих смущение. Появление стыда в этих случаях обычно явление временное, возникающее, когда определенные части личности, которые «никого не касаются», внезапно и ненамеренно дают о себе знать. Сильное волнение или излишнее усердие могут способствовать ошибочному проскальзыванию чего-то такого, что осталось бы в ином случае под контролем. Например, кто-то может сделать критическое придирчивое замечание о работе преуспевающего коллеги. Позднее он осознает, что это замечание было вызвано отчасти завистью, и в результате почувствует себя ужасно и смутится. Теперь ему захочется смягчить свою критику юмором, небрежным замечанием типа: «Надеюсь, вы не услышали ноток зависти в моих словах?» Произнеся это, он вроде бы и поведал слушателям о своей зависти, но одновременно снизил ее значение хотя бы тем, что не скрывает от себя этого чувства. Теперь, думая каждый раз о тех троих, кто слышал эту критику, его охватывает смущение и стыд, потому что в их глазах он — завистник. Ситуация не оставляет ему другого выбора кроме, как быть терпимым к этой темной стороне своей личности и смириться с фактом, что другие тоже видят ее.

Чем более четкие и узкие границы у стыда, чем больше они ограничивают нашу свободу и спонтанность, тем сильнее вероятность того, что сдерживаемые чувства вырвутся из бессознательного. Я думаю об одной очень щепетильной даме, чувствовавшей себя обязанной сразу же подбирать каждую крошку, которую ее очаровательный и общительный муж ронял на стол, когда они наносили кому-нибудь визит. По-видимому, она чрезвычайно стыдилась «неопрятности» своего мужа. В один из вечеров, во время одного из таких визитов случилась

неприятность, которая вызвала у нее неопишное смущение. Уходя, она неосторожно взяла свою ослепительно белую сумочку, так что та сделала неожиданный пируэт в воздухе и приземлилась на бутылку, наполовину заполненную красным вином. Содержимое бутылки пролилось на скатерть, ее платье и хозяйский ковер. Ясно, что ничего более убийственного не могло случиться для этой женщины. Хозяин, видя ее смущение, стал уверять, что такое случалось не раз, и что ковер оказался достаточно устойчивым к пятнам от вина. Хотя женщина сохранила невозмутимость благодаря своей железной воле, единственное, чего она не смогла скрыть — это краска стыда.

Несмотря на сильное смущение бедной леди, хозяин не смог не рассмеяться про себя. Как будто бессознательное взяло реванш за то, что она загнала свою жизнь в такие тесные рамки, обрекая себя и своего мужа стыдом. Это событие стало разрушительным ударом по всей структуре ее самоуважения. Немного юмора позволило бы ей преодолеть такую унижительную ситуацию. К сожалению, этот случай, может быть, и поныне имеет для нее значение. Не сработал ли здесь дух жизни, создав «происшествие» во имя большей свободы?

Часто за чувством смущения скрывается конфликт. Например, кто-то тайно мечтает проявить свои определенные качества или, по крайней мере, дать возможность другим заметить их. Но, с другой стороны, его может сдерживать тревога стыда за то, что его желание могут расценить как саморекламу или проявление эксгибиционизма. Например, можно представить достигшую половой зрелости девушку с начавшей формироваться

грудью. Должна ли она гордиться такими переменами или рассматривать их как повод для смущения? Что в этом случае лучше — скрывать или показывать себя? Или взять хотя бы юношу-подростка, «не нарочно» стоящего в душевой так, чтобы все могли видеть его первые волосы — признак развивающейся мужественности, которым он втайне гордится. Конечно, в то же самое время желание показать себя вызывает у него смущение. В обоих случаях вызывающая смущение двусмысленность вырастает из незащищенности. Как нужно оценивать и интегрировать эти новые проявления? Как они выглядят в глазах других?

Как только в центре внимания оказывается тема тела и секса, появляется и архетипический стыд наготы даже, если эта тема широко обсуждается в современном обществе или в вашей семье. В конкретных воспитательных программах сексуальные проблемы и обнаженность могут обсуждаться открыто и честно, но чувства стыда никак нельзя избежать. Особенно в пору полового созревания определенные ситуации неизменно вызывают покраснение — реакцию, которая часто выражает стыд, смешанный с желанием. Мы могли бы назвать это явление «стыдливым желанием» и отнести к нему приятное возбуждение, испытываемое в любви и сексе. С одной стороны, стыд может очень сильно снизить радость любви. С другой стороны, неприкрытая похоть может грубо нарушить границы стыда (все виды изнасилования служат тому наиболее ярким примером). Но имеется множество любовных ситуаций, когда чувство стыда усиливает сексуальное желание. Если примитивная похоть в какой-то степени сопровождается чувством стыда, то ее можно смягчить, «очеловечить» —

побуждение к немедленному удовлетворению желания можно сдержать и направить на фантазии, ощущения и переживания.

Конечно, стыдливые желания не ограничиваются только любовными ситуациями. Они могут также проявляться, когда человек внезапно становится центром внимания, на него обрушивается поток комплиментов на публике, или его просят произнести речь. Такие ситуации могут вызвать смущение, но способны также принести нарциссическое удовлетворение, если человек умело воспользуется обстоятельствами. Смущение, которым мы часто реагируем на восхищение и похвалу, можно отнести к стыдливому желанию: мы и смущены и испытываем удовольствие. Опасно то, что люди, наблюдающие за нашей реакцией, могут усмотреть в нас самодовольство или нарциссизм — оценку, которой нам хотелось бы избежать. Привыкшие к восхищению окружающих люди обычно имеют наготове более или менее отработанные ответные приемы такие, как: «Я рад, что вы не разочарованы» или «Всегда приятно получать комплименты». Привычка к успеху снижает стыдливые желания, а также и нарциссическое воодушевление, вызываемое неожиданным восторженным признанием.

Следовательно, стыдливые желания выражают нашу амбивалентность, комбинацию «да» и «нет». Хотя мне и хочется, чтобы все видели и восхищались моим прекрасным телом, высокими доходами или удивительным талантом, в то же самое время я боюсь, что эти желания станут слишком уж очевидными и вызовут стыд. Другие могут посчитать мою радость неуместной и стыдной. Иногда мое страстное желание берет верх над

осторожностью, и я поступаю вопреки своему подсознательному чувству стыда. А затем, в других случаях, стыд вновь преобладает, и я прячусь в свою раковину.

Повторю еще раз, решающее значение имеет то, насколько я способен принять себя, включая и свои темные стороны. Именно это в большой степени определяет силу моего страха быть увиденным «беспощадным оком» или совершить faux pas («ложный шаг»), который выставит меня смешным.

## Унижение

Унижение ощущается острее, чем смущение или стыдливое желание. В истоке этого чувства мы часто обнаруживаем посягательство или неприкрытое попрание нашего человеческого достоинства теми, кто сильнее. Например, кто-то мог' оказаться жертвой физического или эмоционального насилия. В той ситуации он подавил свой гнев, который обычно встает на защиту своего достоинства. Ему очень стыдно за это. Такой непомерный стыд вызван осознанием того, что его унизили и надругались. Теперь он начинает думать, что другие смотрят на него презрительно, свысока, прикрывшись сожалением. Возможно, это объясняет, почему так много женщин предпочитают умалчивать о своем изнасиловании. Они не хотят выглядеть униженными и оскорбленными жертвами и терпеть бесконечный позор.

Бывшие узники концентрационных лагерей также знакомы с ужасным чувством стыда, когда посторонние узнают, что они подверглись неопишуемому унижению. Большинство из них не имеет выбора, кроме как глубоко запрятать свое болезненное унижение, отделить его

от остальной своей личности, чтобы создать видимость нормальной жизни. Такая жестокая травма может вызвать длительное эмоциональное нарушение. Но бесконечный стыд, который она провоцирует, в какой-то степени может компенсироваться знанием, что, испытав варварское отношение, человек остался на высоте.

Унижение связано с проявлением силы и бессилия. Человек испытывает унижение от тех, кто наделен властью. Может произойти потеря автономности, когда человек вынужден прислуживать, превращаться в подобие слуги. Будет ли такая потеря независимости и силы восприниматься как позорная деградация, зависит от оценки степени своей свободы. Автономность и свободная воля могут быть сопряжены с обязательствами, перекладывание которых на кого-то другого удобно для эго. В конце концов, наша автономность всегда ограничена, и мы в определенной степени зависимы не только от других, но и от состояния здоровья, нашей конкретной судьбы и, наконец, от силы бессознательного. Таким образом, нам следует быть открытыми и восприимчивыми к этим силам и внимательно изучать, чего они хотят от нас.

Создание связи между эго и бессознательным не означает, что мы позволяем сознанию с его свободой выбора стать пассивным инструментом бессознательного. К. Г. Юнг правильно говорил о «конфронтации эго и бессознательного», а не о слепой покорности ему. Он рассматривал бессознательное как «природу», нечто за пределами добра и зла, и поэтому как требующее нашей сознательности и бдительности. «Человек всегда имеет право на свое мнение даже в отношении священных заповедей», — писал Юнг. «В противном случае, в чем

будет состоять его свобода? И какую пользу принесет такая свобода, если она не сможет противостоять Ему, кто на нее покушается?» (Jung and Jaffe' 1963: 247 ff). Я считаю принципиально важным утверждать и отстаивать свободу эго и сознания по отношению к бессознательному. Нам нужна эта свобода, чтобы избирательно относиться к фантазиям и побуждениям бессознательного. Введя понятие «противостояния бессознательному», Юнг сам продемонстрировал пример этой позиции. Если бы у него не было таланта и жажды прожить и постигать необычные переживания, которые бессознательное посылало ему на уровне символов, то он вероятнее всего стал бы «художником» (к чему настойчиво толкала его «анима») или на худой конец проповедником или основателем секты. Но он смог беспрестанно задавать себе вопрос, каков смысл всех этих явлений для его бытия. Он всегда уважал свое «право на особый взгляд».

Я выделяю эту проблему, потому что идеализируя бессознательное, легко не заметить его опасности. Очень сильно желание познать мудрость бессознательного, обрести смысл жизни, покоряясь чему-то более величественному и трансперсональному — потребность, которую обычно удовлетворяют традиционные религии, и к чему призывают различные секты и их фанатичные гуру или диктаторы. Для фундаментализма есть почва не только в исламе, но и в христианстве, поскольку он позволяет своим последователям уцепиться за букву закона, присоединиться к тем, кто вещает истины с непоколебимой верой, и в стремлении к власти от их имени влиять на умы. В сектах фундаменталистов человек жертвует свободой и независимостью в обмен на гарантию знания



того, на что можно положиться. Среди усиливающегося кризиса и упадка ценностей, которые переживает сейчас наша цивилизация, такие религиозные или псевдорелигиозные группы обещают спасение. Тот, кто верит этим обещаниям, не чувствует себя униженным. По-видимому, он отрекается от своего права критического мышления, своей автономности и ответственности добровольно и во имя высшего идеала. Но за этим кажущимся свободным выбором скрывается красивая приманка, которая ловит на жажде обретения смысла жизни — стремлении, исходящем из бессознательного. Нельзя сказать, что все группы, опирающиеся на религиозные или полурелигиозные идеи, принадлежат к этой категории. По моему мнению, именно та степень, до которой отдельным членам разрешено свободно критиковать и задавать вопросы, и определяет этическое и духовное измерение группы.

Другой интересный аспект нашей темы связан с вопросом, почему христианство сконцентрировано вокруг спасителя, которого очень сильно унижали — оплевывали, бичевали и прибивали гвоздями к кресту. Не истолковывала ли это церковь в интересах тех, кто обладал политической властью, специально таким образом, что высшей добродетелью оказалось покорное служение, смирение, послушание и отказ от самостоятельного мышления? Не провозглашала ли церковная и государственная верхушка, что христианской добродетелью является несение креста нищеты и покорности, относя все сомнения, вопросы и сопротивление на счет дьявола, который действует не во имя духовного спасения, а вечного проклятия, которое уже царит на земле?! Эти идеи кажутся мне тоже фундаменталистскими —

неправильное толкование религиозных истин, которое, тем не менее, поддерживается отдельными авторитетами. На символическом уровне страдания и распятие на кресте Христа имеют глубокий смысл, который К. Г. Юнг, среди других, пытался прояснить в своих работах по психологии религии (Jung, 1951). С другой стороны, идеология смирения и безропотного повиновения не удержала христианский Запад от уничтожения еретиков и язычества огнем и мечом, от порабощения и жестокого попрания человеческого и религиозного достоинства. Проблемы третьего мира, которые сегодня кажутся неразрешимыми, в большей степени являются результатом христианской политики абсолютного превосходства.

Возвращаясь к силе бессознательного, которая в конечном итоге сильнее так называемой «свободной» воли, мне хотелось бы поразмышлять над следующими проблемами: пока в нас вливается энергия из бессознательного, энергия, которая усваивается эго-сознанием и переживается как «синтонная эго», мы испытываем вдохновение, находимся в хорошей форме и наделены силой и энергией. Мы начинаем испытывать чувство стыда и унижения только тогда, когда сила бессознательного заставляет нас действовать вопреки нашей свободной воле и принципам. Вот почему невротические симптомы, ограничивающие наш свободный выбор, такие как сильная тревога и навязчивое поведение, вызывают повышенную стыдливость. И пагубные привычки, которые время от времени вырабатываются у нас против нашей воли, могут самым унижительным образом нанести урон нашему самоуважению. Например, у алкоголиков стыд, сопровождающий чрезмерное увлечение спиртным, часто становится таким сильным, что его приходится преодолевать дополнительными дозами алкоголя.

Но чувства унижения и стыда могут также происходить от повышенной ранимости. Безобидные замечания или слегка пренебрежительное отношение могут быть восприняты как попытки унижить, если затрагивают болезненное место. Некоторые люди реагируют на такие «уколы» обидой, яростью или клятвой мщения. Другие, осознающие неадекватность своей реакции, могут даже еще больше устыдиться, поняв, что делали из мухи слона. Людей, которые постоянно чувствуют себя обиженными и униженными другими, обычно не очень любят.

Но следует помнить, что самые незначительные события, которые вдруг расцениваются как обижающие и унижающие, зачастую напоминают эпизоды сильных унижений в детстве.

Глубинные психологи интересуются не только осознаваемым чувством униженности, но и чувствами, которые настолько невыносимы, что стали бессознательными. Иногда только сторонний наблюдатель может заметить, что кто-то находится в унижительной ситуации. Сам человек, похоже, ничего не подозревает и на удивление безучастен. С большим усилием можно «открыть» ему глаза, но это не всегда оправдано этически. Например, радикальная интеллигенция конца шестидесятых годов хотела разбудить народ, особенно рабочих потому, что они подвергались эксплуатации и унижению со стороны капиталистической системы. Нейтральный наблюдатель, однако, мог бы задать вопрос, было ли это движение на самом деле направлено на усиление сознательности рабочих, или скорее на разжигание пламени недовольства, в любом случае присущего подобной ситуации. Хорошо известно, что такой подъем сознательности был не слишком успешным.

Или другой пример. В семейной терапии встает вопрос, следует ли обратить внимание одного из партнеров, что он бессознательно допускает, чтобы другой доминировал и эксплуатировал его. Аналогичная ситуация наблюдается, когда кто-то настроен убедить членов некоторых групп или учреждений, что их заставляют вести себя по-рабски покорно. Для самого же убеждаемого членство в группе может отвечать его потребности в служении высокому идеалу. И кто возьмется определить, выполняет ли он сознательную задачу в жизни или просто отрицает свою ответственность, компенсируя при этом свое чувство стыда?

Решающий фактор в таких случаях заключается в том, добровольно ли человек принял на себя эти обязательства, и была ли у него свобода выбора. Конечно, психология бессознательного с некоторым скептицизмом относится к так называемой «свободной воле». И вместо этого она ставит вопрос, нет ли бессознательных, возможно, деструктивных мотивов, стоящих за этой свободной волей.

## **Мазохизм**

Все эти проблемы еще больше осложняются тем фактом, что унижительная покорность иногда ощущается как сильная потребность, даже принося сексуальное удовольствие. Человек может связаться с теми личностями или группами, которые будут его унижать, заставлять испытывать стыд и мучить. Хотя люди со стороны, в том числе и терапевты, могут возмутиться и попытаться освободить жертву от ее унижительной роли, все эти усилия обречены на провал, пока унижение

является потребностью, которая сознательно или бессознательно связана с удовольствием.

Со времен Краффта-Эбинга (1892) термин «мазохизм» используется для описания желания испытывать боль и унижение. Термин относится к сексуально возбуждающему желанию испытать муки, зависимость и унижение в качестве «раба» некой госпожи или жестокого надсмотрщика. Не каждая форма мазохистического поведения проявляется на сексуальном уровне, но всегда присутствует, часто бессознательное, желание испытать унижение и боль.

Здесь мне хотелось бы обратиться к интересному историческому документу, который сообщает многое о происхождении сексуального мазохизма, а именно к «Исповеди Жан-Жака Руссо». В нем Руссо описал телесные наказания, которым его подвергала гувернантка в детстве, эпизоды, «в которых чувственность была так сильно перемешана с болью и позором», что он постоянно старался спровоцировать новую порку.

Кто мог бы предположить, что это детское наказание, полученное в возрасте восьми лет от рук тридцатилетней женщины, определит мои вкусы и желания, предметы моей страсти, саму сущность моей жизни, до известной степени диаметрально противоположной тому пути, по которому ей следовало нормально развиваться.

(Rousseau 1954: 26)

Руссо пишет, что позднее это проявилось в навязчивом желании показать девочкам свою голую задницу, чтобы как будто бы испытать приятную порку.

Из биографии Руссо известно, что его мать умерла при родах. «Я родился несчастным и болезненным

ребенком, что стоило моей матери жизни. Поэтому мое рождение стало моим первым несчастьем» (Rousseau 1954: 19). Его отец сильно страдал от потери жены и поэтому относился к сыну двойственно. С одной стороны, он видел свою любимую жену в юном Жан-Жаке, но с другой стороны — не мог забыть, что именно этот ребенок отнял ее у него.

Таким образом, кажется правдоподобным, что мазохизм Руссо берет начало от бессознательного самобичевания, направленного на освобождение себя от бремени вины за смерть своей матери. Испытывая боль и унижение, он мог в своих фантазиях вернуть любовь матери. Не слишком ли рискованно переносить эту модель на последующие труды Руссо как писателя и мыслителя? Можно сказать, что он обращался к своим современникам, ставя все, что было связано с матушкой природой, выше достижений цивилизации и в целом защищая философию «назад к природе». «Все хорошо, что выходит из рук творца природы; но все вырождается в руках человека» (Rousseau 1926: 1). По-видимому, он испытывал любовь «великой матушки природы», когда во имя ее навлекал на себя гонения и ненависть своих современников. Чтобы понравиться ей, он обнажил перед обществом свою душу, то есть выставил на обозрение свои сокровенные мысли и чувства, избрав очень необычный способ, чтобы добровольно подставить себя под удары.

Хотелось бы добавить, что описанные мною невротические проявления ни коим образом не принижают гения такого влиятельного мыслителя-новатора, как Руссо. Может быть, такие бессознательные мотивации даже были необходимы для выработки и выражения

его идей — идей, которые сильно повлияли на Французскую революцию.

Итак, мазохизм — это чувство приятного удовлетворения, которое достигается при истязании или унижении другими или самим собой. Однако приятная сторона страданий часто отрицается, подавляется или скрывается. Каждый психотерапевт сталкивается с пациентами, которые хотя и обратились за помощью, упрямо сопротивляются любому улучшению, любому облегчению страданий. Скрытая мазохистическая черта у таких пациентов может проявиться только со временем, когда такое сопротивление приведет к «негативной терапевтической реакции».

В качестве примера я думаю о молодой женщине, которая сообщала своему терапевту и всем, с кем общалась, такое послание: «Не смотрите на меня. Я такая отвратительная». Она стыдилась своего существования и совершенно ужасно относилась к своей внешности. В процессе лечения мысль о ее уродстве была усилена многократно повторяющейся фразой: «Я так невероятно глупа. Я — тупая дура», и ее постоянной репликой ко мне: «Я знаю, вы должны презирать меня». В действительности она не была ни уродливой, ни тупой. Наоборот, несмотря на неряшливую внешность, мне казалось, что она обладает развитым воображением и скрытым девичьим обаянием. Проверая себя, я не смог обнаружить у себя ни капли презрения.

Задолго до этого, став мудрее после ряда неудач, я осознал, что ни при каких обстоятельствах не должен попадаться в ловушку, расставляемую моей пациенткой. Прежде всего, я понял, что лучше не давать ей знать, что в моих глазах она не была ни уродливой, ни отвратительной, ни глупой. С одной стороны, она отчаянно

хотела услышать это от меня, а с другой — она не хотела допустить этого. Как только я намекал что-то такое, она в ответ начинала упрекать меня, что я не воспринимаю ее всерьез, что отношусь к ней только терапевтически и пытаюсь ее утешить. Она действительно считала, что я презираю ее.

В анамнез можно было бы добавить, что мать моей пациентки была настолько истощена физически и психически во время беременности, что ребенок, наверное, был для нее невероятной обузой. Хотя мать, по-видимому, пыталась сделать все от нее зависящее, ее забота была очень непостоянной и зависела от смены настроения. Но самый сильный шрам остался от ее попыток сделать так, чтобы ребенок рос как можно более здоровым. Из этих соображений она часто ставила клизмы, чтобы избавить дочь от всего нездорового в ее организме. Пациентка воспринимала каждую из этих процедур как насилие и унижение и вспоминала болезненные эпизоды, в которых она проклинала свою жизнь и пыталась убежать из дому. В какой-то степени она считала клизмы наказанием за все грязное и плохое внутри себя. Но кроме того, они удовлетворяли определенное желание, давая ей замаскированное сексуальное внимание матери. Вся ситуация была осложнена чувством стыда, и пациентка с большим трудом говорила со мной об этом.(5)

Аспекты ее поведения, соответствующие данной модели, все еще наблюдались. Только подчиняясь другому и признаваясь во всем, что находила в себе отвратительного, она могла почувствовать любовь, даже в какой-то мере сексуальное удовлетворение. Но если она позволяла себе некоторые побуждения к автономии, то стыдилась, считая это греховной гордыней, и сильно боялась неприятия со



стороны внутренней фигуры матери. Поэтому ей не удалось почувствовать себя лучше или более привлекательной. Если бы она была довольна собой, то испытала бы отвержение со стороны внутренней матери, и была бы раздавлена всем плохим, что есть в ее собственном характере.

Хотя ее непосредственной просьбой к терапевту было защитить ее от унижительного стыда и мук самобичевания, которые ей уже надоели, в конце концов, стало ясно, что никакое излечение не возможно. Ее бессознательный комплекс препятствовал какому-либо улучшению.

В моей практике я обнаружил, что те, кто в детстве испытал на себе такие программы оздоровления, став взрослыми, стремятся прислуживать другим. Они не доверяют всему, что хотели бы выразить, устно или эмоционально, как если бы у них не было права на свою собственную внутреннюю жизнь. В анализе подавленные садистские фантазии и сильный гнев часто выходят наружу. Эти сексуальные желания и фантазии имеют тесную связь с анальной областью.

