

Обращение редактора к читателям

Книга, которую Вы держите сейчас в руках, увидела свет два десятка лет тому назад. За эти годы она несколько раз переиздавалась и была переведена на многие языки. Теперь, наконец-то, пришло время издания ее русского перевода. Потенциально огромная аудитория российских читателей может встретиться с новым интересным автором.

«Ну вот,— возможно скажете Вы,— еще одна переводная книга по психологии. Их так много сейчас, что буквально рябит в глазах от такого многообразия и обилия. Стоит ли тратить сначала деньги, а затем время, чтобы познакомиться с *еще одной* психологической интерпретацией детства и детских проблем?».

Должен сказать сразу: книга Алис Миллер — это книга из ряда вон. Ее особенность заключается прежде всего в том, что автор стремится (и небезуспешно!), поставить с головы на ноги сразу два мира — мир детско-родительских отношений и мир психоанализа. Авторская задача максимум — показать, что, во-первых, сложившаяся система традиционных и типичных представлений о детско-родительских проблемах — это не просто система ошибочных представлений, но система весьма опасных иллюзий, следование которым заводит процессы личностного развития людей (и взрослых, и детей) в болезненные тупики, и, во-вторых, традиционные психоаналитические представления о детско-родительских проблемах и средствах их разрешения также иллюзорны и ошибочны и не могут служить основой для эффективной психотерапии.

Следует также подчеркнуть, что книга А. Миллер посвящена отнюдь не одаренным детям и их родителям в традиционном понимании слова «одаренный», она адресована всем детям и всем родителям. Все дети без исключения одарены от рождения множеством талантов и способностей, и пожалуй главными из них являются способности *жить, переживать* свою жизнь и *действовать* в своей жизни. Драма одаренного этими талантами ребенка состоит в том, что его поведение, его переживания и сама его жизнь могут оказаться (и, как правило, реально оказываются) всего лишь средствами, обслуживающими те или иные потребности его родителей. Собственная жизнь ребенка как таковая становится при этом исключительно «жизнью для...». Так он, становясь все более благовоспитанным, постепенно лишается своей одаренности, обменивая ее на «любовь», «признание», «похвалу», «заботу», «внимание» и т.п. родителей. Вместе с этим он утрачивает *свою* собственную жизнь, свои переживания, свои действия,— утрачивает самого себя. Вот то «психологическое узилище», в которое оказываются ввергнутыми подавляющее большинство детей. И неудивительно, что в итоге наш так называемый «мир взрослых» оказывается своего рода сообществом заключенных, отсидевших свой срок и выпущенных на свободу. И тут уж каждый из нас на свой лад стремится изжить, компенсировать, восполнить свои, в действительности почти непоправимые потери.

Согласитесь, получается довольно неприглядная, мрачная и неутешительная картина того мира людей и их взаимоотношений, который мы привыкли видеть совершенно иначе. Настолько иначе, что хочется спорить, возражать: «Детство — самая радостная и светлая пора в жизни; да, там не все было гладко, но нельзя же до такой степени сгущать краски; и папа, и мама были замечательные люди, и они (пусть по своему, каждый на свой лад) любили меня».

Однако, мы должны понимать, что картина типичного детства, нарисованная автором,— не плод доктринерства или досужих размышлений, она, подобно проявляемому фотоснимку, постепенно проступает перед умственным взором читателя из материала многочисленных и вполне конкретных клинических случаев из двадцатилетней психотерапевтической практики А. Миллер. И эта практика свидетельствует также, что логика самих наших возражений — это типичная логика людей, уже вовлеченных в процесс межпоколенной трансляции психологического насилия. В той степени, в которой я под влиянием «родительской фигуры» не принимаю себя, я принимаю в себя эту фигуру и становлюсь ею. Здесь действует та же логика идентификации, что и при трансляции тоталитарных идеологий: адепт любой такой идеологии, оказавшись под «психологическим микроскопом», непременно обнаружит в себе всю «свою историю»: своего маленького лидера (отца), свою малую родину (мать), свою крошечную армию, гражданские и

отечественные войны, миниатюрный репрессивный аппарат, тюрьмы и концентрационные лагеря, а также некоторое число репрессированных внешних и внутренних «врагов». «Есть многое на свете, друг Горацио...».

Чтобы перевернуть мир, достаточно перевернуть представления людей об этом мире. А. Миллер проделывает эту работу более чем профессионально. Лишая нас всевозможных иллюзий о детстве и предоставляя нам возможность взглянуть в лицо реальности нашей собственной жизни, она ставит своего читателя перед буквально гамлетовским экзистенциальным выбором: быть или не быть – зажить своей жизнью или продолжать отчужденное существование, «жизнь для...». Выбор подлинной, аутентичной жизни, выбор самореализации невозможен без особого возвращения человека в собственное детство в сопровождении психотерапевта. Главная цель такого возвращения – переживание и осознание тех чувств, которым в свое время было отказано в праве на жизнь.