Но даже если человек испытывает удовольствие или удовлетворение при унижении, боли и подчинении, он может при этом еще испытывать сильное чувство стыда за свой мазохизм. В сексуальном мазохизме, когда удовольствие достигается посредством боли, бичевания, связывания или рабства, эти извращенные желания могут одновременно сопровождаться стыдом. Часто человек боится, что, если узнают о его извращениях, то он будет опозорен, станет мишенью всеобщего порицания. Таким образом, мазохистические желания ограничены интимной сферой. Они редко эго-синтонные. Человек может действительно страдать от того, что подвержен извращениям и ненормален.

Мазохизм более ментальной и психосоциальной природы часто требует рационализации или идеализированной цели, чтобы получить дозволение от эго. Например, человек посвящает себя высоким целям или людям, которые олицетворяют для него эти идеи. Когда это возносит его в трансперсональные, религиозные или политические области, в которых приняты великие жертвы, то часто трудно установить различие между человеком, который жаждет мазохистического удовлетворения и тем, кто на самом деле отказался от своего эго. Будет ли мазохизмом отправиться в тюрьму или даже подвергнуться пыткам во имя своей веры в человеческое достоинство или выступить против нечестной политики какого-нибудь диктатора? Я думаю, что нет, и поэтому считаю, что нужно с осторожностью употреблять унижительный термин «мазохистический», применяя его только к тому поведению, когда на самобичевании все и заканчивается (Cf. Gordon 1987).

Конечно, не все нарушения, от которых страдают дети, *ведут* к мазохистическому поведению. В некоторых случаях возникает «нарциссический гнев», когда садистские фантазии становятся обращенной формой реакции ребенка, так сказать, показывая обратную сторону медали (Kohut 1971b, Jacoby 1990: 171—5). Гнев, порожденный прежними унижениями, который подавлен и вытеснен из-за страха наказания и потери любви, может проявиться в зрелом возрасте. Человек с таким паттерном легко находит оправдание для своих вспышек гнева или пытается отомстить за прошлый позор в надежде восстановить утраченное чувство собственного достоинства и нарциссическое равновесие. Но если роль рассерженного мстителя противоречит его эго идеалу, то появляется чувство морального стыда. Я

считаю чрезвычайно важным, чтобы такой архаический гнев был выражен в терапевтической ситуации и был распознан аналитиком. Необходимо предпринять все возможное, чтобы не дать этому гневу оставаться отщепленным от сознания и продолжать свое порочное влияние автономно в мазохистической или в садистской форме.

Этими замечаниями по поводу нарциссического гнева мне бы хотелось закончить данную главу, в которой описаны различные проявления стыда и некоторые гипотезы относительно их происхождения и бессознательной динамики. В двух заключительных главах я собираюсь поднять вопросы, касающиеся анализа и лечения невротической склонности к стыду.

## Глава 6

### Мотивы стыда в терапевтических отношениях Стыд, как реакция на аналитический сеттинг

Судя по моему опыту, сам по себе психотерапевтический сеттинг может вызвать определенные реакции стыда. Поэтому я считаю важным уделить внимание этому вопросу. Так как большинство людей, приходящих ко мне на прием, имеют серьезные психические проблемы, для них практически невозможно не волноваться во время первой встречи. Среди обращающихся за помощью встречаются люди, кажущиеся абсолютно самостоятельными. Им не трудно использовать свое время

и мое внимание. Они берут инициативу в свои руки и устанавливают наиболее удобные для них условия. Но если заглянуть за внешнюю оболочку таких людей, обычно можно обнаружить напуганного исполнителя, который «спрятался под маской благополучия», компенсируя свою тревогу и страх показной силой. Большинство обращающихся за помощью людей проявляют явные признаки нервозности: потные руки, бледные лица, расконцентрированный взгляд, стесненные телодвижения, напряженный или неровный тон голоса. Конечно, я делаю все возможное, чтобы успокоить их. И я бы вряд ли преуспел, если бы сразу попытался выведать причины их страха и стыда. Первая встреча — не лучшее время для таких экспериментов. Клиенты хотят рассказать мне прежде всего о том, что побудило их придти ко мне.

Если уровень их страха поднялся так высоко, что даже речь становится затрудненной, я пытаюсь направить их в нужное русло, сказав им что-нибудь такое: «Должно быть, это странное чувство — пойти к абсолютно незнакомому человеку и рассказывать ему о личных проблемах». Многие, оказавшись у меня первый раз, очень благодарны мне за такое замечание, полагая, что оно основано на подлинном — вопреки их привычным ожиданиям — сочувствии. Часто это успокаивает их, потому что позволяет им думать, что тревога и стеснение понятны в такой ситуации; они рассматриваются как естественные реакции.

Мне неудобно слишком поспешно использовать в психотерапии такие слова, как «тревога», «стеснение» или даже «стыд». Как будто определенное табу было наложено на эти слова — или по крайней мере, предупреждение использовать их с осторожностью и тактом. Хотя

я уверен, что во время первой встречи полезно упомянуть о возможном ощущении странности и непонятности происходящего и отсутствии полного доверия, такие слова, как беспокойство или стыд было бы труднее воспринимать. Даже в наше психологически просвещенное, даже в некотором роде «деформированное», время клиентам не всегда легко — особенно мужчинам — признавать свои страхи. Это унижительно, так как наши страхи не вписываются в общепринятые представления о мужественности. Плохо, когда не можешь сам справиться — приходится обращаться к психологу. Вот почему по возможности никто не должен знать о визитах клиента. Клиент рассчитывает на профессиональную тактичность терапевта и надеется избежать встречи с другими клиентами. Другими словами, уже само обращение к психотерапевту может служить причиной стыда.

Такой визит даже можно сохранить в тайне от друзей, семьи и коллег по работе. Существует много уважительных причин для сохранения визита к психотерапевту в тайне от партнеров (супругов). Женщина может говорить, что ее муж не понимает, что с ней происходит, или что он рассердится и возможно, будет ревновать, если узнает, что у нее эмоциональные проблемы, которые она не обсуждает с ним. Мужчинам унижительно мысль, что он как мужчина не может справиться сам со своими проблемами. Мужчина, который обращается к психотерапевту, чувствует себя слабаком и боится, что его будут воспринимать менее серьезно друзья, коллеги и особенно его супруга.

Тем не менее, основатели психоанализа пытались создать такой сеттинг, который по возможности избавлял бы пациентов от тревоги и стыда. Для этого Фрейд

рекомендовал анализируемому говорить все, о чем он думает, а аналитикам — воздерживаться от любой критики или осуждения. Их душевный труд, говорил он, заключается в том, чтобы нейтрально интерпретировать психологические связи. В юнгианской практике, где было изменено основное правило Фрейда, и на смену кушетке пришла обстановка, когда аналитик и анализируемый сидят лицом к лицу, главным является понимание сознательной и бессознательной ситуаций. Была сделана попытка предложить анализируемому защищенное пространство, в котором чувства тревоги и стыда становятся полностью ненужными. Однако, это не мешает им, иногда сильному, проявлению. Но когда они все же появляются, их относят к переносу и сопротивлению — повторению конфликтных ситуаций, пережитых в детстве. Возвращаясь к здесь-и-теперь аналитической ситуации, их можно проработать в терапевтическом диалоге. Такое понимание формирует основу аналитической психотерапии по Фрейду.

Но действительно ли эти терапевтические условия задуманы так, чтобы все чувства тревоги и стыда оказывались ничем иным, кроме как повторением прошлых переживаний? Я сомневаюсь в этом. Терапевтическая ситуация действительно «странная» — человек, обращающийся за помощью, должен довериться абсолютно незнакомому человеку самые интимные и, возможно, вызывающие смущение проблемы. Несмотря на тот факт, что этот незнакомец может называть себя специалистом в вопросах психологии, в жизни клиент не общался с этим человеком. Нужно ли тогда удивляться, когда вопрос терапевта: «Что вас привело ко мне?» — не вызывает немедленного и исчерпывающего излияния души.

Опыт показывает, что у правила, что терапевт должен быть незнакомым и посторонним человеком для социального круга клиента, есть много преимуществ. Но как раз эта неизвестность аналитика может вызвать затруднения у клиента в вопросе, может ли он доверять этому человеку. Естественно, что клиент будет беспокоиться, что как только он раскроется, то может почувствовать стыд и унижение, уязвимость и незащищенность. Не предоставляет ли он терапевту власть причинять боль, отвергать, критиковать и принижать его — даже возможность воспользоваться его слабостью?

Можно задуматься, вызваны ли такие страхи самими терапевтическими условиями — реальной ситуацией — или они имеют отношение к ожиданию унижения, корни которого идут из далекого детства. Другими словами, нужно ли эти страхи приписывать переносным фантазиям клиента? Учитывая огромное разнообразие реакций клиентов на первую терапевтическую встречу, не может существовать точного ответа. Некоторые потенциальные анализируемые могут чувствовать себя настолько хорошо понятыми, видя как их слушает терапевт, и как он реагирует, что за время первого часа они уже испытывают облегчение от бремени тревоги стыда, что внушает им доверие и надежду на позитивные изменения в процессе терапии. Но в других случаях, клиент чувствует себя настолько обиженным холодностью и отсутствием сочувствия у терапевта, что никогда больше не возвращается, или по крайней мере, решает быть настороже против дальнейших посягательств на его самолюбие. Он может также решить, что у терапевта есть причина не воспринимать слишком серьезно его излияния. Ведь терапевт — профессионал, который знает,



что лучше. Таким образом, мы видим, как трудно реальную оценку ситуации отличить от реакции, основанной на переносе. Фактически, может показаться, что едва ли в реальной ситуации был повод для бессознательного повторения старых способов восприятия вещей и реагирования.

Принимая реальность конкретной ситуации, потенциальный анализируемый может настроиться следующим образом: «Мой терапевт — это человек, которого я не знаю. Он более или менее признанный авторитет в своей области. Я иду к нему на терапию, и я плачу ему.

Я могу в любое время прекратить лечение, терапевт не может заставить меня его продолжать. У меня есть основания быть настороженным, чтобы оценить, заслужил ли он мое доверие. Я намерен говорить то, что захочу, и не поддамся его силе всеведения». Но та же самая реальность может вызвать другой настрой, например: «Мне нужен психотерапевт, потому что у меня эмоциональный кризис, и я не вижу выхода. Тогда как я могу быть уверен, что мой терапевт не прав, когда он объясняет, что мои сомнения по поводу его компетентности и стыд из-за его бестактных замечаний являются доказательством моего сопротивления? Возможно, мне нужно поработать над собой ради моего «психологического роста».

Реальность такова, что хотя кажется, что клиенты имеют равные права с аналитиками, и абсолютно свободны в отношении вступления или выхода из психотерапевтического контакта, терапевты, на самом деле, сами принимают решения относительно своих клиентов. У них есть большой набор интерпретаций, которые они могут использовать по своему усмотрению. Пациент почти всегда

в более подчиненной позиции. (Это не означает, что в определенные моменты процесса клиент не может заставить терапевта чувствовать себя совершенно бесполезным, непризнаваемым или шантажируемым, например, с помощью угроз суицида). В любом случае, людям, страдающим от психических нарушений, очень тяжело разобраться, туда ли они пришли, когда решились обратиться к терапевту, и понять, насколько серьезно следует относиться к своим сомнениям. Подробные размышления на эту тему Тильмана Мозера (1984) заслуживают более пристального внимания.

Сначала обратившийся за помощью человек идеализирует терапевта, чувствуя себя в более подчиненной или уязвимой позиции. Хотя данное обстоятельство может быть труднопереносимым и смущающим для клиента, ему было бы даже труднее, если бы он начал приписывать более слабую роль терапевту. Как тогда можно доверять ему? Вот почему, большинство потенциальных анализируемых ищут аналитика, который значительно старше и более опытен, чем они. На то есть причина. Если мы физически больны, то вынуждены отдавать себя в руки врача и доверять его компетентности. Если мы приходим к хирургу, то совершенно буквально принимаем подчиненное положение — ложимся под нож. Но в медицинском лечении мы подставляем только наши тела. Психотерапевтам же мы раскрываем наши самые сокровенные мысли и действия, сновидения, фантазии, чувства стыда и вины. И мы не просто объекты для врача, а активные партнеры. Аналитическая психотерапия не может продвигаться без сотрудничества анализируемого и аналитика. Такое сотрудничество требует полного доверия, и тем не менее, клиент и терапевт

не на одном уровне. Фактически, большинство клиентов предпочитает скорее идеализировать своих психотерапевтов, чем воспринимать их равными себе — несмотря на то, что они часто жалуются на это неравенство.

Тогда, что означает часто повторяющаяся фраза «терапевтическое партнерство»? К. Г. Юнг считал, что в более глубоком анализе «доктор должен выйти из своей анонимности и раскрыться именно так, как он ожидает этого от своего пациента» (Юнг 1935a:23).

Неоднократно мы слышим, что терапевт тоже в анализе, так что половина каждого основательного анализа состоит в самоанализе терапевта. «Лечение не может быть ничем иным, кроме как продуктом взаимного влияния, в котором свою роль играет целостное бытие врача, также как и его пациента» (Jung 1929:163).

Но, что это означает в ежедневной практике? Можно ли реализовать такой девиз? Я считаю идею терапевтического партнерства очень важной, но я также думаю, что она должна быть в какой-то мере относительна. Прежде всего, мы не должны забывать, что это партнерство происходит в рамках, установленных контрактом с определенными целями. Ими всегда будут анализ или психотерапия эмоционального состояния пациента.

Это означает, что ситуация клиента не взаимозаменяема ситуацией терапевта. Клиенты должны уметь использовать терапию и терапевта в целях своего развития, как говорил Винникотт. Они должны чувствовать себя совершенно свободно, чтобы рассказывать о своих проблемах, конфликтах, нуждах, о любви к аналитику или о своей ненависти к нему и разочаровании. Клиентам предоставляется право регрессировать, и они

могут вести себя настолько по-детски, насколько им это сейчас нужно в терапевтической обстановке. Это не всегда легко, так как страх стыда часто не позволяет клиентам делиться с аналитиком.

Психотерапевты не должны ни при каких обстоятельствах отпускать самих себя, даже если им тяжело из-за этого. Они должны всегда ставить нужды пациентов на первое место, соблюдая величайшую внимательность и ответственность во всех своих действиях. Они не могут реагировать бездумно, отвечать пациенту тем же — любовью, обвинениями или грубостью. Очень давно фрейдистские психоаналитики разработали технику лечения, в которой сохраняется наблюдение не только за отреагированиями пациента, но и за неадекватными эмоциональными реакциями аналитика. В юнгианском анализе, где взаимное влияние рассматривается как важный психотерапевтический фактор, подобные технические правила не установлены. Аналитику нечем защититься от потери терапевтических границ и эмоциональной путаницы, которые могут прийти вместе со спонтанностью, взаимной открытостью и честным диалогом. Поэтому огромная важность придается чувству личной ответственности за внутренний мир клиентов. В любом случае, партнерство в терапии не основано на равных условиях.

На деле клиенты часто жалуются на отсутствие взаимности в терапевтических отношениях. Совершенно оправдано они отмечают, что хотя они ничего не знают о личной жизни терапевта, тем не менее, должны рассказывать ему все без утайки. Невозможно отрицать этот дисбаланс, и так как знание — сила, то не удивительно, что многие клиенты чувствуют себя так, будто находятся во власти человека, который знает о них

слишком много. По мере продолжения лечения, многие клиенты, понятное дело, считают унижительным, что аналитик становится такой важной частью их жизни, тогда как они чувствуют себя, правильно это или нет, просто одними из многих людей, нужных аналитику только по профессиональным причинам.

Как бы мы их не рассматривали, нельзя отделить такие чувства от неизбежных и очевидно неестественных реалий психотерапевтической ситуации. Хотя разные люди могут иметь разные реакции, терапевтические отношения отличаются от естественных отношений в реальной жизни. Отношения любви и дружбы, приносящие радость долгий период времени, основаны на балансе отдачи и получения, на открытости другому и установлении границ. По сравнению с ними, искусственное неравенство аналитической ситуации может показаться унижительным. Не случайно мы говорим «подвергнуться» анализу.

Но насколько неизбежно в такой ситуации чувствовать унижение? Ведь задача аналитической психотерапии усилить чувство собственной значимости, а не чувства стыда и унижения — что по-видимому, делает терапевтический сеттинг? Конечно, можно возразить, что анализируемый, стесняющийся на встрече с аналитиком, страдает от ложного стыда, который защищает его от принятия «человеческой, всего лишь человеческой» части самого себя. И все же нельзя отрицать, что есть что-то унижительное в аналитическом сеттинге — факт, который клиенты иногда используют для оправдания своего сопротивления: «Я бы чувствовал себя свободнее, если бы наши отношения были более естественными. Что из этого может получиться? Почему я должен раскрывать

вам свое сердце? Все равно когда-нибудь наши отношения закончатся». Или: «Вы всегда хотите знать обо мне все. Но я не знаю ничего о вас, Я не знаю, о чем вы действительно думаете». Или: «Что означает ваша забота обо мне? В конце работы вы должны увидеть во мне положительные изменения; это ваша работа».

Что может аналитик ответить в такой ситуации, не усиливая бремя стыда анализируемого? К. Г. Юнг часто рекомендовал аналитикам насколько возможно общаться со своими пациентами «на том же уровне — не слишком высоком и не слишком низком» (Jung 1935a: CW18:337). Он предполагал, что это снизит до минимума трудности, вызванные переносом (и, я должен добавить, сложности, вызванные сопротивлением). Тем не менее, аналитик и анализируемый не могут в психотерапии общаться полностью равноправно. Кроме того, надо признать, что идеи Юнга представляют собой отступление от классической техники Фрейда. Одно из его наиболее важных изменений касается аналитической анонимности, идеи о том, что аналитик не должен проявлять свои человеческие реакции в соответствии с правилом абстиненции (воздержания), что ему следует ограничивать свои замечания интерпретациями бессознательных конфликтов. В отличие от этого Юнг хотел относиться к своим анализируемым «по-человечески», спонтанно вступая в диалог с ними. Таким образом, он вносил в терапевтическую встречу очень неортодоксальный стиль, подобный легкому бризу для аналитика, дающий свободу, от которой я лично не собираюсь отрезать.

Тем не менее, некоторые аналитики неверно поняли девиз Юнга, что аналитик должен «сам раскрыться именно так, как он ожидает этого от пациента» (Юнг 1935a:23),

как разрешение или даже совет рассказывать свои собственные сны или описывать, как они сами справляются с проблемами. Может ли подобное поведение помочь установить лучший баланс, чтобы пациент не чувствовал себя таким приниженным из-за своего неизбежно подчиненного положения в терапии? У меня на этот счет есть сомнения. Например, аналитик должен предусмотреть опасность того, что исходя из лучших терапевтических намерений и следуя разрешению говорить о себе, он может неосознанно использовать клиента для собственных нужд, чтобы снять какое-то бремя со своей души. Он может не осознавать, какую ношу это возлагает на анализируемого, заинтересованность которого он может легко потерять. По моему мнению, аналитики очень редко помогают своим клиентам, вынося свои собственные личные проблемы в анализ в попытке провести встречу на одном уровне с клиентом.

Можно проиллюстрировать то, что я имел в виду, следующим примером. Анализируемый страдал от периодических перемен настроения, которые он описывал как глубокие ямы. Часто это были только самые легкие проявления, как будто кто-то выдергивал ковер из-под его ног так, что он падал в пропасть полной безысходности. Тогда он чувствовал себя полным ничтожеством, стыдясь даже показаться на работе, где на него была возложена большая ответственность. Было ясно, что его чувство приниженности имело мало общего с реальностью. Напротив, именно его безжалостная бессознательная грандиозность создавала эти слишком завышенные требования к себе, добивая его чувством полной неадекватности. С терапевтической точки зрения я считал, что было важно не оставлять его

одного в этих ямах. Ему нужен был кто-то, кто понимал бы его страдания, хотя в дальнейшем ему пришлось бы самому проработать свои проблемы, связанные с превратностями его трудной жизни. В эти критические моменты я пытался показать ему, что он теряет всякий доступ к своим положительным и профессиональным качествам, попадая в западню своего комплекса неполноценности. Он обычно чувствовал себя лучше после таких сеансов и вскоре смог увидеть мир и себя самого более реалистично. Тем не менее, впоследствии он стыдился своей слабости, что он был как плачущий младенец, и что от моей помощи зависело, чтобы он вернулся в спокойное состояние.

Однажды, когда он попал в одну из своих ям, я последовал своему спонтанному импульсу, сказав, что я очень хорошо знаю, каково это там оказаться, по своему собственному опыту. Это был только слабый намек — но что очень важно — ясный, хотя относящийся скорее к моему прошлому, чем к настоящему. Я поделился этим в тот момент, когда поверил, что несомненно могу понять, как он ощущает себя в своей темнице. Это был спонтанный импульс смягчить его стыд и привести нас к одному уровню. Но на следующем сеансе он сказал мне, что мое замечание заставило его почувствовать себя непонятым. Когда я сказал, что знаю такие депрессивные состояния из своего личного опыта, я только доказал этим, что мне трудно представить себе степень его страданий. Для него было просто недопустимо, чтобы я мог когда-нибудь попасть в такой ад. Видимо моему анализируемому все еще нужно было идеализировать меня, и таким образом было невозможно привести нас к одному уровню.



Ясно, что не личные признания аналитика привносят взаимность в терапевтическую ситуацию. Мне кажется, что одинаковый уровень в большей степени результат отношения аналитика, особенно его способности к эмпатии; это зависит от его желания найти уровень, на котором может состояться встреча с каждым отдельным клиентом. Взаимность возникает, когда аналитики пытаются понять, какую роль они играют в любых трудностях, которые могут создаться в ситуации переноса, вместо того, чтобы относить все проблемы к патологии клиента.

Что касается односторонности терапевтических отношений, мне кажется, что терапевтам правильнее всего дать почувствовать своим клиентам, что их жалобы понятны и реальны. Терапевтам следует выражать свою эмпатию по поводу того, что клиент страдает от неизбежного дисбаланса в аналитической ситуации. Тон голоса терапевта обычно будет определять, будет ли это намерение восприниматься как унижающее или нет. Естественно, страдание клиента может быть также связано с определенными переносными чувствами, и может быть использовано им в качестве сопротивления. В таких случаях у меня были хорошие результаты, когда я прямо на это указывал, например, говоря: «Что-то внутри вас настолько возмущено неравностью наших отношений, что пытается помешать нашей совместной работе. И мне и вам было бы жаль, если наша терапия из-за этого не удастся».

Короче говоря, я считаю, что важно подтвердить ощущение анализируемого, что бывает трудно выносить аналитическую ситуацию, и надо сделать это прежде интерпретирования всех трудностей, как переноса или сопротивления.

## Сексуальность

Все еще живо клише, что анализ связан в основном с сексуальными вопросами. Поэтому анализируемые часто ожидают (или боятся), что аналитик захочет узнать все детали их интимной жизни. Идеи Фрейда превратились в закоряченные догмы. В этом одна из причин, почему сегодня многие специально ищут аналитика юнгианских убеждений. Они читали или слышали, что последователи Юнга не считают, что все проблемы носят сексуальный характер, и действительно серьезно относятся к духовному измерению. Что в этом является истинным?

Юнгианская психология исследует символические аспекты сексуальности во снах, фантазиях, и даже в поведении. В соответствии с «интерпретацией на субъективном уровне», например, сексуальные акты во снах можно рассматривать как соединение эго с другой частью психики, *coniunctio* на языке алхимии. Эта идея субъективного уровня интерпретации очень ценна. Она обращает наше внимание на внутренние тенденции личности и помогает привнести их в сознание. Но мы должны не попасть в опасную ловушку и пропустить или превратно истолковать реальные физические действия, к которым может привести сексуальное влечение. Стыд своей сексуальности может затрагивать и клиента и аналитика, заставляя их использовать символические интерпретации, чтобы избежать болезненных и неприятных тем. В таких случаях интерес к субъективному и символическому уровню интерпретации становится защитой, сознательной или бессознательной. Не в этом было намерение Юнга; я лично слышал, как он много говорил о подобной ошибке. Все

же часто, хотя может быть не намеренно, используется неверное толкование Юнга, и мы должны остерегаться такого рода опасностей.

Нельзя отрицать, что обсуждение сексуальных тем в аналитической психотерапии имеет свои тонкие особенности. Как эту тему ввести в диалог? Конечно, у каждого психотерапевта свой собственный подход к этой и другим темам. Лично я предпочитаю предоставлять анализируемым как можно больше свободы обсуждать все что они хотят, несмотря на тот факт, что сама эта свобода может вызвать тревогу стыда. Клиент может волноваться, что его отдельные интересы могут встретить неприятие, или что он скажет что-то неуместное или неправильное. Такие страхи, связанные со стыдом, могут отражать эпизоды взаимодействий, пережитые в детстве. Поскольку эти эпизоды проявились в переносе, возникает терапевтическая возможность их прояснить. Но на протяжении всего процесса, я считаю важным позволить анализируемому самому поднять эти вопросы. Однако темы, возникающие в сновидениях, заслуживают специального рассмотрения.

Может случиться, что настолько важная тема, как сексуальность, просто не возникает долгое время. И когда это происходит, я обычно обращаю внимание на этот факт, говоря что-то вроде: «Вы заметили, что тема сексуальности никогда не поднималась в наших беседах, и кажется также отсутствовала в ваших снах?» Такой вопрос задается в уважительной форме, за что стеснительные люди часто бывают благодарны. Он может дать толчок размышлениям о том, почему не затрагивалась такая важная тема. Он нужен некоторым анализируемым, чтобы со временем признать, что их сны имели

сексуальное содержание. Может так случиться, что анализируемый просто не рассказывал о таких снах, особенно, если он подозревал, что обнаружатся вызывающие смущение эротические чувства к терапевту, возникшие в отношениях переноса. Часто такие клиенты потом понимают, что могут говорить открыто о таких фантазиях.

Но иногда тревога стыда и стеснительность в отношении сексуальности полностью преобладают в атмосфере. В тех случаях, когда клиент помещает сексуальность в табуированную зону, охраняемую стыдом, важно проследить интропсихические связи в основе табу. Конечно, может случиться, что человек не поднимает тему сексуальности потому, что у него прекрасные отношения с партнером, и он не видит здесь проблемы, хотя это бывает редко среди тех, кто хочет пройти терапию. Таким образом, если клиент проигнорировал тему сексуальности, всегда следует разобраться, почему он это сделал.

Как я упоминал в главе о наготы, акт обнажения тела архетипически связан со стыдом. Сексуальная близость не допускает зрителей. Подсматривать или самому быть на виду — значит включить систему сигнализации из реакций стыда. Это не значит, что мы лишены свободы, когда мы приходим к выводу о том, что это заложено в нашей природе архетипически, или что социальные отношения и моральное воспитание не влияют на индивидуальную склонность к благочестию или бесстыдному желанию выставить себя напоказ. На самом деле, эксгибиционистские и вуеристские проявления привлекательны именно из-за того, что пренебрегают сигналами стыда. Они соблазняют нас в силу «притягательности запретного».

Даже в нецивилизованных сообществах, где почти все жизненное пространство общее, наблюдать за двумя людьми, занимающимися любовью, считается в высшей степени неприличным. Поэтому легко понять реакцию клиента, который однажды сказал мне: «Мне трудно обсуждать с вами, человеком посторонним, подробности моей сексуальной жизни. Это касается только моей любимой». Поэтому можно поставить вопрос, насколько оправдано в каждом конкретном случае мы интерпретируем такую стеснительность только как невротическую защиту? Нет ли архетипических корней у барьера стыда, который не позволяет наблюдателю быть посвященным в то, что происходит за закрытыми дверями? И не относится ли все это также и к аналитику, которому приходится быть наблюдателем. Я хотел бы предостеречь от оценивания как невротического каждого проявления стыда, связанного с выставлением напоказ своих сексуальных поступков и фантазий, и оправдать осторожность, без которой мы будем путать бесстыдное распутство со здоровым отношением к сексуальности. Конечно, я не имею в виду, что аналитику нужно уклоняться от ответственности за помощь клиенту в достижении большей гибкости и свободы в отношении своей сексуальности и сопутствующей ей тревоги стыда. Я призываю лишь к аналитическому такту и эмпатии, часто необходимым, чтобы избежать превращения барьеров стыда в даже более ригидные. Такой совет применим ко всем темам, связанным со стыдом, которые вносят заметный вклад в сопротивление.

По моему опыту существуют определенные сексуальные темы, особенно сильно проникнутые стыдом. Одна из таких тем возникает в терапевтическом поле, когда

анализируемый чувствует необходимым признаться, что он все еще занимается мастурбацией — хотя у него могут быть регулярные половые отношения с партнером. Часто клиент переживает этот факт как свидетельство своей полной несостоятельности и следовательно, чувствует унижительную потерю самоуважения. Интенсивность его чувства стыда не связана с частотой мастурбаций — занимался он этим несколько раз ежедневно или только время от времени.

Тридцатипятилетний мужчина неожиданно почувствовал, как его охватило сильное желание купить порнографические журналы, которые помогли бы ему при мастурбации. Впоследствии, он стал чувствовать себя настолько грязным, что впал в продолжительную депрессию, и у него появились серьезные трудности с концентрацией внимания. Прошло много месяцев, прежде чем он смог перебороть свой стыд и начал рассказывать об этом в процессе анализа. Когда он рассказал, что ему постоянно снится собака, которая пристает к нему, лает на него и обнюхивает, я предположил, что вероятно он не может отделаться от чувства, что он подобен грязной собаке. В сновидениях обнюхивающая собака символизирует инстинктивную интуицию. Поэтому я сказал ему, что возможно он боится, что кто-то знакомый, может быть его аналитик, «разнюхает» что-нибудь о нем или увидит его насквозь. Тогда впервые он смог поделиться тем, как сильно стыдится своей привычки брать порнографические журналы с собой в постель для мастурбации.

Здесь у нас нет возможности рассмотреть сложную проблему навязчивой мастурбации. Ее причинами могут быть разные бессознательные мотивы. В этом контексте

мы интересуемся, прежде всего, психологическим значением стыда. Стыд за мастурбацию иногда смешивается с чувством вины. Например, женатый мужчина однажды рассказал мне, что он чувствует вину по отношению к своей жене, поскольку лишает ее того, что ей принадлежит.

Но что же означает необычайно сильное чувство стыда, так часто сопровождающее мастурбацию? Это стыд, основанный на воспитании и коллективных нормах поведения, страх за свою нормальность в сексуальном отношении? Или он относится к разновидности «страдания» (*Leidensdruck*) — к тому значимому страданию, которое побуждает исследовать более глубокие проблемы, в отношении которых мастурбация является всего лишь одним симптомом. В первом случае стыд из-за мастурбации является способом наказания обществом отдельных лиц, которые предаются недопустимым формам сексуальной активности, ударом по их самоуважению. Но остается вопрос, что же мешает таким людям принять свою привычку, которая, в конце концов, только их личное дело. Поскольку есть запрет, не дает ли он повод для самоуничтожения, для продолжительной пытки отвращением к себе.

На деле иногда возможно ослабить интенсивность навязчивого влечения, помогая клиенту смягчить самобичевание. Навязчивая мастурбация, которая порождает неистовое чувство стыда, обычно является симптомом более глубокого психического расстройства, на которое постепенно перемещается центр внимания в анализе. В таких случаях оставаться на уровне симптома малоэффективно.

Хотя если напряженность ослабнет настолько, что к мастурбации можно будет относиться как к форме автономии и свободы (*Selbstbefriedigung*) в получении

удовольствий, это можно считать значительным прогрессом. Конечно, при этом нельзя отрицать болезненность осознания того, что мастурбация замещает обычное удовлетворение и в какой-то степени вызвана одиночеством.

По известному «правилу большого пальца», в аналитической психотерапии избегают заниматься непосредственно симптомами, так как они выражают более глубокие психологические расстройства. Это естественно относится и к тем сексуальным проблемам, которые заставляют человека обращаться к терапевту — обычно, фригидность у женщин и ослабление потенции у мужчин. Сегодня всем хорошо известно, что импотенция и фригидность обычно указывают на более общие проблемы взаимоотношений. Тем не менее, нужно учитывать, что очень часто в корнях таких проблем взаимоотношений находятся глубокие личностные расстройства.

Для тех, кто обращается к терапевту с сексуальными проблемами, сама тема секса часто окружена темной и полной стыда сферой табу. Терапевты, которые работают с такими людьми, сталкиваются с сильным сопротивлением, связанным со стыдом, как только встает вопрос о сексуальных актах и переживаниях. Поэтому, в таких случаях важно терапевтически справиться с сопротивлением и осторожно продвигаться к исследованию его происхождения. Иногда только «анализ сопротивления», возможно, длительный, позволяет получить доступ к эмоциям и фантазиям, связанным с этой проблемой. Особенно сложно, если этот стыд не только вызывает сопротивление в терапевтических отношениях, но и действует, как табу в любовных отношениях. Поэтому когда атмосфера доверия в терапии достигает того уровня, когда клиент может раскрыть личные



подробности и особенно беспокоящие его моменты своей сексуальной жизни, то можно считать, что сделан шаг вперед. Помимо катарсического эффекта для клиента такие обсуждения позволяют терапевтам более точно прочувствовать определенные проблемы и конфликты, которые могут лежать в корне этого расстройства. Несмотря на «правило большого пальца», в котором говорится, что иметь дело с симптомом является технической ошибкой, такие моменты эмпатического понимания часто оказываются терапевтически полезными. С другой стороны, прямой совет клиенту, как улучшить или усовершенствовать его сексуальную технику, не очень эффективен, так как в общем, это не столько техническая проблема, сколько проблема эротических фантазий, подавляемых тревогой, стеснением и стыдом. Однако даже прямой совет может принести пользу, если терапевт проявит свободное или естественное отношение к сексуальности.

Тем не менее, нужно упомянуть один недостаток в обсуждениях сексуальности. Они могут вызвать излишнюю озабоченность этой темой, что может помешать спонтанному проявлению сексуальной энергии. Даже одной мысли о возможности сексуальной неудачи достаточно, чтобы нарушить всю инстинктивную программу сексуального функционирования, как будто внутренний наблюдатель занимает свой командный пост и начинает вмешиваться. Например, одному анализируемому с нарушенной сексуальностью, который страдал от трудности с потенцией в интимных отношениях со своей женой, приснился такой сон: в разгар полового акта он замечает, что его отец смотрит на них в подзорную трубу из окна соседнего дома. В прошлом его авторитарный

«всеведущий» отец причинил много боли анализируемому. И как следствие, он выучился всегда следить за своими собственными спонтанными порывами, как если бы он интроецировал критикующие глаза своего отца. Строгость отца, возможно, включала в себя и элемент садизма, взятый на вооружение бессознательно, чтобы отразить свои эротически окрашенные чувства по поводу привлекательных мужских черт своего сына, появляющихся в подростковом возрасте. Таким образом, оказалось, что сексуальная тема в этой семье была запретной. В аналитической ситуации было необходимо, особенно после того, как анализируемый рассказал свой сон, спросить, не считает ли он меня, «аналитика-отца», таким же наблюдателем, который хочет подсмотреть за его интимной жизнью и помешать его сексуальной спонтанности.

Таким образом, в терапии важно, чтобы барьеры стыда стали более гибкими, а сфера сексуальности стала более свободной темой разговора. Но нужно помнить, что передозированная рефлексия темы сексуальности может привести к подавлению инстинктивной спонтанности. Однако, к сопротивлению клиента в отношении сексуальности может тайно присоединиться сопротивление терапевта. Тогда ему удастся выкинуть из аналитической сессии определенные аспекты сексуального опыта, может быть те самые детали, связанные со стыдом, которые являются источником расстройства, нуждающегося в излечении. Подчеркивание терапевтической установки на уважение сопротивления, не прямое обращение с симптомами и стремление избежать излишней рефлексии этой темы — все это способы оправдания такого защитного поведения. Мне кажется, что искусство анализа требует

поиска «золотой середины». Если аналитикам суждено быть наблюдателями и включать фигуру внутреннего контролирующего авторитета в анализируемом, то по меньшей мере можно выполнять эту функцию с терпимостью, доброжелательной поддержкой и поощряя спонтанность.

Аналитик тоже может чувствовать более или менее осознаваемую тревогу стыда из-за своих фантазий о том, что пациент считает его вуеристом. Я не верю, что только потому, что они облачаются в привычную профессиональную маску (персону), занимают нейтральную объективную позицию по отношению к тайнам пациента, аналитики вправе воображать, что они совершенно свободны от вуеристских тенденций. Более вероятно, что они время от времени испытывают эротические фантазии. В конце концов, психотерапевты тоже люди. Поэтому для них важно осознавать свои фантазии, так как только когда фантазии осознаются, их можно контролировать. В некоторых случаях их переживания могут представлять собой аспекты «синтонного» контрпереноса, тогда они действуют как индикаторы бессознательных процессов, происходящих в пациенте, что может быть весьма полезным в терапевтическом процессе.

В редких случаях пациенты рассказывают свои самые интимные сексуальные опыты, явно не стыдясь. Это напоминает мне один эпизод из моей практики. В определенный момент я осознал, что все сильнее смущаюсь, когда слушаю двух разных пациентов, которые описывают подробности своих самых интимных переживаний. Было совершенно неожиданным осознать свой дискомфорт, так как раньше я считал себя человеком либеральным, свободным от ханжества и предрассудков.

Но в обоих этих случаях, атмосфера терапевтического поля становилась все больше заряженной сексуальной энергией, пока мне не стало ясно, что эти рассказы предназначались для того, чтобы соблазнить меня, в одном случае скорее умышленно, в другом — возможно, нет. Сейчас пациенты имеют «право» на такие порывы. Лучше всего, если в анализе они дойдут до осознания клиентом, а терапевт примет и поймет эти порывы. До тех пор пока они остаются бессознательными или по меньшей мере не выраженными, они порождают странное напряжение и болезненность в терапевтической атмосфере. Если однажды анализируемый признается в этих желаниях, терапевт, однако, ни в коем случае не должен их исполнять. Даже если инициатива исходила от пациента, такой результат разорвал бы терапевтические отношения, и настолько сильно нанес бы урон доверию, что мог бы повлечь серьезные эмоциональные травмы (Jacoby 1984:105В; Wirtz 1989).

Бесчисленные нюансы любви и сексуальности, которые находят свое выражение в аналитических отношениях, могут вызвать тревогу стыда как у клиента, так и у аналитика. Этот факт нужно не просто принять, при соответствующем применении он может выполнить важную терапевтическую функцию. Терапевтическая роль тактичности подразумевает эмпатию и уважение к границам стыда клиента. Терапевты начинают чувствовать, как близко они могут подойти к тайнам пациента. Собственная тревога стыда аналитика может помочь ему лучше чувствовать исключительно индивидуальный порог стыда пациента. Это ни в коей мере не противоречит общей терапевтической цели освободить анализируемых от тирании стыда.

**В** конечном счете, вопрос в том, что Аристотель называет «истинной правдой» (в отличие от «общего мнения»). На пути к этой цели нужно растворить идентификацию с «общим мнением» и таким образом побороть приобретенный стыд. Позже мы вернемся к этой теме.

С другой стороны, в нынешнем социальном климате сексуальные табу, казалось бы, потеряли свою прежнюю силу. Произошло определенное увеличение общественной терпимости к внебрачным сексуальным связям и даже, хотя бы внешне, к гомосексуальным отношениям. Распространение вируса СПИДа немного обуздало промискуитет, но активная сексуальная жизнь — все еще ценность, достойная стремления. Следовательно, люди, которые по каким-либо причинам не могут жить подобным образом, стыдятся этого. Из-за своей неактивной (сексуальной) жизни, они могут чувствовать себя неполноценными, как мужчина или как женщина, и страдать от общего ощущения изолированности и непризнанности. Они ожидают, что их аналитики тоже будут их принижать — еще одна причина, почему тема сексуальности окружена для них стыдом, и становится доступна для обсуждения только после того, как будет преодолена стеснительность. Это подводит нас к теме, которая будет раскрыта в следующей части, посвященной чувствам стыда и собственного ничтожества, которые возникают вне рамок темы сексуальности.

### Одинокость и одиночество

**Я** знаю не так много людей, которым было бы легко прожить всю жизнь без партнера, несмотря на то,

что в нынешнем обществе есть много возможностей справиться с одиночеством творческим образом и построить полноценную жизнь без брака. В основном проблема одиночества — это проблема женщин, хотя я знаю много мужчин, которые сожалели, что не могут найти подходящей жены, даже если они не страдали от недостатка сексуальной жизни.

Трагедия одиночества двояка. С одной стороны, неудовлетворенная жажда любви, эмоциональной и физической близости, с другой стороны, стыд из-за того, что окружающие воспринимают одинокого человека как нелюбимого и нежеланного.

Даже в нашу эпоху феминизма и широкого признания преуспевающих одиноких женщин, старые ценности все еще имеют свою силу, сознательно или бессознательно. Таким образом, женщина без мужа или даже сексуального партнера часто вызывает сочувствие.

Чувствовать, что тебя жалеют — унизительно. Если вы чувствуете себя недооцениваемым и унижаемым, то эти переживания могут породить недоверие даже к тем людям, которые вас действительно любят. Вы начинаете подозревать всех в том, что они вас только жалеют, а за спиной злорадствуют. Эти подозрения особенно сильны, когда все они женаты или у них есть сексуальные партнеры. Возникает ощущение, что вас тайно презирают и ни во что не ставят.

В то же время, одинокие люди часто очень завидуют тем, кто женат, имеет партнера или семью. Иногда их даже отравляет собственное чувство зависти. В качестве защиты возникает порыв унизить тех, кому завидуешь, называя их консервативными и скучными или

презирая их за узость мышления. Поймав себя на этом, люди часто реагируют стыдом за эти свои порывы, подавляя себя еще больше.

Веками на незамужнюю женщину смотрели, как на неполноценную для общества — предрассудок, который поставил их в тяжелое положение. Даже сейчас существует обычай насмехаться над неустроенными старыми девами. Несмотря на значительный прогресс в борьбе за равноправие и независимость женщин, патриархальные установки все еще оказывают свое влияние — женщину уважают, только если у нее есть мужчина. Также как и повсюду, эти установки сильно проявляются в психике самих женщин. Одинокая женщина чувствует себя неполноценной и убеждена, что все думают, что она не смогла найти мужчину, что ее обошли вниманием и презирают. Таким образом, она страдает от позора, что ее никто не любит. Холостые мужчины тоже страдают от одиночества, но они обычно не подвержены такой реакции стыда. Даже если мужчина остается холостяком, он не подвергается такой дискриминации. Самое большее, что ему доведется вынести — это отражать слухи о том, что он гомосексуалист, которые он может воспринимать как дискриминацию.

Задача анализа — поставить под вопрос такие коллективные нормы и уменьшить их силу, особенно когда они стоят на пути индивидуации. Но часто эти нормы невероятно устойчивы, особенно, если они закрепились в искаженных паттернах взаимоотношений, образовавшихся в результате ранних детских травм. В таких случаях не только социальные нормы оказывают унижительное действие. Корень проблемы лежит в отвержении себя,

даже в ненависти к себе, которые переживаются в спроецированной форме как неприязнь со стороны других людей.

Тревога стыда из-за необходимости смотреть на мир с позиции неудачника, оставшегося без кавалера на балу, непосредственно связана с психическими травмами, которые во многих случаях и являются причиной не изменяющегося годами состояния одиночества. Эту тему нужно рассматривать в максимально широком контексте. Понятно, что у вынужденного одиночества может быть много причин, одна из которых это недоверие к себе или другим. Без доверия невозможно открыться для межличностных отношений.

Общеизвестно, что способность человека доверять или не доверять другим вытекает из его истории детства. Слишком много детей, травмированных стыдом, строят толстую защитную стену недоверия вокруг себя. Всю свою жизнь они избегают во что бы то ни стало повторения того ужасного чувства боли и унижения, которые они испытали детьми. Следовательно, любой, кто подходит слишком близко, пробуждает сильное недоверие и страх быть использованным и снова униженным. Как только открываешься — и поэтому становишься уязвимым — возникают опасения. Хуже всего, что можно так и не научиться различать, кому можно доверять, а кому нельзя. Таким образом, создается порочный круг: непробиваемый барьер стыда не подпускает никого настолько близко, чтобы дать им узнать, какой я слабый и зависимый. Я хочу быть уверен, что никто не получит власть причинять мне боль, унижать и заставлять меня снова стыдиться. Поэтому я ищу защиты за маской «я недоступен».



Но если всегда будет срабатывать этот предупредительный сигнал, то никто и не попытается приблизиться ко мне. Поэтому я снова оказываюсь в одиночестве, убежденный, что никто не любит меня.

Один из способов защититься от этого ужасного чувства унижения — производить впечатление, что я совершенно полноценный человек и без друзей и без интимных отношений. «Раз я не хочу, чтобы другие видели, как сильно я страдаю от одиночества, я должен держаться от них подальше. Я могу умирать от голода и жажды, от отсутствия межличностных отношений, но я стыжусь признаться в этом даже себе, и конечно собираюсь сохранить это в тайне от других. Близость, которую я хочу достичь в результате анализа, может означать только открытость для потенциального унижения и отвержения. Слишком опасно решиться на новый опыт, который утешил бы меня, что мои страхи были необоснованны, что мне не нужно больше переносить детские паттерны на каждого возможного партнера или возводить стену страха и стыда между мной и каждым новым человеком».

Внутренним миром того, кто страдает такими страхами, правит жестокий диктатор, который часто появляется во снах. В таких снах обычно есть мотивы преследования и заключения в темницу. Например, человеку снится ожидание пытки в концентрационном лагере. Конечно, появляются и другие мотивы: оказаться одному в пустыне или, например, тонуть в зыбучем песке. Как будто тот, кто страдает от самоуничтожения, несет в себе паттерн взаимодействий, выраженный в следующей записи: «Чтобы я не делал, чувствовал, говорил или желал, мне всегда отказывают. Я никогда

никому ничего хорошего не сделаю. Я никогда не заслужу их уважительное отношение».

В очень серьезных случаях приходится говорить о первичном стыде, когда паттерны взаимодействий передают такое внутреннее сообщение: «Я должен прятать свое истинное лицо от окружающих. Я не могу даже называться человеком, потому что я недостоин любви». Эта запись представляет самый базовый опыт отвержения, при котором нет другой альтернативы кроме как только чувствовать себя ничтожным и презираемым. Ожидание, потребность и тоска по любви и нежности здесь подавляются. Человек относится к себе так же, как его родители относились к нему, когда он был ребенком. Неизвестно, что родители в действительности делали или не делали, но ребенок вырос с деструктивным внутренним паттерном взаимодействий.

Он подчиняется самому ненавистному родителю, несмотря на причиненные им боль и унижение, потому что родители воплощают для него силу и успех, которые ребенок идеализирует. Идентификация с таким родителем устанавливает в растущем человеке паттерн взаимодействий, который передает следующее внутреннее сообщение: «Если я хочу чего-то достичь, я должен быть сильным и завоевывать уважение к себе. Я должен проявлять как можно меньше чувств». Эта псевдонезависимость необходима, если он хочет сохранить остаток самоуважения. Но как только эта гордость по меньшей мере слегка пошатнется, возникнет угроза вторжения невыносимого чувства стыда.

Здесь я попытался описать интрапсихический паттерн, который может лежать в основе тревоги стыда, связанной с одиночеством. Аналитик должен относиться к

этой динамике с эмпатией. У такого пациента есть подозрение, что он нелюбим и недостоин уважения, понижающее все его бытие. Он может от него мучиться, пытаться его отогнать или скомпенсировать.

Нужно добавить, что мужчины также страдают от травмы отвержения, ненавдя себя за то, что не смогли найти постоянного партнера. Но одиночество женщины намного тяжелее, потому что приносит дополнительное бремя социального неравноправия.

Какими бы глубокими причины их одиночества не были, задачей многих женщин должно быть создание удовлетворяющей их жизни без сексуального партнера. Это становится особенно тяжелой проблемой, когда они уже в зрелом возрасте. Тогда первостепенную важность приобретает задача усиления их уверенности в себе. С помощью терапии или вне нее, эта задача начинается с процесса внимательного изучения себя и обезоруживания внутреннего, чаще всего бессознательного, патриархального призрака, который унижает одиноких женщин, считая их неполноценными. Эта работа создает основу для нормальной уверенности в себе и ведет к большей свободе в своей собственной жизни.

И тем не менее, нельзя недооценивать глубокое страдание от одиночества. Такое страдание нельзя сравнить с ранами, наносимыми партнерами друг другу.

Даже если они делают жизнь друг друга адом, или их дети причиняют им бесконечные неприятности, страдание женатых людей качественно отличается от страдания одиноких. Самое болезненное в положении одинокого человека — это чувство ненужности, утраты самой существенной части жизни.

В общении с такими клиентами женатым аналитикам трудно не показаться банальными. В своей практике я

иногда чувствовал, будто на самом деле должен стыдиться того, что более удачлив в этом отношении. Я обычно отношу эти случаи к явлению «синтонного» контрпереноса (Fordham, 1957). Другими словами, посредством своей собственной реакции стыда, я улавливаю боязнь пациента быть пристыженным, его страх, что я смотрю на него со снисхождением. Например, анализируемая очень сильно боится, что я посчитаю ее недостойной любви, как и все остальные. Она может не верить, что я способен понять характер и степень ее страданий. Если ей удастся ощутить, что я действительно могу прочувствовать ее ситуацию, может включиться страх близости. Защищаясь от того, чтобы быть понятой, она может приписать мне мотивы жалости и снисхождения. В конце концов, я буду выглядеть для нее завидным богачом, который унижает других людей тем, что дает им милостыню как нищим.

Таковы фантазии, которые часто доминируют в терапевтическом поле. Аналитик должен справляться с ними не в меньшей степени, чем анализируемый. Многим из подобных пациентов было стыдно признать, что иногда они завидуют мне и моей жизни, которая кажется им гораздо удачнее во всех отношениях. Часто приходится тратить годы, пока доверие между нами станет достаточно прочным, потому что, по их опыту, аналитик чаще всего — это жестокий незванный гость, способный вызвать невыразимый стыд. С терапевтической точки зрения для аналитика очень важно выдержать натиск их подозрительности, отвержения и сопротивления, чтобы доказать свою способность работать в качестве терапевтического союзника.

Мы подходим к нашей финальной главе, к обсуждению аналитических психотерапевтических подходов к усилению веры в себя и поиску свободы от мешающей тревоги стыда и стыдливости.

## Глава 7

### Психотерапия проблем самооценки и склонности к стыду

#### Паттерны взаимодействия, комплекс стыда и перенос

Как мы выяснили в предыдущих главах, самоуважение закладывается в детстве и зависит от эмпатической заботы и подтверждения, полученных от значимых других. Этот вывод стал психологической банальностью, особенно после публикаций Шпитца и Винникотта, а также Нойманна и других. Современные исследования младенчества подтвердили эти связи, хотя с некоторыми оговорками. Работы Даниила Штерна

представляют детальное описание влияния различных паттернов взаимодействий, происходящих из отношений младенца и матери, на все более поздние взаимоотношения. Эти описания хорошо подходят и к отношениям аналитика и пациента. Ранние паттерны взаимоотношений играют решающую роль в формировании проблем, связанных со стеснительностью и стыдливостью, так как стыд главным образом основан на страхе утратить значение, ценность в глазах других, даже если эти люди существуют только в фантазии. Самооценка, как и связанное со стыдом беспокойство имеет межличностное происхождение, и тем не менее, именно из-за стыда мы ищем изоляции и уединения.

На консультации у психотерапевта люди оказываются в интерактивном поле, в некоторых отношениях подобном «первичным отношениям», в которых мать выполняла функцию «регулирующего самость другого». Клиенты часто надеются, что психотерапевт сможет как-то облегчить их психические страдания и избавить их от депрессивной неуверенности в себе. К сожалению, терапевт не может эффективно нести эту функцию, так как анализируемый не младенец, а аналитик не его мать. Аналитическая психотерапия требует активного сотрудничества анализируемого. Результат анализа зависит не только от его сознательных усилий, но также от того, насколько общими усилиями будет конstellлирована Самость — организующий центр личности как целого.

Тем не менее, многими путями базовые формы ранних взаимодействий матери и младенца, вместе с соответствующими переживаниями самости, остаются активными на протяжении всей жизни. Это можно

проиллюстрировать следующим примером из моей практики. Молодой студент, пришедший ко мне на консультацию, говорил, что ему трудно сидеть на лекции, потому что у него вертится фантазия, что все могут услышать его глотание и тогда обратят на него внимание, и начнут следить за ним. Это мешало ему концентрироваться на лекции и на профессоре. Он мог думать только о звуках своего глотания, что заставляло его чувствовать себя ужасно неловко. Он сильно страдал от симптоматической тревоги, чувствуя себя выставленным на показ, наблюдаемым другими. Его автономии грозила опасность. Он выбрал меня в качестве аналитика, потому что прочел мою книгу, которая дала ему некоторое понимание. На первом интервью он сообщил, что его устраивает атмосфера приемной, а также мой возраст. Первые три-четыре сессии мы проработали его основную проблему, а именно трудность определения границ своего пространства. Когда я сказал ему, что психотерапия должна помочь ему больше быть самим собой, он внезапно почувствовал себя гораздо увереннее. Он сказал, что впервые смог сказать себе «я — это я», и это ему действительно помогло. Кроме того, он приписал произошедшую трансформацию некоторой магической силе, которой я, его аналитик, обладаю. (6) Я был удивлен этими внезапными изменениями, зная совершенно точно, что это еще не конец. Конечно, лечение продолжалось несколько месяцев. После долгого перерыва на отпуск и периода разочарования мой пациент вернулся к знакомой старой тревоге, связанной со стыдом. Он больше не чувствовал магической силы, ранее переживаемой в моем присутствии. Напротив, теперь он чувствовал влияние,

работающее против него. Как и раньше я продолжал оказывать слишком много влияния. Но теперь то же влияние заставляло его чувствовать нервную дрожь и приводило фактически к невозможности оставаться в моем присутствии.

Как можно с психологической точки зрения понять этот эпизод? В моем опыте в качестве аналитика такое быстрое улучшение довольно необычно. Очевидно, в начале я выполнял функцию хорошей защищающей, регулирующей самость матери. Насколько я вижу, это улучшение не связано со мной или с несколькими моими интерпретациями, но скорее с функцией регулирующего самость другого, которой пациент бессознательно меня наделил. Приписываемая мне магическая сила объясняется архетипической реальностью, стоящей за матерью в первичных отношениях. Она выражена в мифологической концепции «великой матери» или богини-матери, которую так хорошо описал Эрих Нойманн (1955). Однако здесь следует заметить, что идея могущественной богини-матери является символической формулировкой, ретроспективно приписываемой ранним переживаниям, которые являются до-сознательными, предшествующими развитию речи и представлений.

Все это может объяснить, почему малейшая тень, упавшая на мое совершенство, отбросила пациента в глубокое разочарование. Его альянс с моей магической силой разрушился, возвратив его к себе. Внезапно он стал осознавать свою зависимость от меня — человека, который бросил его на несколько недель отпуска — и также того, кто заставлял его чувствовать смущение. Недоверие и тревога снова включились — они



выражали паттерны взаимодействий, приобретенные в раннем детстве, повторившиеся теперь в переносе на меня.

Этот пример показывает, почему аналитик не может просто принять функцию того другого человека, который регулирует самость пациента. Во-первых, и прежде всего, следует сказать, что если аналитик хочет быть эффективным в лечении, он должен улавливать намеки из бессознательного пациента. Что бы терапевт ни делал — интерпретирование, конфронтация, эмпатическая настройка или просто реагирование — решающим фактором является то, как анализируемый воспринимает, истолковывает и принимает его действия. Для того, чтобы аналитик действительно принял функцию нового и лучшего регулирующего самость другого, анализируемый должен отказаться от своих защит и недоверия и преодолеть стыд зависимости, даже если это чувство может быть в некоторой степени оправданным. Регрессия до стадии младенца не всегда необходима, но всегда необходимо разрушение защитной и ложной автономии. Для аналитика важно получить доступ к чувствам «травмированного ребенка», о чем писали подробно Аспер (1993) и Маттерн-Амс (1987). Конечно, все это происходит на символическом плане, так как аналитик все же не его мать. В лучшем случае пациент будет воспринимать аналитика, как если бы тот был новым регулирующим самость другим. Хотя это превращение происходит внутри психики анализируемого, аналитик для этого совершенно необходим.

Но прежде чем все это произойдет, в анализе должны активироваться бессознательные паттерны взаимодействий анализируемого, втягивая рано или поздно

в происходящую драму аналитика. В юнгианских терминах это означает, что восприятие пациентом аналитика искажается в соответствии с активированным «комплексом». Каст правильно заметила, что «комплексы иллюстрируют взаимоотношения и все связанные с ними эмоции и стереотипы поведения, сформировавшиеся в детстве и последующей жизни» (Kast, 1992: 158). Эта история взаимоотношений также отражается на анализе. Например, в описанном ранее случае, как только разрушилось первоначальное слияние с моим всемогуществом, он вернулся к старому хорошо знакомому паттерну взаимоотношений. Если бы он выразил свои фантазии и ожидания словами, то сказал бы: «Они выставили против меня стену. Они не слышат, что я говорю, как будто мои слова просто глупость. Все что мне остается — спрятаться в своей скорлупе. Только тогда меня заметят. Внезапно они обратят внимание на меня — обиженного ребенка. Это неприятно — оказаться на виду, в центре внимания, но тогда по меньшей мере меня заметят. Мой сильный положительный отец, который в первую очередь заботился о гармонии в семье, всегда пытался сделать так, чтобы я не дулся. Он так сильно хочет убедиться в моей любви. Но ничего не получается. Я не могу выбраться из своей ямы, хотя мне там очень одиноко. Мне стыдно оставаться там, но было бы еще большим унижением позволить себя спасти».

Этот паттерн взаимоотношений теперь стал охватывать терапевтическое поле между нами. Долгое время пациент приходил на сессии полный страха, беспокоясь, чтобы не попасть в неприятную ситуацию. Будучи в подавленном состоянии, он приходил ко мне и рассказывал,

как нервозно себя чувствует, после чего едва ли мог сказать что-то еще. Было ужасно неудобно застревать в этом упорном молчании, но мы оба были бессильны его изменить. Временами он говорил, что стал более эффективно отстаивать себя во внешней жизни. Я верил ему, но его слова все еще звучали так, как будто он говорит их, чтобы успокоить меня и возможно также себя. Он хотел, чтобы я понял, что вопреки всему наши усилия не были совсем напрасными, и он проделал большую работу над собой. Несомненно, им руководила безжалостная грандиозная самость. Это особенно явно проявлялось в учебе. Он хотел, чтобы учителя признавали его как необычно умного и талантливого, и малейшая их критика казалась ему катастрофической. Он никогда не позволял себе долго отдыхать, работая день и ночь, чтобы искоренить любые слабости. Таким же чувствительным, как и к критике, он был и к похвале, вызывавшей в нем захлестывающее смущение.

Следовательно, он очень подходил для роли сотрудничающего анализируемого, но она стала даваться ему с трудом, когда мы оба стали жертвой его обусловленного комплексом паттерна взаимодействия. Хотя я чувствовал его отчаяние, когда он оказался заперт в своей скорлупе, едва ли кто-то из нас мог что-либо с этим сделать. Например, как только я попытался поговорить о его отчаянии, я ощутил, что подхожу слишком близко. Таким образом, я чувствовал себя как его отец, который делал, все что мог, чтобы добиться расположения сына и сохранить хорошие отношения. Было ясно, что в такие моменты, он воспринимал меня подобным же образом. Иногда, когда я задавал ему вопросы и проявлял интерес к нему, он оживлялся, но обычно эти интервенции

воспринимались как слишком активные и навязчивые, заставляя его даже сильнее прятаться в свою скорлупу. Но если я оставлял его вариться в своем соку, он огорчался и чувствовал себя отвергнутым. Иногда он выражал свои чувства, но только очень косвенным образом. Это происходило потому, что его желание получить заботу и внимание от меня (его отца или значимого другого) было тесно связано со стыдом. Было очень неловко также предлагать ему интерпретации. Временами он начинал говорить о некоторых своих трудностях в отрывистом телеграммном стиле. Если я пытался придавать его словам возможный психологический контекст, он завидовал моему пониманию и чувствовал тогда сильнее чем обычно, как будто он находится в моей тени. Периодически он отмечал, что мое влияние на него слишком сильное, что оно блокирует его. Он чувствовал, что слишком слаб, чтобы настроиться на меня, что я становлюсь слишком важным человеком в его жизни. Результатом всей этой амбивалентности было то, что он не мог ни оставаться верным себе, ни адекватно строить отношения со мной. Что бы я ни делал, я был бессилен перед блокирующим влиянием, которое он приписывал мне. Одна из его доминирующих фантазий была о том, что его реплики не слышат, и что слишком неудобно их произносить. Как часто он говорил, что имеет что сказать, но это «не относится к анализу». В то же время он совершенно ясно понимал, что все его размышления очень важны для анализа.

Помимо эмпатии к его мрачной ситуации, я также стал осознавать чувства гнева и раздражения, которые росли во мне, по мере того как шло время. Я был раздражен на свое бессилие перед его упрямым сопротивлением,

перед его силой, принудившей меня оказаться в беспомощной ситуации. Стала очевидной бессознательная борьба за власть, происходящая из его паттерна взаимодействия. Поэтому я решил противостоять этой игре, показать ему, какое разрушительное действие на анализ имеет его потребность в иллюзорном удовлетворении, и что такими методами он только защищается.

До некоторой степени конфронтация была успешной и помогла разорвать порочный круг, в котором мы оказались. Прорыв, по моему мнению, произошел на трех уровнях. Во-первых, анализируемому напомнили о психотерапевтических целях и помогли увидеть, что он саботировал то самое улучшение, на которое надеялся.

Во-вторых, слепые конфронтации, как оказалось, не принадлежали его паттернам взаимодействия, они были не присущи отношениям в его семье. Таким образом, они являлись в некоторой степени новым опытом для него. Они выражали новое развитие, также как и третий фактор: я рассказал о борьбе за власть между нами, как он оказался в известном смысле более сильным, чем я и тиранил меня посредством своих уходов. Если у него есть теперь такая сила, то ему больше не нужно страдать от того, что он такой постыдно маленький и слабый. Значит, анализируемый больше не чувствовал себя полностью подчиненным моему влиянию, из-за чего он так стыдился. Он сам обладал силой, так сказать, кастрировать меня, отцовскую фигуру. Таким образом мои нападки сразу позволили ему повысить оценку своей личности и ее потенциальной эффективности. По меньшей мере, он вытерпел грубость этой конфронтации, как будто на самом деле ожидал ее.

На той же сессии я также спросил его, неужели он не видит другого пути, кроме как всегда позволять моему влиянию блокировать его и таким образом давать себе повод убежать в пассивную жертвенную роль. Почему бы ему не представить, на что похоже это влияние, например, он мог бы сделать рисунок или описать его, чтобы уточнить детали. Он согласился и после сессии нарисовал большие возбужденные мужские половые члены, фаллосы, которые он в своей фантазии ассоциировал со своим отцом (или со мной как с фигурой отцовского переноса). Затем он вдруг решил представить один из этих пенисов к рисунку себя. Это символическое действие вызвало у него ощущение активности, инициативности и маскулинной энергии, которую он ранее идентифицировал со своим отцом и моим влиянием. Так начался процесс, ведущий его к большей свободе и инициативности, а тревога и подавление постепенно начали исчезать.

Сразу после той сессии он впервые в жизни сильно влюбился. Неожиданно он стал удивительно активным и преодолел многие подавления. Все надежды и разочарования, вызванные этим переживанием, заставили его почувствовать интенсивное оживление. Было что-то еще очень важное в этом переживании — оно могло быть сообщено другим и ими понято, им можно было делиться, ведь радости и муки любви — это вечная человеческая тема. Он впервые почувствовал, что чтобы оставаться самим собой, не обязательно прятаться в богом забытой яме. Напротив, он смог увидеть себя как полностью нормального человека, принадлежащего человеческой расе.

Я надеюсь, что этот пример иллюстрирует, насколько разные паттерны взаимодействия могут придавать форму

отношениям пациента и аналитика. И как трудно бывает ослабить хватку этих паттернов, чтобы продолжить процессы развития, ведущие к усилению уверенности в себе.

Вообще говоря, психологические комплексы с их соответствующими паттернами взаимодействия непрерывно активируются здесь и теперь, особенно в аналитической ситуации в виде элементов переноса. Поэтому важно, чтобы аналитик сделал себя доступным для переноса. Это случится только тогда, когда он позволит себе эмоционально вовлечься в процессы клиента, внимательно исследуя свои собственные реакции как индикаторы потребностей анализируемого. Вместе с пациентом, аналитик вступает в терапевтическое поле, характеризуемое взаимным влиянием одной психики на другую. Синтонный контрперенос и эмпатия — необходимые инструменты движения по психической территории. Первый термин относится к возможности того, что собственные эмоциональные реакции аналитика будут давать ему «предчувствие» бессознательных процессов пациента (Fordham, 1957). Если признать существование терапевтического поля, то на аналитика влияет бессознательное пациента, и он может развить антенну, позволяющую улавливать определенные вибрации и даже отдельные элементы переживаний пациента. Однако эти психоаналитические инсайты всегда требуют подтверждения, так как они могут просто быть выходами собственных бессознательных процессов аналитика, спроецированных на пациента

(Fordham, 1957; Jacoby, 1984).

В этом контексте я выбрал использование термина «паттерны взаимодействия», а не юнгианского термина

«комплекс». Конечно, идея взаимодействия включена в понятие комплекса, даже если об этом не говорят специально. В юнгианских терминах паттерны взаимодействия можно рассматривать в качестве содержания личного бессознательного, учитывая, что в индивидуальной жизни находят выражение общечеловеческие потребности (архетипы). Другими словами, общечеловеческие темы происходят из архетипических корней, лежащих в основе комплексов в личном бессознательном. На опыте паттерны взаимодействия и комплексы очень тесно связаны. Я считаю, что комплексы обуславливают чувственный тон или аффективные значения каждого отдельного паттерна взаимодействия. Хотя понятие паттерна взаимодействия (Штерн), как может показаться, выделяет только объективный внешний уровень переживания, не следует забывать, что как и комплексы, паттерны составлены, прежде всего, из образов и фантазий. Персонажи сновидений, например, воплощают наши ожидания по поводу взаимодействий с другими. Характерные способы общения с этими фигурами из снов отражают эти паттерны взаимодействия. Фигуры внешнего мира: родители, друзья, учителя, врачи и другие — в то же время являются фигурами нашей фантазии, нашего внутреннего мира.

Анализ должен исследовать причины эмоций, включенных в паттерны взаимодействия, через раскапывание воспоминаний, сновидений, фантазий, тревог и связанного с ними чувства стыда. Именно этот необходимый реконструктивный аспект анализа провоцирует повторное эмоциональное проживание старых конфликтов и ран. Однако оно отличается от простого буквального повторения, так как происходит в терапевтическом окружении, в



котором эмпатическое понимание способно нейтрализовать старые еще заразные инфекции. Пациент часто сперва удивляется такому пониманию, отталкивая его с недоверием, тем не менее, в конце концов, оно становится основой для обретаемой вновь терпимости и принятия себя со всеми своими слабостями и конфликтами.

Как я говорил, может потребоваться некоторое время, чтобы пациент начал доверять эмпатическому отношению аналитика, особенно когда старые паттерны взаимодействия держат его в плену, искажая восприятие недоверием.

Конечно, аналитик привносит свои собственные комплексы и паттерны взаимодействия в терапевтическую ситуацию. Если они остаются бессознательными, то могут исказить восприятие и мешать аналитическому процессу. Следовательно, тщательный учебный анализ является абсолютно необходимым условием для любого будущего аналитика. По меньшей мере, учебный анализ может сделать терапевта более внимательным в отношении того, что он в любое время может попасться в ловушку собственных иллюзорных проекций и контрпереносных искажений. Он также должен помочь ему развить способность критически исследовать и излагать свою точку зрения, не теряя при этом собственной идентичности или целостности. В любом случае способность к эмпатическому пониманию имеет решающее значение для практики анализа. Я нахожу значение выражения *Verstandnis* особенно уместным, потому что оно охватывает и психологическое знание *Verstand* и эмпатическое признание широкого диапазона точек зрения. Приобретая это знание и благодаря эмпатии излечиваясь от своих ран и травм, пациент преодолевает

старые страхи, что окружающие будут реагировать на него по привычным паттернам взаимодействий. Другими словами, он до некоторой степени отводит свои проекции и начинает смотреть на других более ясными глазами. Растворение укоренившихся паттернов взаимодействия может быть нелегким, но оно необходимо, чтобы произошли изменения. В качестве примера я хотел бы вернуться к вышеупомянутому пациенту, который постепенно начал воспринимать меня иначе, чем просто как человека, который своим влиянием подрывает его независимость. Медленно он развил способность оставаться самим собой в моем присутствии и продуктивно работать.

С юнгианской точки зрения можно сказать, что была задействована естественная развивающая и организующая тенденция Самости, ранее фрустрированная негативными паттернами взаимодействия. В таких случаях закрепление достигнутого дает начало продвижению вперед, и отношения становятся более позитивными. Можно спросить, происходит ли это благодаря тому, что изменение внутренних фигур привело к адаптации пациента в новых более свободных условиях и к его самоутверждению, или же именно ощущение себя (самости) переживает бьющий струей рост, только во вторую очередь принося изменения в установке со стороны внутренних фигур. На этот вопрос не легче ответить, чем на знаменитый вопрос о курице и яйце. Однако в любом случае происходит трансформация психического состояния и формируются новые формы взаимодействий со значимыми другими.

Существуют эмпирические доказательства того, что в глубинном анализе или психотерапии изменяются фигу-

ры внутреннего мира — интроспсихические репрезентации. Это очень ясно можно увидеть из сновидений. Мне несколько раз приносили серии снов, в которых отвергающий отец со временем превращался в поддерживающую внутреннюю фигуру. Иногда такая трансформация инициировалась сновидным я пациента. Например, когда одна сновидица больше не пыталась убежать, но вместо этого повернулась лицом к преследующим ее мужчинам, они сразу превратились в ее друзей. Ранее (Jacoby и др.1992: 207-8) я приводил сон молодого человека, в котором всемогущая подобная ведьме материнская фигура, пленившая его, была вызвана им для дачи объяснений, и ее заставили отдать часть своей силы. Этот сон повлиял на освобождение самоуважения сновидящего и впоследствии на его реальные отношения с людьми.

Такие трансформации не могут быть произведены при помощи волевого усилия пациента или аналитика. Обе стороны втянуты в процесс, управляемый тем агентом, который Юнг назвал «Самостью». Это становится особенно очевидным, когда Самость рассматривают как «руководящий центр, направляющий психические процессы к целостности» (Neumann, 1962: 287). Она проявляется во влечении к формированию личности, то есть в процессе индивидуации. Задача аналитика быть инструментом и поддерживающим окружением для психических процессов, ведущих к индивидуации.

### Стыд и процесс индивидуации

Процесс индивидуации, центральную задачу юнгианской психологии, греческий поэт Пиндар выразил 2500 лет назад в своем знаменитом афоризме: «Стань

тем, кто ты есть». Юнг постоянно пытался объяснить в своих трудах идею индивидуации. Следующее относительно ранее определение остается одним из лучших:

В общих чертах это процесс, в котором формируется и дифференцируется индивидуальное бытие, точнее, это развитие психологической индивидуальности как бытия, отличного от общей коллективной психологии. Индивидуация, следовательно, является процессом дифференциации, имея главной своей целью развитие индивидуальной личности... Так как индивидуальность является прежде всего, психологическими и физиологическими данными, она также выражает себя психологическим образом. Любые серьезные препятствия для индивидуальности являются, следовательно, искусственной задержкой... Индивидуация является практически одним и тем же с развитием сознания из первоначального состояния бессознательной идентичности. Она, следовательно, является расширением сферы сознания, достижением сознательной психологической жизни.

(Jung, 1921: пар. 757-62)

Мы знаем, что Юнг считал процесс индивидуации начинающимся с кризиса второй половины жизни и становящимся активным в течение второй половины жизни, после того как эго станет окончательно сформированным, и человек более или менее завершит коллективные задачи профессионального становления и создания семьи. Эта концепция, по-моему, является обобщением, основанным на личной формуле Юнга и его собственном опыте, который он описал в своих воспоминаниях как «столкновение с бессознательным» (Jung and Jaffe, 1963: 194-225).

Но если принять серьезно его определение процесса индивидуации как «процесса, посредством которого формируется и дифференцируется индивидуальное

бытие», то следует принять в расчет процессы развития эго в раннем детстве, а также в периоды поиска идентичности у молодых людей.

Оправданность психотерапии вытекает из идеи Юнга, что развитие личности искусственно останавливается, когда каким-то образом блокируются естественные процессы ее развития. Индивидуальность — это дар каждого человеческого существа, и задержки могут произойти на всех фазах жизни по множеству причин. Но без сомнений самые большие опасности для раскрытия индивидуальности кроются в периоде младенчества и раннего детства, когда баланс запрещения и поощрения целиком зависит от матери, в полной власти которой обнаруживает себя младенец. Поскольку паттерны взаимодействий, приобретаемые в то время, часто влияют на самооценку и качество человеческих взаимоотношений в настоящем, важно их глубоко исследовать. Обычно корни текущих проблем уходят в ранние фазы жизни.

В анализе и психотерапии клиент должен получить возможность скомпенсировать действие этих факторов и открыть отношения, которые будут способствовать процессу развития. Было бы великим делом, если бы аналитики просто воздерживались от того, чтобы мешать этому процессу, так как часто они легко забывают о том, что сами могут вовлечься в привычные колеи паттернов взаимодействий своих пациентов. Это увязание в болоте проявляется в так называемом «сопротивлении», порожденном тревогой, стыдом и недоверием.

Порой необходимо провести длительный период анализа, прорабатывая защиты и негативные переносы, как видно из приведенных примеров. Но когда анализируемый переживает новый опыт и трансформацию в русле процесса

индивидуации, аналитик часто удивляется той силе психики, которая не подвластна сознательному контролю, но скорее является знаком чего-то большего внутри нас.

В процессе индивидуации психическая направленность на цель проявляется в поиске «реализации целостности». В то же время эта задача является утопическим идеалом.

В реальности нет полностью индивидуированных людей. Скорее индивидуация предполагает достижение насколько возможно сознательной гармонии между эго и силами бессознательного, происходящими из Самости и направленными на центрирование личности как целого. Юнг также отмечал, что цель индивидуации важна «только как идея». Для него самым существенным был «опус (труд), ведущий к цели — именно в нем самом и состоит цель жизни» (Jung, 1946: пар. 400). Следующее признание Юнга относится к нашей теме:

Индивидуация имеет два принципиальных аспекта: во-первых, она является внутренним и субъективным процессом интеграции, и во-вторых, она в равной мере предполагает объективные взаимоотношения

(Jung, 1946: пар. 448)

Изменяющиеся взаимодействия между эго и внутренними фигурами бессознательного соответствуют отношениям с внешними фигурами нашей социальной реальности. Люди останутся социальными существами, даже если они станут менее зависимыми друг от друга в самоутверждении и чувстве собственного достоинства, более интегрированными и индивидуированными. Пережив эту трансформацию, человек будет способен творчески выразить себя. Он также будет больше доверять своему «внутреннему голосу», подсказывающему, поступает ли он в согласии с самим собой.

Но как все это должно повлиять на тревогу, связанную со стыдом, и на склонность к стыду? На опыте очень сильно. Большая уверенность в себе также означает большую свободу в отношении других — реальные они фигуры или воображаемые. Другими словами, старые паттерны могут измениться и порог стыда может стать более подвижным. Сопровождающая стыд тревога, связанная с тем, как на меня посмотрят окружающие, станет менее интенсивной и мешающей.

Есть еще и другой аспект успешного развития: ослабляется напряжение между фантазией о том, каким я хочу быть, и восприятием себя, какой я есть в реальности. В то же время побуждение к достижению совершенства придает энергию процессу индивидуации.

Попытка выполнить требования эго-идеала создает необходимую мотивацию. Я считаю, что один из самых важных инсайтов Юнга был в различии между совершенством и цельностью или целостностью. Например, он писал, что всякий, кто стремится к совершенству, «должен страдать от противоположных намерений в силу целостности психики» (Jung, 1952: пар. 123). Совершенство исключает все, что является тeneвым, дисгармоничным и несовершенным. В результате возникает значительное напряжение между стремлением к совершенству и принятием себя реального со всеми своими недостатками. Потакание себе в неразборчивом самоудовлетворении приведет к ситуации бездушной скуки.

Чувства стыда, неполноценности и даже вины, скрытые в таком стиле жизни, должны быть восприняты как сигналы от Самости о том, что блокируется процесс жизни и индивидуации. С другой стороны, только принимая свои ограничения и признавая свои слабости, можно

урезонить чрезмерное чувство стыда и вины до его нормальной охранительной функции. Курс психотерапии, стимулирующий индивидуационные процессы, может способствовать облегчению напряжения между желанием совершенства и принятием своей реальной неадекватности. Он может помочь пациенту найти устойчивый баланс.

В этих поисках стыд как охранитель человеческого достоинства играет важную роль. Я думаю прежде всего о той форме стыда, которую Аристотель связал с истинной правдой. Конечно, нельзя точно определить, что такое «истинная правда». Можно лишь говорить, что она отличается от многих форм искусственности и подделок, являющихся частью нашей жизни. Все что мы может сделать — это достичь ощущения нашей внутренней правды, обращаться к ней снова и снова, и всегда оставаться верными ей. Следовательно, речь ведется об этических критериях, а также о сущности процесса индивидуации, посредством которого мы устанавливаем отношения с чем-то большим внутри нас (см. также Veebe, 1992). Стыд в конечном счете, следует рассматривать как охранителя этой внутренней правды, бьющего тревогу всякий раз, когда мы избегаем ее признания или сбиваемся с пути истинного.

На практике всегда следует задавать вопрос, какое значение имеет чувство стыда в каждом конкретном случае. С одной стороны, его можно интерпретировать как серьезное предупреждение из глубин Самости, мотивирующие нас спросить себя: существуют ли для меня реальные причины стыдиться некоторых аспектов своей позиции или поведения? Мне не удастся жить в согласии со своими глубинными потребностями? Не является



ли это, так сказать, посланием Бога, предупреждающего меня по поводу некоторых фактов? С другой стороны, такие чувства могут проистекать просто от невротической склонности к стыду и указывать на недостаток чувства собственного достоинства, на неспособность принять себя таким, каков я есть. Другими словами, они могут сигнализировать, что напряжение между эго и эго-идеалом по каким-то причинам стало слишком сильным.

Наконец, важно, чтобы аналитик сам сотрудничал с теми частями анализируемого, которые нацелены на удовлетворение более глубоких потребностей его натуры, даже если эти части вынуждены выражаться в симптоме вроде стыда. На практике следует рассмотреть обе возможности, так как для аналитика было бы не только самонадеянным, но и терапевтически не продуктивным поддерживать различные проявления стыда, прежде чем исследовать аналитически, не стоят ли за ними унижающие личность, стыдящие внутренние фигуры. В таких случаях аналитик рисковал бы закрепить подрывающее влияние этих фигур вместо использования интерпретации, чтобы нейтрализовать их. Часто людям из детства анализируемого, внесшим вклад в эти паттерны взаимодействий, не удается построить стимулирующую, поддерживающую обстановку для процессов, направляемых Самостью, создавая вместо этого помехи.

В результате анализируемый вырастает неспособным полагаться на свои собственные чувства, особенно когда необходимо оценить себя и свои импульсы, фантазии и действия. Как если бы у него не было внутреннего компаса. Такой человек может чувствовать смущение и вину по поводу в сущности конструктивных импульсов.

Его Самость как бы «затемняется» (Asper, 1993) — на ее бросают тень. Т. е. тенденции, происходящие из Самости, тогда будут переживаться как негативные и смущающие, хотя в действительности они имеют решающее значение для развития адекватного самоуважения и, в конечном счете, для индивидуации. Задача анализа в этом случае помочь пациенту переосмыслить свои ценности.

### Синдром Белоснежки: пример из аналитической практики

Я хотел бы проиллюстрировать концепцию «затемненной Самости» случаем из своей практики, напомнившим мне архетипический паттерн, описанный в сказке «Белоснежка». С помощью этой сказки можно лучше увидеть коллективный архетипический фон ситуации моей клиентки.

Сказка описывает фатальное отвержение и попытку отравления дочери мачехой-ведьмой. Яд отвержения приводит к смешению деструктивных чувств стыда и вины с жизненно важными побуждениями, так что человек переживает свою борьбу за индивидуацию как постыдную и самонадеянную или же просто как плохую. Под влиянием этого яда ценность процесса формирования себя ставится под сомнение, и он может клеветническим образом подаваться в негативном свете.

История этого случая относится к привлекательной тридцатипятилетней женщине, чья мать была молодой и все еще очень красивой, когда рожала ее. Отец должно быть покинул семью незадолго после родов, но ее мать всегда говорила клиентке, что ее отец умер. Как она об-

наружила впоследствии, это был просто один из многих обманов, сделанных ее матерью. «Мисс Х.», как я назову ее, также помнила, что ее мать всегда хотела быть в центре внимания, и что она отчаянно пыталась добиться признания от каждого в своем окружении. Более того, моя пациентка вспоминала, что она сама сильно восхищалась своей привлекательной матерью и старалась угодить ей, выполняя каждое ее поручение и исполняя каждое ее желание. В еще очень раннем возрасте она была вынуждена адаптироваться к требованиям матери, играя роль поклонницы и даже служанки, чтобы убедиться в материнской любви и внимании. Очень рано она стала выполнять для нее домашнюю работу и пытаться прочитывать ее желания, смотря ей в глаза. Она должна была держать перед матерью что-то вроде волшебного зеркала, которое бы все время подтверждало: «Ты прекрасней всех на свете». И в ответ моя пациентка получала следующее сообщение: «Ты самая лучшая и самая хорошая — пока ты признаешь меня как самую прекрасную на свете и остаешься моей частью, служа моим потребностям». В терминологии Когута дочь должна была функционировать в качестве «зеркализирующего объекта самости (self-object)» для матери — вместо обратной ситуации, которая должна была быть в нормальном случае.

Но ситуация между дочерью и матерью осложнилась, когда этот порядок стал меняться. Когда в переходном возрасте моя пациентка сама стала выглядеть привлекательно, ее мать не стеснялась принижать ее бестактными и унижительными замечаниями. К тому времени мать снова вышла замуж и была окружена другими поклонниками, которых она намеревалась держать подальше от своей дочери. Это было сделано не в духе

материнской опеки, но очевидно из ревности и соперничества. Однако ей это не вполне удалось. Как часто происходит в таких ситуациях, отчим тайно приставал к девочке, злоупотребляя своим положением. Опасаясь гнева матери, у дочери не было другого выбора, кроме как скрывать эти факты.

Сразу после появления первых признаков созревания, она стала смутно осознавать, что мать ее отвергает и отталкивает. Но она не позволяла себе чувствовать открытый гнев на родителей и вместо этого стыдилась себя как плохой и никчемной. Ее единственный шанс выжить был в возможности найти убежище у «семи гномов далеко в горах» (7). Она искала смысл жизни и Бога, уходя в свои фантазии и мечты. Конечно, она также сильно тосковала по любви и взаимной привязанности. Позже во взрослом возрасте у нее было несколько связей с мужчинами. Тем не менее, это была как раз та область, в которой материнский яд был самым действенным. Ни одни взаимоотношения не существовали долго. По тем или иным причинам все они распались.

Эта проблематичная ситуация символизируется в сказке ярким образом красной половины яблока, отравленной матерью-ведьмой. Королева, замаскированная под крестьянку, предложила эту половинку яблока Белоснежке, и девочка не могла удержаться от того, чтобы не попробовать. Яблоко — фрукт любви также как и знания. Откусить красную половинку означает войти в контакт с кровью как жизненной силой, страстью и чувственностью. Именно созревание до такой любви и страсти было отравлено и обложено запретом завистливой матерью-ведьмой.

Эта ситуация хорошо знакома. Матери, которые пытаются показать свою собственную невинность в плане секса и любви — белую половинку яблока — часто препятствуют своим дочерям иметь отношения с мужчинами и проявлять сексуальность вообще. «Помни дочь, что мужчинам нужно только одно, а мы должны быть выше этого», — они намекают при каждом случае, подходящем или нет, движимые часто своей собственной подавленной сексуальностью. Я также наблюдал, что неблагополучные в своем браке матери часто слишком рано доверяют своим дочерям тайны, жалуясь о своем несчастье, в котором они обвиняют своих мужей, и нападая на всех мужчин вообще как на агрессивных, грубых или совершенно ненадежных. Делая так, они берут себе белую половину яблока и дают отравленную красную половину своим дочерям. Яд может выливаться в бессознательные страхи дочерей, отвержение всего, что относится к любви, и подавление собственной инстинктивной стороны, которая страстно желает взаимоотношений. Часто у таких матерей можно обнаружить бессознательную зависть к женственности своих дочерей.

В процессе анализа я осознал, что главная проблема мисс Х. была в том, что она навязчиво переживает свои собственные желания, как и все внутри себя как плохое, неправильное и постыдное. Однако со временем она стала лучше осознавать свою внутреннюю жизнь, потребности и желания. Раньше она реагировала главным образом на потребности окружающих ее людей. Она услужливо была частью их фантазий, как если бы они жили в ней.

Понимание этого заставило ее сурово осудить себя, уличить себя в том, что у нее есть обиды и негативные

критические чувства в отношении многих своих друзей. Она также стала осознавать свою зависть и ревность по отношению к подругам, к которым всегда проявляла материнскую заботливость. Можно напомнить, что она выросла, бессознательно оценивая себя в соответствии со стандартами, по которым быть хорошей означало действовать в качестве зеркала или слуги для своей замечательной матери. Все ее импульсы к автономии, все ее собственные потребности и борьба за самоуважение считались плохими. Целью прохождения анализа для нее было сделать шаги в процессе поиска себя, в индивидуации. Поэтому обнаружившаяся способность выражать негативные критические мысли и обиды была чрезвычайно важной попыткой ее глубинной Самости определить границы с людьми, которые так часто использовали ее вроде мусорного бака, в который они сбрасывали свое «дерьмо». Внутренняя негативная мать оспаривала ее право устанавливать такие границы и уличала ее, внушая чувства вины и стыда всякий раз, когда она хотела сделать что-то, что выглядело хотя бы слегка эгоистичным или негативным. Так как зависть матери была не только естественной, но и совершенно открытой, то признать и по возможности принять ее было важным для исцеления и самореализации. Обладая чрезвычайной чувствительностью, она должно быть знала в детстве, что является жертвой материнской зависти, но любое подобное знание сильно подавлялось из-за риска потери любви матери. Тем не менее, в анализе последствия зависти стали выходить на первый план.

Мисс Х. была шокирована, когда на поверхность выплыло ощущение себя жертвой материнской зависти. Это напоминает мне тот фрагмент из «Белоснежки», в

котором гроб Белоснежки поднимают, чтобы перенести, затем роняют, и от тряски выпадает отравленный кусочек яблока из ее горла. Эта встряска в анализе побудила мисс Х. выплюнуть различные отравленные мысли и чувства, и это помогло ей пересмотреть искаженные внутренние ценности и постепенно принять свои подавленные чувства. Очень важно, что она начала доверять своему внутреннему миру и Самости. «Маленькие гномы» очень помогли, изготавливая сны, сопровождающие и поддерживающие этот процесс. Например, однажды ночью она видела во сне гроб на холме. Внезапно она услышала голос женщины из гроба. Содрогаясь от мысли о переживаниях, которые эта женщина должна была испытать, она захотела убежать.

Этот сон дал повод говорить о «синдроме Белоснежки». Эпизод с гробом в сказке также отмечен появлением принца, сына короля, который «полюбил ее больше всего на свете». Во многих сказках любовь принца освобождает героиню. Именно любовь имеет освобождающий эффект. С психологической точки зрения можно сказать, что в процессе самораскрытия становится возможным любящее и заботливое отношение к своему собственному бытию. Глубокий опыт любви к реальному партнеру, конечно, также может принести освобождение, поскольку он усиливает осознание богатства своих внутренних ресурсов. В анализе опыт эмпатической заботы аналитика может помочь пробудить новое отношение к своему собственному бытию, нейтрализуя деструктивное влияние интроецированных родительских фигур. Но ни эмпатия ни любовь не могут привести к изменениям, пока нет внутренней готовности к изменениям. Следовательно, влюбленного

принца следует рассматривать как внутреннюю фигуру, символизирующую любящую и преданную заботу о своем собственном бытии и трансформацию негативных паттернов взаимодействия.

Но такая трансформация была все еще далеко впереди для мисс Х. Растущее осознание продолжающегося влияния ранних детских паттернов стало источником захлестывающего чувства стыда. До этой стадии в анализе она жила с иллюзорным убеждением, что она была счастливым ребенком благодаря замечательной матери. Моменты унижения в детстве и юности, нечестность и открытая ложь в домашней атмосфере вытеснялись. Они вызывали слишком много стыда, бросая тень на ее семейную ситуацию. Несколько раз в ходе анализа она пыталась оправдывать и защищать свою мать. Она сказала, что после всего ее мать не такая уж плохая, и кроме того, все-таки это единственная мать и единственная семья, которые у нее были. Тем не менее, в то же время она не ощущала, что принадлежит ей. Она испытывала вину, когда ловила себя на плохих мыслях о своей матери и отчине, не смотря на то, что мать выгнала этого мужчину из дома. Неразрешенные проблемы отношений с родителями часто проявляются через механизм вины. Вина не дает отстаивать себя и бороться за освобождение от ожиданий и давления своих родителей.

Эти новые осознания вызвали захлестывающий стыд у мисс Х. Она стыдилась своего прошлого и всего, что шло от семьи, в которой обманы, интриги и неприятные ссоры были в порядке вещей. Она чувствовала себя запятнанной этими реалиями и хотела бы скрыть, что является частью такой семьи. Теперь ее



борьба за духовные ценности стала для нее ничем иным, как попыткой очиститься от слишком сильной грязи. Мисс Х. таким образом все больше обнаруживала себя перед серьезной дилеммой стыда и вины. Всякий раз, когда ее наводнял стыд по поводу своей детской ситуации, она выражала ненависть и обвинения в адрес матери, что затем вызывало у нее сильное чувство вины. Ее вина в свою очередь запрещала чувствовать стыд за свою семью, так как тогда она осуждала бы мать.

По мере того, как шло время, стыд становился все более невыносимым. Временами этот конфликт был настолько захлестывающим, что она впадала в депрессию, характеризующую тяжелыми сомнениями в себе.

Естественно эти конфликты также проявились в переносе. Она сомневалась, действительно ли я смогу вынести кого-то настолько плохого и деградировавшего как она, и она хотела держать меня насколько можно дальше от своей грязи. Яд мог быть настолько заразным, она думала, что я не захотел бы иметь с ней дело. В то же время она ненавидела меня за принижение ее матери, хотя в реальности я не делал ничего такого. Она достигла огромного прогресса, когда смогла в конце концов проговорить свое возмущение. Следует признать, что это означало для нее преодоление старой привычной установки на легкую уступчивость и риск потери моей любви, подлинной любви к ней.

Из-за страха потери моего интереса и заботы, она делала все, что в ее силах, чтобы насколько возможно меньше обременять меня, подстраиваться ко мне и приносить на анализ материал, который был бы интересным и нравящимся мне. Таким образом, как ожидалось, в терапевтических отношениях проявились ее ранние

детские паттерны взаимодействий. Частично, этот паттерн выражался в способности чувствительно реагировать на других и удовлетворять их потребностям. Несомненно, она развила чрезвычайную способность к эмпатии.

Что касается моего контрпереноса, я обычно чувствовал себя очень воодушевленным в ее присутствии и ждал сессий. Часто я удивлялся точности своих интерпретаций и глубине инсайтов, которые рождались от нашей совместной работы. Эти контрпереносные реакции естественно поднимают несколько вопросов. Не реагировал ли я на бессознательное соблазнение с ее стороны? Не оживляла ли она меня, пробуждая мою «аниму», так что я чувствовал нечто чудесное в ее присутствии — может быть я влюбился в нее? Не держала ли она волшебное зеркальце передо мной, как она делала перед матерью, заставляя мне видеть себя как самого прекрасного на всей земле? Для меня было важным сохранить осознание этих аспектов ее поведения. Но было необходимо также не фиксироваться на ее попытках соблазнения, порожденных ее внутренними потребностями, а то я мог бы упустить возможность нового терапевтического развития. Я стал понимать, что наш взаимный настрой в реальности основывался на общей длине волны, на «конъюнкции» на символическом языке алхимиков или, используя слова Штерна, на глубинной встрече в «области интерсубъективности». Именно здесь лежала творческая возможность для процессов развития.

Часто меня удивляло, что я выгляжу немного слишком ловким на наших сессиях, что я слишком много даю наставлений. Однажды я осознал, что объясняю ей вещи,

которые она знает также хорошо, как и я. И тем не менее, она непременно признавала мою «мудрость». Это привело меня к пониманию, что она развила интенсивный идеализирующий перенос на меня. Эта идеализация имела две различные функции в ее психической организации. Первая была защитной. Переживая меня как удивительного и значительного, она защищалась от других, не таких приятных чувств, которые она одновременно имела в отношении отцовских фигур. Таким образом, она пыталась защитить каши отношения от эксцессов амбивалентности. В то же время идеализация была творческой попыткой ее психики конstellлировать любящего принца, эмоционально надежную и подходящую маскулинную фигуру, которую она никогда ранее не переживала.

Когда я впадал в объяснения по поводу вещей, которые она давно уже понимала, но умело скрывала это от меня, она разыгрывала наивную и любопытную маленькую девочку. Я осознал, что эта игра была очень важна для развития ее самоуважения. Она нуждалась в том, чтобы слышать от меня подтверждение того, что уже знала, в противном случае она не смогла бы признать свои мысли. Ее самопознание непрерывно было под угрозой, как будто во власти магических чар или отравленного гребня внутренней ведьмы. Она не позволяла себе иметь это знание, потому что считала, что недостойна его — не способна понять свою внутреннюю ситуацию и ценить свое бытие.

В реальности я ориентировался на ее высокий интеллектуальный потенциал и глубинную борьбу ее психики за индивидуацию. Я верил в таланты и богатство ее души. Она называла меня «банком», в который она

могла безопасно помещать на хранение свои ценности. Это был важный образ для нее, так как она действительно никогда не была уверена в своей ценности и могла потерять ее в любой момент. Конечно, я часто спрашивал себя, не идеализирую ли я ее из-за собственного иллюзорного контрпереноса. Нужно было предусмотреть такую возможность, потому что тогда я забрал бы некоторые ценные вещи с ее «счета» для использования в своих собственных целях. Будучи ее банком, было важно, чтобы я был насколько возможно надежным, так как все зависело от того, имеет ли она гарантированный доступ к тому, что отдала мне на хранение.

Следовательно, наше взаимное согласие, даже гармония и единство не должны были омрачаться ни малейшей тенью сомнения.

Конечно, сохранить такое райское единство было невозможно. Необходимы некоторые разочарования и непонимания, с тем чтобы они затем прорабатывались. В процессе анализа такие события действительно имели место. Мисс Х. однажды позвонила мне, чтобы отложить встречу. Мне было трудно найти другое время. Незадолго перед этим я отдал свободный час другому пациенту. Поэтому я, не задумываясь, ответил: «Зря вы не позвонили раньше». Этого было достаточно, чтобы вызвать кризис доверия между нами.

Только ретроспективно я стал осознавать свой недостаток эмпатии в телефонном разговоре. Я должен был понимать, как трудно ей было позвонить и попросить что-то для себя. Очевидно, моя реакция воспринималась ею как упрек, сообщая сразу все: отвержение, отказ в любви, недостаток эмпатии и разрушение нашего

взаимопонимания. В то же время она чувствовала стыд за то, что потеряла равновесие от такого тривиального незначительного инцидента. Поэтому было важно, чтобы мы оба нашли понимание и эмпатию к ребенку внутри нее, который чувствовал себя нелюбимым и отвергнутым всякий раз, когда она выражала малейшую собственную потребность или желание.

Основная цель анализа для мисс Х. была в том, чтобы начать верить в высокую оценку и внимание, полученные от меня и близких людей, чтобы напитаться и, в конце концов, интернализировать его как заботливое отношение к самой себе. Пока она воспринимала себя просто как кусок дерьма (как она часто себя называла), расхождение между ее самооценкой и мнением других о ней было слишком сильным. Короткий сон послужил сигналом начала решающей трансформации. В нем она позволила мужчине пристально посмотреть ей в глаза. Затем она поняла, что этот взгляд пробудил и вызвал в ней нечто.

Стыд обычно препятствует такому пристальному контакту глаз. Обнаружение, что кто-то внимательно всматривается в ваши глаза, всегда вызывает замешательство. Таким образом, сон пролил некоторый свет на ситуацию с переносом. Возможно, сон показывал, что она начинает принимать некоторые знаки того, что я высоко ценю ее, следовательно, начинает оживать эта перенесенная на меня часть ее личности. Это пробуждение действительно совпало с началом изменения ее образа мужчины.

Ближе к концу анализа приснился сон, произведший на нее сильное впечатление. Она увидела меня, своего аналитика, сидящего в центре круглой отделанной

деревом комнаты. Атмосфера была теплой и лучистой. Я спокойно сидел у письменной доски, погруженный в размышления. За мной на столе лежала связка ключей, дающих доступ к сети боковых залов с книжными шкафами. Библиотека содержала тома, в которых были все сокровища западной культуры. Я, ее аналитик, распоряжался ключами. Нужно было обращаться ко мне, чтобы получить их. Гем не менее, казалось, что я щедро их выдаю.

Несомненно, сон выражал сильную идеализацию: я сижу в центре, держу ключи ко всем знаниям западной культуры — реальность, лежащая за пределами позора ее семьи, в которой она всегда искала убежища. Хотя такая идеализация, конечно, льстила, она была также и смущающей для аналитика, вызывая определенные чувства стыда в качестве защиты от своей собственной грандиозности. Гем не менее, этот образ настолько очевидно был идеализацией, не касающейся моих реальных человеческих ограничений, что я был далек от отождествления с ним.

Здесь я должен повторить, насколько важно для аналитика отделить себя от различных ролей и значений, которые ему сообщают фигуры переноса в мире пациента. Во сне мисс Х. я был символической фигурой, созданной ее душой в целях помощи ее индивидуации. Иногда аналитик должен нести этот образ продолжительный период времени. Но образ и реальный человек не одно и то же. Он просто функционирует как инструмент для реализации более глубоких аспектов Самости. Мисс Х. теперь была достаточно вовлечена в этот процесс, так что смогла интерпретировать сон на субъективном уровне. Другими словами, мы смогли обсудить,

действительно ли фигура в библиотеке, персонифицированная в моем облике, может изображать ее свободный доступ к знанию. Мне казалось важным, что во сне ключи к знанию не должны оставаться в моих руках, они доступны для ее собственного использования. Она уже не нуждалась в том, чтобы я говорил ей то, что она уже знает, и больше не была неспособна жить без моего подтверждения. Несомненно, целью анализа стала успешная передача этих ключей.

### Заключительные замечания о психотерапии

Я надеюсь, что эта детальная виньетка из моей практики иллюстрирует, насколько тесно беспокойство, вызванное стыдом, связано с нарушением самооценки, и как оно мешает процессу самореализации. Мотив Белоснежки является общим для людей, которые страдают от подобной проблемы, порожденной ситуацией, когда самоуважение и даже ощущение права на существование отравлены отвергающим отношением со стороны материнской фигуры (конечно, иногда и отцовской фигуры тоже). Подобно Белоснежке, люди, страдающие от таких травм, не могут освободиться от отравляющего действия внутренних фигур. Они с готовностью идентифицируются с ними и верят в их унижающее отношение.

Для них злая королева оказывается безусловно права, когда помечает каждую попытку человека достичь уверенности в себе или самоуважения как постыдную самонадеянность. Часто злая королева принимает форму неумолимой грандиозной самости («я прекрасней

всех на свете»), и ее нереализованные требования совершенства заставляют человека чувствовать себя маленькими и никчемными.

Психотерапия должна сосредоточиться на достаточно грамотном пересмотре этой искаженной системы ценностей. Из-за того, что такое перевернутое оценивание себя проистекает из паттернов взаимодействий, установившихся в раннем детстве, искажения обычно глубоко закреплены в личности. Именно поэтому в подобных случаях аналитический процесс может периодически терпеть неудачу. Снова и снова малейшие стимулы могут заставить анализируемого подчиниться власти негативных комплексов с их старыми семейными паттернами взаимодействий. Эмпатическая стабильность терапевта является жизненно важным элементом в этом процессе, так как удерживает пациента от чувства покинутости среди этих взлетов и падений. Кроме того, анализируемый ничего не боится так сильно как отвержения, даже если кажется, что он постоянно провоцирует на него терапевта. В чем еще прежде всего нуждается аналитик в этом длительном процессе, так это в терапевтической установке подобной той, на которую часто ссылался К. Г. Юнг, вспоминая знаменитые слова алхимика. Хотя они могли стать клише в наши дни, эти алхимические слова все еще ценны для нас, так как напоминают, что в конце концов, работа может быть выполнена только *deo concedente* — «божьей помощью».



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Концепции эго и Самости: сравнение

Остается рассмотреть, возможно ли ввести гипотезы Даниела Штерна в существующие модели психики. Можно было бы даже спросить, а нужно ли это. Возможно ли каждой теории позволить быть независимой от других — вопреки вечной человеческой потребности в интеграции? Хотя в этой книге я не занимался сравнением различных концепций самости, я не хотел бы завершить ее, не сделав попытки связать некоторые находки исследователей младенчества, которые кажутся мне важными для более глубоких психоаналитических теорий — особенно для юнгианских.

Многое в работе Штерна еще реально не разработано, особенно ключевой вопрос, как вербальная область младенческого ощущения себя (самости) соотносится с «потерянным глобальным переживанием» до- и невербального ощущения себя (самости). Каково значение этого глобального переживания? Как Штерн мог быть уверен, что перед вербальной стадией (15-18 месяцы развития), младенческое общение с матерью, которое выглядит таким реальным и адаптивным, не переплетается с фантазиями? Мы все еще совершенно несведущи относительно того, что происходит в психике довербального младенца. И если честно, Штерн не заявляет, что исчерпывающе изучил ее, хотя его гипотезы основаны на тщательно выверенных исследованиях поведения ребенка. Поэтому именно с некоторым оправданием он говорит о разнице между «наблюдаемым» и «клиническим» ребенком, привлекая наше внимание к нелегким

отношениям между экспериментальным подходом к исследованию младенчества и клиническими психоаналитическими методами, которые пытаются реконструировать раннее детство из воспоминаний и переносных реакций анализируемого. Штерн намеревается установить диалог между этими двумя дисциплинами, который был бы плодотворным для обеих. И он в удачной позиции для этого, посвятив себя не только исследованиям в экспериментальной психологии но и практике психоанализа.

Как мы могли бы подтвердить довербальную целостность переживания, о которой писал Штерн? На фазе вербального ощущения самости ребенок оплакивает целостность переживания, горюет, что она потеряна навсегда. Маргарет Малер описала эту довербальную целостность как фазу, в которой младенец, живя в иллюзии симбиотического слияния с матерью, переживает всемогущество (Mahler и др. 1975: 43f).

Подобно Штерну Малер наблюдала «отрезвление» ребенка (так называемый «кризис возобновления отношений»), которое, как она считала, происходит, когда ребенок достаточно отделяется от матери и первоначального симбиоза, понимая, что он не всемогущ, но мал и зависим. Где Штерн говорит о «глобальном переживании», там Малер говорит о чувстве «безграничного всемогущества». Это вызывает несколько вопросов, на которые возможно нет ответа: как эта целостность переживания похожа на «первичную самость» Фордхама, или как она соответствует гипотезе Юнга о Самости как символу целостности? Является ли эта целостность переживания результатом только реального взаимодействия с матерью, или она также вытекает из переживания бессознательного внутреннего мира,

который ребенок начинает воспринимать только на вербальной стадии? Не является ли «пребывание в целостности» также переживанием безграничного всемогущества? Имеет ли младенец такое врожденное ощущение себя (самости), что уже переживает целостность или всемогущество? Может ли ребенок иметь проблеск такого переживания, не осознавая его? Я подозреваю, что может, но только после начала вербальной стадии и рождения рефлексивного сознания, когда более ранние бессознательные переживания могут связаться с внутренними идеями или представлениями. «Рай» целостности или унитарной реальности (Neumann) становится осознанным только после его потери. К тому же фазу всемогущества, постулированную Малер, многие психоаналитики считают важной в той степени, в которой она связана с психологическими симптомами, которые у взрослых принимает грандиозная самость.

Далее я хотел бы рассмотреть разницу между психоаналитическим взглядом, что младенец живет в симбиотическом союзе со своей матерью и точкой зрения

Штерна, который выделяет зависимость ребенка от «регулирующего самость другого». Мне интересно, действительно ли разница столь фундаментальна, или это просто вопрос того, куда наблюдатель помещает акцент? Штерн отвергает концепцию первичного симбиоза, считая, что скорее ребенок вступает в жизнь с субъективным ощущением себя (самости) то есть с ощущением, что «я в своем собственном отдельном теле». Фордхам разделяет этот взгляд (1976: 11ff). Влияние и присутствие другого человека (матери) должно вызывать изменения в этом ощущении себя (самости). Но тогда,

что есть симбиоз? Мне кажется, что субъективное переживание себя происходит даже в состояниях симбиоза: я чувствую, как если бы мать и я были одним сердцем и душой. По моему мнению, субъективное «я» присутствует, хотя и в рудиментарной форме, даже в течение переживания симбиоза — конечно, за исключением определенных шизофренических и деперсонализированных состояний.

Естественно существуют состояния слияния и смешения со значимым другим. Юнг называл их «бессознательной идентичностью» или «мистическим соучастием» (1921:СW 6:821 и 856), а Мелани Клейн предложила для них термин «проективная идентификация» (Segal, 1964). И тем не менее, эти состояния не отрицают существования субъективного переживания, что «именно я» переживаю другого как часть себя, или себя как часть другого. Скрытое ощущение себя (самости) остается нетронутым, даже если взаимное влияние делает границы между нами совершенно проницаемыми.

И тем не менее, я согласен, что качество субъективного переживания может сильно различаться, в зависимости от того, переживаю ли я себя в воображаемом единстве с более могущественным другим или просто завишу от другого, от его функции регуляции меня. Я считаю возможным, что младенец колеблется между этими двумя типами переживаний. Оба переживания сильно зависят от степени, до которой ребенок и родитель способны взаимно настроиться и развить между собой относительно хорошее соответствие. Время идет, но остается открытым вопрос, возникают ли эти два переживания — «я завишу от регулирующего меня (самость) другого» и «будучи частью могущественного

другого, я сам являюсь могущественным» — последовательно по мере развития или одновременно. В любом случае, они соответствуют двум различным базовым чувственным состояниям, которые могут появиться позже во взрослой жизни.

Например, рассмотрим аналитическое явление, когда длительный период анализируемые видят себя сильными и относительно неуязвимыми, потому что чувствуют слияние с аналитиком и обладание мудростью юнгианской (фрейдистской или экзистенциальной) психологии. В другое время подобная эмоциональная зависимость от своего аналитика для поддержания собственного психического равновесия означает для них поплатиться своей ценностью: «Я даже не могу справиться со своей собственной жизнью: какой позор!»

Естественно, взгляды К. Г. Юнга особенно важны в любом сравнении эго и Самости. Прежде чем продолжить свои собственные комментарии, я хотел бы напомнить читателю различие, сделанное Юнгом между эго и Самостью:

Под эго я понимаю комплекс идей, которые образуют центр моего поля сознания и видимо обладают высокой степенью непрерывности и идентичности. Следовательно, я также говорю об *эго-комплексе*. Эго-комплекс является как содержанием так и условием *сознания*, причем психический элемент является сознательным в той степени, в которой он связан с эго-комплексом. Но поскольку эго является только центром моего поля сознания, оно не идентично со всей моей психикой, будучи просто одним комплексом среди других. Поэтому я различаю эго и Самость, так как эго

является только субъектом моего сознания, тогда как Самость является субъектом всей моей психики, которая также включает и бессознательное. В этом смысле Самость является идеальным единством, которое охватывает также и эго. (Jung 1926: 810)

Рассмотрим сперва эго, в отношении которого гипотеза Юнга особенно интересна, а именно, что эго-комплекс является и содержанием сознания и условием сознания. Таким образом, эго является необходимым условием для становления сознательным: «психический элемент является сознательным в той степени, в которой он связан с эго-комплексом» (Jung 1926: 706). Но в то же время эго-комплекс сам является содержанием сознания. Это подразумевает, что можно сделать себя содержанием, то есть сделать себя объектом своего рефлексирующего ума. Определение Юнга имеет две стороны, примерно соответствующие субъективному и объективному способу восприятия. Каждую из этих потребностей следует отличать от другой. Субъективно я переживаю себя как непрерывный центр сознательной воли, действий и намерений и как получателя впечатлений. Эти намерения обычно направлены на других людей и вещи внешнего мира, то есть на объекты. Именно от объектов я, как правило, получаю впечатления. Но я также могу сделать объектом самого себя, с тем чтобы я стал содержанием своего собственного сознания — тогда можно говорить об «образе себя» или «представлении о себе».

Мне кажется, что можно только в юнгианском смысле говорить о наличии сознания, связанного с эго-комплексом, когда достигается стадия вербального ощущения

самости, позволяющая человеку сделать себя объектом — добрым или злым, маскулинным или фемининным и т. п. Без знания полярностей была бы невозможной сознательная дифференциация с ее сравнениями и контрастами.

Это возвращает нас к мифу о рае, в котором первый пример стыда является результатом осознания полярностей. Возникновение сознания означает «потерю рая».

Другими словами, стыд в его самом полном смысле впервые появляется вместе с вербальным ощущением себя (самости). Только тогда человек может посмотреть на себя «со стороны» или может соотнести субъективное ощущение себя (самости) с существующим у него образом себя. Или по словам Юнга, только тогда образ себя формируется как содержание эго-комплекса.

Как упоминалось ранее, дети, которые только начинают говорить, обращаются к себе в третьем лице в таком же духе, как значимые другие говорили о них: «Джеки» или «Тони» хороший, плохой, устал и т. п. Это звучит, как если бы они смотрели на себя со стороны, видя и оценивая себя глазами значимых других.

Такая способность укоренена в довербальном переживании «себя с другими», в следах памяти о более ранних паттернах, которые теперь стали частично доступными для вербального выражения и для того типа сознания, центр которого Юнг называл эго. Однако требуется время, чтобы эти вербализируемые переживания себя слились с субъективным ощущением самости и достигли интеграции в виде чувства идентичности.

Что означает идея, что эго является условием сознания? Конечно, эго никогда не смогло бы исполнить эту функцию, не обладай оно «высокой степенью

непрерывности и идентичности» (Jung, 1955: 706). Непрерывность и идентичность во времени являются экзистенциальными категориями, которые единственно могут быть здесь применены. Однако, они провоцируют много споров и философских размышлений. Они также являются основными чувствами, укорененными в том, что Штерн называл «областью ядра самости» (это понятие весьма напоминает концепцию тела-самости (body-self)).

«Эго», — пишет Юнг, — «формально, вещь, которую мы знаем больше всего, но фактически оно является очень сложным предметом полным необъяснимых неясностей» (Jung, 1955: 129). Основа эго-центрированного сознания — корень сознания — уходит глубоко в бессознательное. Эго ядро — это та активная энергия, которая распределяет и организует процесс развития. Юнг называл этот гипотетический центр «Самостью» (8) и подчеркивал, что нужно приложить всяческие усилия для поддержания отношений между эго и Самостью. Самость является настоящим источником наших творческих энергий. Можно также сказать, что она создает человеческое существо и направляет развитие сознания. Она также вовлечена в организацию различных «областей ощущения себя самости», которые описаны у Штерна, будучи процессом, ведущим в конце концов к зрелому самосознанию.

Три тезиса, выдвинутые Штерном, особенно близки к этим основным юнгианским принципам:

1. Область пробуждающейся самости в первой фазе младенчества является фундаментом для всех творческих возможностей человека.

2. Штерн писал о ядерной самости: «каким-то



образом (!) ребенок запечатлевает объективные переживания с регулирующим его (самость) другим как субъективный опыт» (Stern, 1985: 104). Какой принцип организации «каким-то образом» делает возможным такой центральный процесс?

3. Для Штерна возникновение «области вербальной самости» совпадает с чувством потери целостности. Этот этап напоминает рождение эго или, как дал определение Юнг, центра сознания, который способного к рефлексии. С этого момента вырастает знание полярностей и личная позиция, противопоставленная бессознательному.

Эрих Нойманн различал две формы сознания. С его точки зрения рефлексивное сознание вербальной области соответствует «солярному» или «патриархальному» принципу. Точно также как солнечный свет позволяет нам различать контуры вещей (края между ними высвечиваются и оттеняются), солярное сознание борется за ясные определения и логические связи. Это соответствует «патриархальному» сознанию, чьим символическим центром является голова. (Neumann, 1954: 218)

С другой стороны, «лунное» или «матриархальное» сознание подобно луне с ее серебристым блеском. Это сознание не выделяет контуры отдельных объектов, но придает всем вещам одну универсальную тональность. По этой причине луна стала центральным образом для лирической поэзии от Гете до Клаудиуса и до Ли-тай-пе. Лунное сознание открыто чувствам и интуиции, которые не могут просто приземлиться до конкретных вербальных форм.

Матриархальное сознание символизируется сердцем. Матриархальное сознание переживает темный и

таинственный процесс углубляющегося познания как что-то, в чем самость функционирует как целостность. (Neumann, 1954:224)

Хотя психология «архетипических стадий развития» Нойманна делает основной акцент на пассивном нахождении в самой ранней фазе младенчества (что хорошо согласуется с Малер), мне кажется, что его описание лунного-матриархального сознания все же хорошо соответствует штерновскому описанию довербальной стадии ощущения себя с соответствующим переживанием связанности (Neumann, 1988: 11). Теория, считающая рост сознания психическим процессом, «направляемым» Самостью, не обязательно противоречит наблюдению, что различные стадии развития разворачиваются через взаимодействие с партнером, в котором самость младенца играет активную роль.

Майкл Фордхам, другой сторонник юнгианских взглядов, также принимал это в расчет в своей теории «первичной самости», которая деинтегрирует и реинтегрирует в партии с матерью (Fordham, 1969 и Jacoby, 1990).

Обобщая, следует различать между психоаналитической идеей я (self), которая практически эквивалентна самопредставлению (селф-репрезентации) или образу себя и юнгианской Самостью. В юнгианских терминах самопредставление и образ себя были бы сравнимы с содержанием эго-комплекса. Но мы должны подчеркнуть, что образ себя только частично является объектом сознательной рефлексии; бессознательный фактор также влияет на него. Однако, теоретически возможно привнести большую часть образа себя в сознание. Несомненно, такая цель часто стоит перед терапевтическим анализом.

Называя эго-комплекс предварительным условием сознания, Юнг ставит нас перед неразрешимой загадкой. В чем в конце концов, состоит это условие, и на чем оно основывается? С помощью науки мы достигли более ясного понимания законов природы и тайн человеческого мозга. Особенный вклад в это знание внесли современные исследования младенчества, использованные мной в написании этой книги. Тем не менее, понимание сущности природы и жизни в ее физическом, психологическом и интеллектуальном проявлениях продолжает ускользать от нашего постижения. Мы еще не раскрыли центральный источник информации, который руководит психическим ростом и становлением сознательным. Мы все еще пытаемся понять, в чем все-таки состоит условие сознания. Тем не менее, едва ли можно избежать помещения в бессознательное некоторого центрального агента, который структурирует и организует нашу психику.

Самость, о которой писал Юнг, таким образом является тем гипотетическим центральным агентом, который делает возможным развитие сознания и управляет всей личностью. Эго с другой стороны является просто частью всей личности, состоящей из сознания и бессознательного. Однако оно является условием *conditio sine qua non*, чтобы мы смогли переживать мир и видеть самих себя.

Принципиально непостижимая Самость может проявляться в бесчисленном количестве символов, часто в нуминозных, появляющихся из бессознательного. По Юнгу символ является «лучшей возможной формулировкой относительно неизвестного, которое по этой причине не может быть более ясно или характеристически представлено» (Jung, 1921: 815). Появление Самости в

форме символа является предвестником неизвестных энергий и поэтому может вызывать или стимулировать религиозные переживания.

Эти комплексные идеи могли бы стать более ясными, если бы я использовал религиозную терминологию. То есть можно сказать, что Бог создает каждого ребенка таким, каков он есть, и наделяет его врожденными (генетическими) предрасположенностями и потенциалами. Далее Бог направляет развитие ребенка — или если хотите определяет его судьбу. Таким образом, развитие/предназначение ребенка являются проявлением божественной власти. Высшая Инстанция направляет биопсихическую жизнь каждого ребенка.

В то же время Бог является концепцией, которая может быть выражена только символически, так как Божественное само по себе — если принимать, что оно существует — никогда не может быть воспринято в его подлинной форме. Поэтому индивидуумы воспринимают действия Бога экзистенциально, когда они чувствуют силы внутри себя и свои ограничения, которые им неподконтрольны, но тем не менее, играют важную роль в формировании их судьбы. В то же время некоторая концепция или образ Божественно запечатлена в нашей психике. Таким образом, мы могли бы сказать, что таинственная искра божья живет внутри нас, побуждая нас генерировать идеи и образы о Боге и делах Божьих, которые обязательно носят символических характер. Это все мои усилия по приведению к возможной корреляции разных подходов и взглядов на самость.

## Примечания

1. Этот коллективный стыд только частично связан с озабоченностью по поводу безобразного и уродливого тела.
2. Однако к этой гипотезе должны быть добавлены более свежие находки исследователей младенчества. К возрасту 2-3 месяцев ребенок узнает лицо своей матери, даже если оно выражает разнообразные чувства и настроения. Ребенок таким образом понимает идентичность лица, даже когда его выражения меняются (Stern, 1985: 87f). Конечно, эмоциональное состояние сиделки и то, как она его выражает, сильно влияют на эмоции ребенка.
3. Однако это не обязательно означает, что первые признаки стыда появляются в первые два месяца жизни.
4. Вместо слова «совесть» я хотел бы использовать в качестве заместителя «незрелая внутренняя функция наблюдения за собой», так как дело не только в наказании, но также в смущении.
5. Следует добавить, что даже сегодня европейские и американские матери поклоняются той же «практике здоровья», которую Парин и Моргенталер наблюдали среди племени Агни в Африке (Parin и др., 1971). Эти авторы посвятили этно-психоанализу этого племени свою книгу с провокационным названием «Страх твоего соседа как себя самого». Агни — богатый, благородный и воинственный народ с длинной и знаменитой традицией. Но в племенной жизни доминирует универсальное недоверие. Тревога и гнев прорываются всякий раз из-за фасада жесткого, благородного этикета. Агни не вступают в длительные, устойчивые любовные отношения, и одно из их самых знаменитых высказываний: «Последуешь своему сердцу — погибнешь» (Parin и др., 1971: 562; Jacoby, 1985: 64-5).
6. По моему мнению, эта фантазия имеет мало общего с психотическим бредом, так как в этом случае его идея, что за ним наблюдают, была бы сильно раздутой паранойей.
7. Гномы имеют множество символических значений в мифологии и фольклоре. Они всегда связаны с природой и Матерью Землей и считались в старину помощниками Великой Матери, известными как кабиры или дактилои, что означало «пальцы». Таким образом, они имеют фаллический-творческий аспект. Часто они изображались как кузнецы, мудрецы, изготовители музыкальных инструментов и волшебники. Они работали внутри земли, добывая в горах золото, бронзу и другие металлы и охраняя сокровища. По Юнгу они представляли творческие силы бессознательного.
8. Современный психоанализ предложил понятие «сверхобычное это» («superordinate ego») — конструкт, частично конгруэнтный юнгианской идее «самости». Сверхобычное это «всегда борется за сохранение организма через разрешение конфликтов и благоприятие текущим процессам развития» (R. and G. Blanck, 1986: 34-5).

## Литература

- Asper, K. (1993) *The Abandoned Child within Losing and Regaining Self-Worth*, New York: Fromm International.
- Bachtold-Stubli, H. (1927) *Handwörterbuch des Deutschen Aberglaubens*, Berlin and Leipzig: De Gruyter.
- Beebe, J. (1992) *Integrity in Depth*, College Station: Texas A&M University Press.
- Blanck, R. and Blanck, G. (1986) *Beyond Ego Psychology*, New York: Columbia Press
- Blaser, P. and Poeldinger, W. (1967) «Angst als geistesgeschichtliches Phänomen und naturwissenschaftliches Problem.» in Kielholz, P. (ed.) *Angst*, pp. 11-36. Basle and Stuttgart: Huber.
- Blomcyrc, R. (1974) «Aspekte der Persona,» *Analytische Psychologie* 5(1): 17-29, Baste Karger.
- Duerr, H. R. (1988) *Nacktheit und Scham*, 3rd edn, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1973) *Der vorprogrammierte Mensch*, Vienna: Molden.
- Erikson, E. H. (1950) *Childhood and Society*, New York: Norton.
- Fordham, M. (1957) «Notes on the transference,» in *Technique in Jungian Analysis*, 1974, pp. 111-51, London: Heinemann.
- Fordham, M. (1969) *Children as Individuals*, London: Hodder & Stoughton.
- Fordham, M. (1976) *The Self and Autism*, London: Heinemann Medical Books.
- Fordham, M. (1986) *Exploration into the Self*, London: Karnac Books.
- Freud, A. (1965) *Normality and Pathology in Childhood. Assessments of Development*, New York: International Universities Press.
- Freud, S. (1923) «The Ego and the Id,» in Strachey, J. (ed.) *The Complete Psychological Works*. XIX, London: Hogarth Press.
- Goethe, J. W. von (1873) «Rameau's Neffe, ein Dialog von Diderot,» *Gesammelte Werke*, 26, Berlin: Grate'sche Verlagsbuchhandlung.
- Gordon, R. (1985) «Big Self and Little Self Some Reflections,» *Journal of Analytical Psychology* 30 (3): 261-71 London: Academic Press.
- Gordon, R. (1987) «Masochism: the Shadow Side of the Archetypal Need to Venerate and Worship,» *Journal of Analytical Psychology* 32 (3):227-40. London: Academic Press.
- Grimm, J. and Grimm, W. (1960) *Deutsches Wörterbuch*, München: Deutscher Taschenbuchverlag.
- Grimm, R. (1972) «Die Paradiesesehe, eine erotische Utopie des Mittelalters,» in *Festschrift für W. Mohr (Göppinger Arbeiten zur Germanistik, 65)*, Göppingen.
- Hartmann, R. (1964) *Essays on Ego-Psychology*, New York: International Universities Press.
- Hultberg, P. (1988) «Shame: a Hidden Emotion,» *Journal of Analytical Psychology* 33 (2): 109-26. London: Academic Press.
- Ilies, J. (1971) *Zoologie des Menschen: Entwurf einer Anthropologie*. München: Piper.
- Izard, C. E. (1977) *Human Emotions*, New York and London: Plenum Press.
- Jacobi, J. (1959) *Complex/Archetype/Symbol in the Psychology of C. G. Jung*. New York: Pantheon Books.

- Jacobi, J. (1971) *Die Seelenmaske*, Olten and Freiburg i.Br: Walter.
- Jacobson, E. (1964) *The Self and the Object World*.  
New York: International Universities Press.
- Jacoby, M. (1984) *The Analytic Encounter: Transference and Human Relationship*,  
Toronto: Inner City Books.
- Jacoby, M. (1985) *The Longing for Paradise*, Boston: Sigo Press.
- Jacoby, M. (1990) *Individuation and Narcissism: The Psychology of the Self in  
Jung and Kohut*, London and New York: Routledge.
- Jacoby, M., Kast, V. and Riedel, I. (1992) *Witches, Ogres, and the Devil's Daughter*,  
Boston and London: Shambhala.
- Jung, C. G. *The Collected Works, (CW)*, edited by H. Read, M. Fordham. and G.  
Adler, translated by R. K C. Hull, London: Routledge & Regan Paul
- Jung, C. G. (1921) *Psychological Types*, CW6.
- Jung, C. G. (1928) *The Relations between the Ego and the Unconscious*, CW 7.
- Jung, C. G. (1929) *Problems of Modern Psychotherapy*, CVVI6.
- Jung, C. G. (1935a) *Principles of Practical Psychotherapy*, CW 16.
- Jung, C. G. (1935b) «On the Theory and Practice of Analytical Psychology,» *The  
Tavistock Lectures*. CW18.
- Jung, C. G. (1939) *Psychological Aspects of the Mother Archetype*, CW 9i.
- Jung, C. G. (1946) *The Psychology of Transference*, CW16.
- Jung, C. G. (1951) *Aion*, CW9ii."
- Jung, C. G. (1955) *Mysterium Coniunctionis*, CW14.
- Jung, C. G. and Jaffé, A. (1963) *Memories, Dreams. Reflections*, London: Collins,  
London: Routledge & Kegan Paul.
- Kast, V. (1980) *Das Assoziationsexperiment in der therapeutischen Praxis*,  
Fellbach: Bonz.
- Kast, Y (1992) *The Dynamics of Symbols*, New York: Fromm International.
- Kaufman, G. (1989) *The Psychology of Shame*, New York: Springer.
- Kernberg, O. F. (1975) *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*,  
New York: Aronson.
- Kielholz, P. (1967) *Angst: Psychische und somatische Aspekte*.  
Bern and Stuttgart: Huber.
- Der Kleine Pauly (1979) Lexicon der Antike*, München: Deutscher  
Taschenbuchverlag.
- Kohler, I. (1988) «Neuere Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Klein-  
kindforschung,» seminar held in Zurich in Nov 1988.
- Kohut, H. (1971a) *The Analysis of the Self*, New York: International  
Universities Press.
- Kohut, H. (1971b) «Thoughts on Narcissism and Narcissistic Rage,» in Ornstein,  
P. H. (ed.) (1980) *Selected Writings of Heinz Kohut*, vol. 2, New York: International  
Universities Press.
- Kohut, H. (1977) *The Restoration of the Self*, New York: International  
Universities Press.
- Krafft-Ebing, R. (1892) «Bemerkungen über «geschlechtliche Illogik und  
Masochismus,» *Jahrbuch für Psychiatrie* 10:199-211.
- Lewis, H. B. (1971) *Shame and Guilt in Neurosis*. New York: International  
Universities Press.

- Lewis, H. B. (1987a) «Shame and the Narcissistic Personality,» in Nathanson, D. L.(ed.) *The Many Faces of Shame*, pp. 93-132, New York and London: Guilfoird Press.
- Lewis, H. B. (ed.) (1987b) *The Role of Shame in Symptom Formation*, Hillsdale, N. J. and London: Lawrence Erlbaum.
- Lynd, H. M. (1961) *On Shame and the Search for Identity* New York: Science Editions.
- Mahler, M. S., Pine, F. and Bergman. A. (1975) *The Psychological Birth of the Human Infant*, New York: Basic Books.
- Mattem-Ames, E. (1987) *Notes on Early Damage and Regression*, Diploma Thesis. C G. Jung Institute, Zurich.
- Miller, S. (1985) *The Shame Experience*, Hillsdale, N. J. and London: Lawrence Erlbaum.
- Moser, T. (1984) *Kompass der Seele*, Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Nathanson, D. L. (1987a) «A Timetable for Shame.» in Nathanson, D. L. (ed.) *The Many Faces of Shame*, pp. 1-63, New York and London: Guilford Press.
- Nathanson, D. L. (ed.) (1987b) *The Many Faces of Shame*, New York and London: Guilford Press.
- Neumann, E. (1954) «On the Moon and Matriarchal Consciousness,» in Berry, P.(ed.) (1990) *Fathers and Mothers*, pp. 210-30. Dallas: Spring Publications.
- Neumann, E. (1955) *The Great Mother*, London: Routledge & Regan Paul.
- Neumann, E. (1962) *Origins and History of Consciousness*, London: Routledge & Kegan Paul.
- Neumann, E. (1988) *The Child*, London: Kamac.
- Parin, P., Morgenthaler, F. and Parin-Matthey, G. (1971) *Furchte dcincn Nachsten - wie dich selbst*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Portmann, A. (1958) *Zoologie und das neue Bild des Menschen*. Hamburg: Rowhoit.
- Qualls-Corbett, N. (1988) *The Sacred Prostitute*, Toronto: inner City Books.
- Redfem, J. W. T. (1985) *My Self, My Many Selves*, London: Academic Press.
- Rohde-Dachser, Ch. (1989) «Abschied von der Schuld der Mutter,» *Praxis der Psychotherapie und Psychosomatik* 34 (5): 250-60. Berlin: Springer.
- Rousseau, J.-J. (1926) *Rousseau's Emile or Treatise on Education*, New York and London: Appleton.
- Rousseau, J.-J. (1954) *The Confessions of Jean-Jacques Rousseau*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Samuels, A. (1989) «Analysis and Pluralism: the Politics of Psyche.» *Journal of Analytical Psychology* 34 (1): 33-51. London: Academic Press.
- Sander, L. W. (1983) 'To Begin with - Reflections on Ontogeny,' in Lichtenberg, J. and Kaplan, S. (eds) *Reflections on Self Psychology*, pp. 85-104, Hillsdale, NJ.: Analytic Press.
- Schmidbauer, W. (1977) *Die hilflosen Heifer*, Reinbek bei Hamburg: Rowohit.
- Schneider, K (1959) *Klinische Psychopathologie*, Stuttgart:Thieme.
- Segal, H. (1964) *Introduction to the Work ofMelanie Klein*. London: Hogarth Press.
- Sidoli, M. (1988) «Shame and the Shadow,» *Journal of Analytical Psychology* 33 (2): 127-42. London: Academic Press.
- Spiegelman, J. M. (1989) «The One and the Many: Jung and the Post-Jungians,» *Journal of Analytical Psychology*, 34 (1): 53-71. London: Academic Press.



- Spitz, R. A. (1965) *The First Year of Life*, New York: International Universities Press.
- Stern, D. N. (1985) *The Interpersonal World of the Infant*, New York: Basic Books.
- Tobel, R. von (1945) *Pablo Casals*, Erlenbach-Zurich: Rotapfel-Verlag.
- Tomkins, S. S. (1963) *Affect, Imagery, Consciousness, 2: The Negative Affects*, New York: Springer.
- Tomkins, S. S. (1987) «Shame,» in Nathanson, D. L. (ed.) *The Many Faces of Shame*, pp. 133-61, New York and London: Guilford Press.
- Webster's Third New International Dictionary of the English Language (1990), Springfield, MA: Merriam.
- Wharton, B. (1990) «The Hidden Face of Shame: the Shadow, Shame and Separation,» *Journal of Analytical Psychology* 35 (3): 279-99. London: Routledge.
- VVickler, W. (1973) «Die ethologische Deutung einiger Wachterfiguren auf Bali,» in Eibl-Eibesfeld, I. (ed.) *DervorprogrammierleMensch*. pp. 248-56. Vienna: Molden.
- Winnicott, D. W. (1958) «The Capacity to be Alone.» in *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*, pp. 29-36, London: Hogarth Press, reprinted London: Karnac Books, 1990.
- Winnicott, D. W. (1960) «Ego Distortion in Terms of True and False Self,» in *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*, pp. 140-52, London:Hogarth Press, reprinted London: Karnac Books, 1990.
- Winnicott, D. W. (1963) «The Development of the Capacity for Concern,» in *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*, pp. 73-82, London: Hogarth Press, reprinted London: Karnac Books, 1990.
- Winnicott, D. W. (1965) *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*, London: Hogarth Press, reprinted London: Karnac Books, 1990.
- Wirtz, U. (1989) *Seelenmord*, Zlirich: Kreuz Verlag.
- Wurmser, L. (1981) *The Mask of Shame*, Baltimore and London: Johns Flopkins University Press.
- Wurmser, L. (1988) «Gedanken zur Psychopathologie von Scham und Ressentiment.» *Analytische Psychologie* 19 (4): 283-306. Basle: Karger.
- Zimmer, H. (1938) *Weisheit Indiens*. Darmstadt: Wittich.

# *От стыда к Бесстыдству*

Лев Хегай

*Возьмите грязный осадок  
со дна кухонной кастрюли и  
сохраните его,  
ибо он есть корона сердца.*

*(Из алхимических трактатов)*

Для нас, практикующих психологов, книга Марио Якоби обращается к очень знакомой теме. Неуверенность в себе, заниженная самооценка, некоторая «зажатость» и «закомплексованность», как часто говорят, приводящие к депрессивной подавленности настроения, внутренним страхам, сомнениям, тревогам и трудностям в межличностном общении - все эти симптомы составляют львиную долю проблем, с которыми обращаются за психологической помощью. Конечно, процесс психотерапии на поверхностном уровне всегда выглядит как поиск клиентом некоторой опоры внутри себя, возвращения ценности себя и своей жизни, дарующих ту желанную степень самоуважения и самопринятия, ту нормальную любовь к себе, которая позволит ему сохранять оптимизм и положительный эмоциональный настрой во всех сложных жизненных ситуациях.

Поэтому часто психотерапия окружена ореолом магии, словно психолог - это волшебник Гудвин, некий мастер на все руки, который, если не гарантирует вам недостающие сердце или мозги, то по крайней мере готов выдать вам «зеленые очки» временного счастья.

Имеет ли психология действительно некое «секретное оружие», возвращающее нам утраченный душевный покой?

Если бы мне задали такой вопрос, я бы не стал прибегать к излюбленному психоаналитическому трюку перевода стрелок: «А вы как думаете?» Я бы ответил: «Да, непременно, обязательно имеет».

Здесь я совершенно солидарен с писателем Виктором Ерофеевым, который в интервью, озаглавленном «Кризис вербального искусства или бессилие современного слова» - название с равным успехом подходящее и для психотерапии, остающейся «вербальным искусством» - обозначил свой литературный труд как эстетику мерцания [1].

*Все, что пишется - пустые слова, ничего нет, кроме слов, просто абсолютно фанерный принцип. Но с другой стороны я действую еще по принципу, предложенному биологами, когда в бассейне с маленькими утятами вместо матери-утки подпускают большой шар. Они запускают большой желтый шар и утята принимают его за мать.*

*Вот это и есть для меня мерцающая эстетика. Я конструирую слова таким образом, что они превращаются с одной стороны в бессмысленный шар, который плавает по воде; но с другой, утята, то есть читатели, время от времени воспринимают этот шар как свою мать. Следовательно, они реагируют на него всеми формами эмоций - они хотят получить от него корм, ласку, тепло, защиту. Но я при этом не превращаюсь в мать, я все равно шар.*

Мне кажется, что этот отрывок емко резюмирует и как нельзя лучше выражает саму суть психоаналитического подхода доктора Якоби, представленного в этой книге. В-первых, вы можете заметить, что писатель не верит в то, что он делает, а верит в то, как он это делает. Самим

словам, а также стоящим за ними понятиям и идеологическим установкам не придается сверхценного значения. Наоборот, кажется вся постмодернистская культура делает все возможное, чтобы развенчать и принизить власть дискурса. Смыслом же наделяется сам процесс взаимодействия, виртуальный эффект ситуации, интерактивность встречи слова и читателя или, как мы могли бы провести параллель, психолога и клиента. При этом писатель (или психолог) откровенно занимается надувательством - он надувной шар - мимикрия, мираж, иллюзия. Но он творит этот шар только для читателя, вернее, позволяет ему превратить себя в шар, объект фиксации своих жизненно важных потребностей для такого исцеляющего само-надувательства. Это подобно тому, как доктор Якоби настаивает на необходимости через перенос в психотерапевтическом лечении реактуализировать, проработать и изменить паттерны ранних взаимоотношений клиента, даже настолько ранних, что их существование практически невозможно ни доказать ни опровергнуть, так что остается признать их просто как достаточно соблазнительный вымысел, тешащий интеллект аналитика. Можно заметить, что главную роль в этом процессе играют мыльные пузыри имиджа - какой образ я как аналитик создаю для пациента, какой идеал я воплощаю своим присутствием. (В одном из психоаналитических анекдотов пациентка хвастается своей подруге эффективностью своего надувного психоаналитика - так чудно молчит!) Во многом это будет зависеть от моего искусства самопредставления, от эффектности моего внешнего вида, моего поведения, ауры славы и слухов вокруг меня. Вероятно, для Якоби - музыканта в прошлом, привычного к восхищенным взглядам публики и аплодисментам, такая позиция близка и понятна.

Но конечно, трудно представить, что такими же имиджевыми «надутыми шарами» ковалась слава Фрейда или Юнга. В их времена люди гораздо больше верили словам и идеям и искали в психоаналитических теориях «истинного знания», глубоких инсайтов в человеческую природу. В той же степени, в которой Фрейд был страстно озабочен точностью и научной достоверностью понимания вытесненных инстинктов, стоящих за всеми бедами человечества, Юнг поэтически страстно по десятому кругу описывал проекции бессознательных духовных стремлений к целостности и индивидуации. Можно пофантазировать, что же привлекало пациента в те времена в психотерапии. Вероятно, пациент Фрейда восхищался мастерски проведенным дознанием и эффектным разоблачением. Катарсический и театральный характер психоаналитических процедур очевиден. С другой стороны в позиции Фрейда, так сильно выделяющей объективность и рациональность, не зависящие ни от каких моральных и общественных норм, есть что-то общее с социальной критикой. Может быть поэтому психоанализ в советские времена столь привлекал диссидентски настроенных персон. Всегда велик соблазн стать «врачом» в отношении общества, истории или человечества вообще. Юнг же очаровывал пациента шквалом своих энциклопедических познаний в гуманитарной сфере, символическим материалом, который далеко не всякий человек в состоянии знать и тем более переварить. Даже Фрейд признавался в зависти своему ученику, что ему далеко до столь обширных познаний в религии и мифологии. Наверное, пациент мог почувствовать в этом некое незримое, но живое дыхание духа, стоящего у руля

индивидуальной судьбы, и пережить если не явное откровение непостижимого, то по крайней мере глубокое смирение, благоговение и укрепиться в своем интересе ко всему таинственному.

Сегодня, надо признаться, что психоаналитические штампы давно вошли в анекдоты, а неумная духовность, переродившись во всякие «ню-эйджи», все чаще вызывает скуку, а то и тошноту. Похоже, что на смену этой страсти по содержанию в следующем поколении пришла довольно бесстрастная игра с формой. На место уткам пришли «утки». Только наличие кавычек - простой росчерк пера - отделяет теперь реальное от воображаемого.

Трудно поверить, но в этом есть некоторый знак, фатальная печать времени. Действительно ли мы нуждаемся больше не в философской ясности, не в просветленности виденья, а в зыбком намеке на воплощение нашего идеала или мечты - сиюминутном виртуальном удовлетворении своих прихотей? Об этом много писал французский философ Бодрийар, называя современную культуру тотальной симуляцией. Она бесконечно плодит пустые образцы - иллюзию изобилия - которые лишь усиливают культурный вакуум. Она приводит к торжеству прагматизма, даже некоторого меркантилизма, которые оттесняют настоящий поиск экзистенциальных и социальных ценностей. Например, шоу нравится публике именно потому, что оно бессмысленно. Художественные критики говорят об этом эффекте как об одержимости репрезентацией, затопляющей безличной эйфорией изображения ради изображения, являющейся знаком бессилия, невозможности реанимации прежних культурных ценностей. «Деятельность» одержала верх над «интерпретацией», поверхность оказалась более востребованной, чем глубина.

Обсуждая фильмы ужасов в статье «Непристойный объект постсовременности», философ Славой Жижек пишет: «постмодернистский переворот показывает саму Вещь как воплощенную, материализованную пустоту. Это достигается непосредственным показом наводящего ужас объекта и затем посредством раскрытия его пугающего эффекта как простого эффекта места, занимаемого им в структуре. Пугающий объект - это повседневный объект, который начал функционировать случайно, который затыкает дыру в Другом (символическом порядке)» [2]. Я думаю, нечто подобное происходит сейчас в психоанализе. На смену всеведующему Богу Фрейда, избличающему и обнажающему наши самые потаенные мысли, и непостижимому Богу Юнга, неутомимому творцу, выстраивающему бесконечные ментальные связи между всем и вся, пришло заполнение конкретных, реальных дыр и пустот - Бог невыносимого присутствия и закономерности нелепости. Место современного психоаналитика - это место постмодернистской «вещи». В процессе переноса, воспринимая аналитика «как если бы он был кем-то другим, зная что он вовсе не такой», пациент откровенно ввязывается в игру, смысл которой слишком очевиден и прозрачен - временное заполнение пустоты, своей внутренней дыры. Как будто он вынужден идеализировать аналитика и одновременно (как видно из книги) бояться и стыдиться его, чтобы почувствовать, хотя бы на миг, реальность собственного существования. В то же время аналитик - не искусственная почка, без которой вся жизнедеятельность окажется под угрозой, он добровольно выбранное и оплаченное удовольствие, он случайный человек, случайно попавший на это место - место вечного отсутствия или наоборот, невыносимого присутствия. Он

именно тот самый непристойный объект, окруженный стыдом, смущением, беспокойством, обращение к которому всегда нечто из ряда вон выходящее, разрушающее привычный порядок вещей.

Пойти к психологу означает признать собственное бессилие и несостоятельность и исповедаться в неприятных вещах. Это кажется немодным и несовременным, особенно когда мы так привыкли к культуре силы и успеха, к легкому, потребительскому прожиганию жизни. На мой взгляд именно чувство бессилия, а не только описанные в этой книге вина и страх, сопровождая стыд, придают ему двойной смысл. Мы пытаемся избежать этого постыдного бессилия и одновременно тянемся к нему, как нас манит пропасть, когда мы подходим к краю обрыва. Потому что только в отчаянии и бессилии мы переживаем живое свидетельство игры случая, пронизывающей все наше бытие. Перстами стыда и бесстыдства подобно Фоме Неверующему мы убеждаемся, что Бог жив, и это делает нашу жизнь невыносимой.

Именно это странное, обращенное религиозное движение, казалось бы лишаящее Бога роли дирижера в порядке реальности и в то же время утверждающее его постоянное нелепое присутствие, прочитывается за многими «непристойными» литературными произведениями Батая, Генри Миллера, Жана Жана, Уильяма Берроуза, Чарльза Буковски и многих других «возмутителей» эстетического спокойствия. Берроуз пишет в «Голом завтраке» [3]:

*А теперь я выпущу на волю полчища слов...  
Благосклонный читатель, Слово набросится на тебя,  
выпустив железные когти человека-леопарда, оно от-  
грызет тебе пальцы рук и ног, словно не брезгующий*



*ничем сухопутный краб, оно повесит тебя и подобно постижимому псу, будет ловить ртом твою сперму, оно огромной ядовитой змеей обовьется вокруг твоих бедер и впрыснет тебе дозу протухшей эктоплазмы... Благосклонный читатель мы зрим Бога сквозь наши задние проходы в фотовспышке оргазма... С помощью этих отверстий преобразжай свое грешное тело... Лучший Выход - это Вход...*

Заступаясь за эту книгу на американском суде, Норман Мейлер назвал эту непристойность «своего рода юмором висельника, остатками гордости побежденного человека, гордости за то, что он не утратил по крайней мере своей горькой иронии. Горечь ... это щелочь, каждую серьезную тему она протравливает в едком веществе самых жестоких переживаний; то, что остается нетронутым, также сухо и серебристо, как кость». Но горечь непристойности заряжена не пафосом нонконформизма, это не крик чеховского «маленького человечка», задавленного машиной Викторианской морали, и не пустой эстетический или лингвистический эксперимент. Это сократовская чаша с ядом, добровольно принятая философом, переступающим порог Иного. Низвергая с самых высот на самое дно, непристойность не просто переворачивает смыслы, но релятивизирует любой порядок и утверждает пустотность абсолютной возможности. В ее примитивности сила первобытных энергий, архаический ужас чистого бытия. В ее серебристой горечи поэзия лунного света, обволакивающего все вещи, лишая их жестких контуров - света таинственного и призывного.

Именно такая кристально чистая горечь, замешанная на стыде и гордости, а не какие-то спасительные

откровения или льстивые поглаживания - удел современного пациента в мире тотального разочарования. Снова и снова на индивидуальных сеансах и на психологических группах мы поднимаем болезненные, неприятные и вызывающие стыд переживания, чтобы испить эту горькую чашу и еще раз ощутить Его немолчимое присутствие, холодную игру, затеянную Им или, как сказал Мейлер, торжествующий карнавал Апокалипсиса. Мне кажется, что может быть только в начале века трагедии, рассказанные пациентом, производили сильное впечатление и вызвали ответное страдание и участие аналитика, так что они воспринимались как своего рода знаки уникальности и индивидуальности каждой человеческой души. Переживания стыда тогда действительно усиливали экзистенциальный поиск. В наше время трагическое и непристойное переполняют нашу жизнь и сыпется на наши головы ежеминутно из средств массовой информации, искусства, да и самой окружающей действительности. Можно сказать, что сама жизнь занимается культивированием и воспроизводством непристойных объектов.

«Непристойное слово, - пишет философ Юлия Кристева, - мобилизует означивающие ресурсы субъекта, позволяя ему пройти через мембрану значения, где им овладевает сознание, присоединяющее его к жесткости, кинестезии, к влечениям тела, моменту отрицания и присвоения Другого. После этого это уже не объект, трансцендентальное означаемое, и не означаемое, доступное нейтрализованному сознанию: вокруг объекта, денотированного непристойным словом (а такой объект дает скудное изображение) утверждается

более чем не сложный контекст - драма проблематичного процесса, гетерогенного значению, который *предшествует ему и превосходит его* (курсив мой)» [4].

В применении к психотерапии эта холодность семантического освобождения, даже скорее семантического разоблачения, с присущей ей горечью и иронией по отношению к себе пришла на смену прежнему трепетному ореолу мученичества и избранности вокруг трагедий пациента. Мне кажется, что именно это стремительное обесценивание трагического послужило поводом для смещения главного интереса в психотерапии к так называемым нарциссическим расстройствам. Симптомы нарциссизма, которые стали чуть ли главным объектом лечения у доктора Якоби, очень похожи на симптомы времени. Нарциссизм стал неотъемлемой чертой «героя нашего времени», в описании его проявлений каждый легко узнает не только персонажей современного кино, литературы и масс-культуры, но и самого себя.

Попробую дать лишь несколько основных ориентиров нарциссического способа бытия, используя главным образом работу аналитического психолога Аедермана [5]. Эти люди как правило прекрасно адаптированы к реальности и успешны в социальной жизни, хотя редко получают действительное удовлетворение и радость от своих достижений. Им отнюдь не свойственны невротические навязчивости или психотические «улеты», которые были в центре внимания психоаналитиков прежнего поколения. Скорее они страдают от неспособности по-настоящему любить самого себя, а следовательно, от невозможности подлинной близости с другим человеком. В сущности не доверяя людям, они переживают острый дефицит взаимопонимания.

Открыться сочувствию и сопереживанию означает для них также опасность не найти их в мире, где эти чувства, может оказаться, давно выродились или могут быть симулированы лишь ценой большой наивности и самообмана, а поэтому неизбежно повлекут вторжение зависти, агрессивности и других примитивных импульсов. Защищаясь, подавляя свои чувства, они в глубине себя считают свою жизнь тщетной и пустой. Хотя подменив зрелую зависимость псевдо-независимостью, они временами ощущают удобную отстраненность и превосходство над другими. Пытаясь справиться с угрозой несуществования, они имеют тенденцию убегать в «утробу» или начинают воспринимать все отношения в терминах силы, рассматривают все через призму самоутверждения и борьбы за признание, пытаются манипулировать другим и сопротивляются любым попыткам близости, потому что только сопротивляясь и страдая от боли, у них появляется возможность поверить в свое существование, ощутить его, возникает альтернатива пустоте.

В мифе Нарцисс отвергает ласки нимфы Эхо, не дает себя обнять. За это Боги наказывают его: «Так пусть же он любит сам себя и никогда не достигнет того, что любит. Пусть смотрит на свое отражение».

Такие люди любят надежду, идею, лишённую субстанции. Это бестелесное, чисто рефлексивное отражение не даёт им осесть в своём теле, соединиться со своими реальными, телесными, инстинктивными потребностями. Как поверхность воды, над которой склонился Нарцисс, тонкая зеркальная или стеклянная перегородка отделяет их от мира. Призрак объекта желания постоянно присутствует, дразнит и соблазняет, но удовлетворение всегда

отдаляется, откладывается, фрустрируется. Быстро очаровываясь и слишком быстро разочаровываясь в людях, они пытаются найти компенсацию во власти и контроле над другими и пытаются убедить себя, что уже достаточно себя знают и любят, но тем самым лишь препятствуют любым реальным изменениям. Парадоксально, прекрасно приспособившись к миру, будучи хорошо интеллектуально развитыми и часто действительно талантливыми, они на самом деле не живут в реальном мире.

Из всех этих признаков хорошо видно, что нарциссический мир множественного отсутствия с его акцентом на поверхностном, формальном и номинальном, на силовых линиях сюжета, пролегающих в вакууме бессодержательности и не затрагивающих подлинных чувств и острых вопросов бытия, хотя и постоянно к ним апеллирующих, очень близок современной виртуальной реальности кино, литературы, компьютерных сетей. Мир Нарцисса - это мир откровенно непристойных шаров-«уток», мир, познающий себя в горечи.

Какой же выход предлагает нам доктор Якоби? Может быть не случайно ему довелось на театральном представлении по случаю 80-летия Юнга исполнять роль Альфреда Адлера, разработавшего понятие комплекса неполноценности и показавшего необходимость его компенсации для поддержания самооценки или, как можно также сказать, нарциссического баланса. Со времен Адлера очень сильна тенденция в психоанализе видеть пациента жертвой плохого воспитания, бесчувственных родителей, непонимания и неприятия окружающих, жестоких ударов судьбы. Часто это течение обозначается как теория травмы, т.е. именно лечение травмы, пережитой в детстве,

становится центром терапии, оттесняя проблему конфликтующих драйвов-влечений и многие другие психоаналитические аспекты.

Ярким представителем этого направления в наши дни является Хейнц Когут и созданная им в Чикаго школа «психологии самости» [6]. Позицию Якоби, отраженную во многих статьях и книгах, можно обозначить как постепенное движение от Юнга к Когуту.

Когут постулировал существование «нарциссического либидо», которое проходит свой автономный процесс образования и трансформации и в перспективе при здоровом развитии дает способность к эмпатии, творчество, юмор и мудрость. Таким образом он пересмотрел психоаналитическую идею об обязательном переходе «нарциссического либидо» в объектное и сместил акцент на дообъектное переживание себя - самость, которая является чем-то больше, чем просто суммой драйвов и развивается на протяжении всей жизни.

Перекликаясь с идеями Когута, Жак Лакан в статье «Стадия зеркала и ее роль в формировании функции я» ссылается на биологический эксперимент, который показал, что необходимым условием созревания голубки является наличие в поле ее зрения другой особи, причем неважно какого пола [7]. Это условие оказывается настолько достаточным, что его можно заменить простым выставлением зеркала. Поэтому исходя из важности отзеркаливания, Когут создает образ теплого, заботливого, эмпатически понимающего и терпеливо разъясняющего аналитика, столь непривычный для фрейдовского требования быть «выше своих чувств, даже человеческой симпатии» ради истины.

Якоби вслед за Когутом продолжает смотреть на пациента как на тревожного, несчастного, нарциссически уязвимого ребенка, которого нужно согреть своим теплым «лучистым материнским взглядом» и мягким деликатным отношением. Пациент как бы уже достаточно пострадал в прошлом, так что ему надо помочь переиграть жизнь с новой лучшей матерью и новым отношением к себе. Мы могли бы спросить, нет ли здесь некой чрезмерной, почти ностальгической драматизации, пытающейся противопоставить архаический гуманизм холодной бессердечности и жестокости времени. Регрессивность не только самой аналитической процедуры, но и регрессивный характер мышления аналитика слишком прозрачен.

Аналитик словно в плену собственной слащавой сентиментальности. Было бы странно, вводя явное «надувательство» с поворотом стрелок часов назад и спасительным переигрыванием прошлого, еще и свято уверовать в реальность всего этого. Ведь сама идея о возможности переигрывания, предполагает бесконечность и произвольность жизни, утратившей божественную предопределенность и замысел, порождает опасную веру в отсутствие каких-либо границ. Сейчас в 90-е даже роман «Война и мир», поставленный где-нибудь на голливудской студии, смотрелся бы так же, как и любая мыльная опера. Трогательная наивность «очков травмы» слишком потворствует обывательскому вкусу, превращая психоаналитика в типичный персонаж шоу, в своего рода персональный заказ на продолжение телесериала «Моя вторая мама».

В нарциссическом мире пустоты и силы, тщетно заполняемом грезами, аналитик становится пошлой и примитивной штамповкой - одноразовой игрушкой. Есть что-то страшно неискреннее в рекомендации Кернберга, работая с нарциссическим пациентом, иметь «больш/ю емкость объектных отношений», т.е. уметь услужливо сыграть любую требуемую роль персонажа из прошлого, или в позиции Когута, возводящей человеческое участие и теплоту в ранг технического приема. Я думаю, приглашение в регрессию, разыгрываемое в свою очередь аналитиком на манер фокусника, является лишь игрой в идеалы и зеркала, игрой жутко произвольной и насильственной, игрой жестокой и непристойной, как и все игры и развлечения, которыми мы оплачиваем (и оплакиваем) свои дыры в реальности.

Границы между достоверностью и грезой в наше время слишком нечеткие и размытые, так что мы словно в наркотическом трансе постоянно пребываем в двойственности реальности и вымысла, когда тотальное сомнение и смущение являются единственными точками опоры. В фильме Дэвида Аинча «Шоссе в никуда» (*Lost Highway*) главный герой обнаруживает каждое утро на пороге дома видеокассету, как будто кто-то по ночам проникает в его дом и снимает происходящее.

Свидетельства налицо, но сам факт отсутствует. Нет и не может быть такого факта в реальности, к которому отсылает цепочка событий фильма, но зритель вместе с главным героем ломает голову и находится в постоянном напряжении, строя догадки и мучительно выискивая смысл.

Однако, шоссе никуда не ведет, есть только намек на конечный пункт, но нет ни одного надежного указательного знака. Возникающие переживания повисают в воздухе, застывают в неопределенности, создавая и разрушая



зыбкие иллюзии смысла одновременно. Мы живем во вселенной разбегающихся галактик, где временная достоверность порождается рассеивающейся и вечно ускользающей игрой теней. Порой мне кажется, что пациент аналитического сеанса, занятый перебиранием фактов прошлого, идет как раз по такой дороге в никуда, бесконечными кругами пытаюсь построить логику там, где царит лишь нелепость и случай, и каждый следующий шаг опровергает, релятивизирует или профанирует предыдущий. Всякий раз он остается один на пустой сцене, полный стыда и бесстыдства перед своими мерцающими виртуальными мирами. Эзра Паунд однажды заявил:

*С точки зрения химии человек есть *il credo* всего лишь несколько ведер воды, удерживаемых вместе некой сложной связью, символической, как фиговый листок.*

Постмодернистское бесстыдство телесности, подчеркивающее физиологичность и животных характер всех влечений, освободили тело от различных форм власти, нормализующих и регламентирующих его потребности веками ради бесстыдной же социальной эксплуатации.

Непристойность современного литературного слова вырвала его из тотальной власти понятий и догматических схем мышления. Все это предполагает такой же переворот в человеческих отношениях. Продавец для покупателя, политик для избирателя, наконец, и аналитик для пациента, втягиваясь в общий поток культуры, бесстыдно творят обманы и иллюзии, из самых лучших побуждений, и позволяют своим клиентам самим использовать их в качестве как временного лекарства от пустоты, так и средства приближения к ней.

Спектакль матери и младенца на аналитической сцене становится венцом кича, своего рода поп-анализом,

финальным продуктом его долгой эволюции. Лучик надежды в глазах псевдо-матери, искомый пациентом пост-аналитического сеанса, так похож на яркую блестящую упаковку товаров на витрине супермаркета. Посмотрите же ему в глаза без притворства. Может быть вы заметите тоску человека, отлученного от вечности.

Но не будем отбрасывать повод для оптимизма, не оптимизма щенячьего восторга, а другого сложного многогранного чувства, скорее оставляющего нас в приятной озадаченности, побуждающего нас к долгим размышлениям, но размышлениям не умом, а неким другим органом, способным чувствовать и созерцать глубинные измерения. Аналитическая практика майевтики - сократовского сомнения/вопрошания (но не платоновского идеализма) - и постоянное выискивание каких-то иных, не конвенциональных, часто непристойных и неприятных смыслов в речи пациента уничтожает жесткие семантические конструкции, на которых зиждется его иллюзорная картина мира. Подобно непристойному слову анализ распаивает двери восприятия, констеллирует смысловую разнородность и неопределенность, служит каналом для вторжения реальности инстинкта, судьбы и всего того, что можно пережить часто только как ужас бытия. Одна моя пациентка испытала такой ужас, оказавшись в камере прибора ядерного магнитного резонанса (ЯМР). Нет, это не был сценарий Белоснежки в гробу. В книге описан связанный с этим сценарием сон пациентки доктора Якоби с мотивом страха оказаться запертой в гробу. Всем знакомы подобные фантазии.

Но реальное воспоминание моей пациентки кажется мне более характерным для нашего времени. Не сон, а реальность. Не гроб, место вечного успокоения

и торжественного исхода, а прибор ЯМР - механический монстр, прощупывающий вас невидимыми лучами и знающий досконально все о каждой вашей молекуле - становится знаком неумолимого всевидящего присутствия, ужаса бытия. Попадая в постмодернистский критический проект, этот ужас чистого бытия обозначает то пустое место, на котором еще бьется жизнь, где может спонтанно возникнуть семантическая свобода и творчество. Отказываясь от всех своих онтологии, впадая в примитивизм, подчеркнуто безнадежно имитируя естественность, анализ вслед за культурой переживает собственную смерть, почти батаевское бытие человека-который-умирает. Но может быть именно эта таинственная грань трансгрессии когда-нибудь станет «дорогой в никуда», чистой возможностью свободного самотворения.

## Литература

1. Ерофеев, В. «Кризис вербального искусства или бессилие современного слова» в «Постмодернисты о посткультуре», М: «РЭЛИНИНА», 1996
2. Жижек, С. «Непристойный объект постсовременности», Х.Ж.№15,М., 1997
3. Берроуз, У. «Голый завтрак», М: «Глагол», 1993
4. Кристева, Ю. «От одной идентичности к другой» в «От Я к Другому», Минск, 1997
5. Ledermann, R. Narcissistic Disorder and its Treatment in Psychopathology, London: Karnac Books, 1989
6. Kohut, H. The Restoration of the Self, N-Y: Internat. Univers. Press, 1977
7. Лакан, Ж. «Инстанция буквы в бессознательном или судьба разума после Фрейда», М: «Пирамида», 1997

**Лев Хегай**



МАРИО ЯКОБИ

### *Об авторе*

Марио Якоби — доктор философии, обучающий юнгианский аналитик, лектор и член Кураторского совета Института К. Г. Юнга в Цюрихе, занимается частной психотерапевтической практикой. Он автор многочисленных статей и книг по аналитической психологии, в том числе вышедших на английском языке «Тоска по раю» (1985), «Встреча с аналитиком» (1984), «Индивидуация и нарциссизм» (1989) и «Стыд и истоки самоуважения» (1994)

### *О книге*

Книга юнгианского аналитика из Цюриха, одного из признанных лидеров и патриархов современной аналитической психологии, исследует проблемы, связанные со стыдливостью, застенчивостью и искаженной самооценкой. Это единственная психологическая работа, специально посвященная такому распространенному аффекту как стыд.

Автор предлагает комплексный взгляд и приводит много интересных клинических наблюдений, опираясь на новейшие психоаналитические открытия. Доходчивое изложение научных концепций, блестящая эрудиция и литературный талант не оставят равнодушными самых разных читателей. Вслед за предыдущей книгой Якоби, изданной на русском языке, «Встреча с аналитиком», эта работа станет необходимым учебным пособием для всех, кто работает в области психотерапии и целительских профессий.