Подобная тактика психотерапевтической работы казалось бы полностью соответствует канонам психоаналитической практики. Надо сказать, что сама А. Миллер получила профессиональную психоаналитическую подготовку. После защиты диссертации она прошла полный курс обучения психоанализу в Цюрихе и работала психоаналитиком на протяжении 20 лет, долгое время была членом Швейцарской и Международной психоаналитических ассоциаций. Однако в ходе практической работы постепенно начал переворачиваться собственный психоаналитический мир А. Миллер, фундамент которого составляли канонические положения З. Фрейда и, в частности, идеи о том, что: а) прямой доступ человека в собственный опыт раннего детства невозможен; б) все соображения пациентов о своем раннем детстве имеют характер фантазий; и в) психотерапевтическая ценность ранних переживаний сомнительна, поскольку их основу составляют неудовлетворенные влечения сексуальной природы. Раз за разом отрицая на практике эти элементы символа психоаналитической веры, А. Миллер приходит к полному и окончательному разрыву с психоанализом. В 1988 году она официально оформляет этот разрыв и прекращает свое членство в психоаналитических ассоциациях, обретая тем самым свободу в качестве независимого исследователя и автора. Последние годы А. Миллер решила отказаться от психотерапевтической практики и педагогической деятельности и целиком посвятить себя литературному творчеству. С тех пор она опубликовала семь книг, в которых представила на суд общественности результаты своих исследований.

Свобода – ключевой мотив всего творчества А. Миллер. Ее тонко чувствующая, восприимчивая душа в равной степени не приемлет и неосознаваемые маленьким ребенком унижения со стороны родителей, и «рациональный» геноцид, осуществляемый машиной тоталитарного государства. Ей в равной степени ненавистны и педагогика, и политика, до самых своих оснований пропитанные насилием и неприятием свободы и достоинства человека. Очевидный гуманистический пафос творчества А. Миллер – лауреата международной премии им. Я. Корчака – делают ее систему представлений и практик своеобразным синтезом психоанализа и гуманистической психологии. В этой связи не могу не отметить один весьма примечательный факт: впервые об А. Миллер и ее книгах советские психологи узнали от... Карла Роджерса – основоположника и лидера гуманистической психологии. К. Роджерс, отвечая на вопросы аудитории после своей заключительной публичной лекции в МГУ в 1986 году, сослался на книгу А. Миллер «Вначале было воспитание» (на английском языке эта книга была издана под названием «For your own good» – «Для вашего собственного блага»). В одной из глав этой замечательной книги (которая скоро также выйдет в свет в русском переводе благодаря усилиям издательства «Академический Проект») А. Миллер детально анализирует психологические условия становления личности Адольфа Гитлера – человека, *полностью* лишенного раннего детского опыта принятия со стороны значимых близких людей и в первую очередь – отца и матери.

«Что же мне делать со всеми этими идеями и представлениями автора о детстве?» – возможно спросите меня Вы, уважаемый читатель. Я, конечно, понимаю, что в России пока лишь очень немногие люди могут позволить себе курс квалифицированного психоанализа или другой профессиональной психотерапевтической или хотя бы психологической помощи. Однако, наряду с психотерапией, существует психологическая культура. Поэтому ответить на наш гипотетический вопрос можно очень коротко: знать, чтобы быть более культурным в психологическом отношении. Знать – это уже очень много. Если я знаю о действии паров ртути, мне и в голову не придет дать ребенку поиграть с таким «живым», интересным, подвижным и

блестящим шариком. Если я знаю о существовании болезнетворных микроорганизмов, я позабочусь о чистоте рук своего ребенка. Если я знаю о Бухенвальде и ГУЛАГе, я сделаю все, чтобы об этом со временем узнал и мой ребенок. И если теперь я узнаю о *драме детства*, я постараюсь отказаться от того, чтобы играть в ней главную роль, постараюсь освободиться от этой роли, чтобы дать свободу своим детям (и, в частности, – дать им свободу любить или ненавидеть меня, а не всего лишь карму «моего» продолжения в них). Действительное/знание – реальная сила.

И последнее обстоятельство, которое мне хотелось бы отметить, прежде чем Вы обратитесь к чтению книги А. Миллер. Перевод любого текста – задача творческая, поскольку совершенно безнадежная: пожалуй лишь сам автор, став переводчиком, может создать действительно аутентичный текст. В этой связи мне лишь остается выразить надежду, что переводчиком удалось быть предельно близким к немецкому оригиналу. Со своей стороны, при редактировании русского перевода я стремился к тому, чтобы сделать его предельно интеллигентным и адекватным основному кругу идей и установок автора.

Уверен, что книга А.Миллер внесет свой весомый вклад в становление психологической культуры моих соотечественников.

Доктор психологических наук
А.Б. Орлов

Письмо автора к читателям русского издания

Дорогие

читатели!

Мне было особенно приятно узнать, что моя книга «Драма одаренного ребенка» выйдет на русском языке. Еще в школе русская литература стала неотъемлемой частью моей жизни, так как эмоциональные порывы, ее героев мне очень близки. Тогда я полюбила произведения Достоевского, Толстого, Гоголя, Чехова, Тургенева, которые оказали серьезное влияние на формирование моего духовного мира. Позднее такую же роль в моей жизни сыграли книги Булгакова, Пастернака и Солженицына. До сих пор имена некоторых героев их произведений пробуждают во мне сильные чувства и воспоминания о юности.

Многие десятилетия вы и ваши семьи жили в мире, где невозможно было даже представить себе публикацию моих книг: откровенный разговор о том, что ребенок порой вынужден отказываться от своего Я уже в раннем детстве, чтобы выжить, был в обществе просто немыслим. Из книг Солженицына мне известно, что советскому человеку приходилось очень сильно страдать из-за необходимости приспосабливаться к существующим порядкам. Поэтому для меня уже в семидесятые годы было совершенно очевидно, что стремление к свободе слова в России неистребимо, пусть даже любые попытки выражения этого стремления долгое время жестоко карались.

Чтение первой части «Красного колеса» Солженицына («Август четырнадцатого») косвенно, но способствовало написанию этой книги, побудив меня к дальнейшим размышлениям и создав соответствующий душевный настрой. Это ни в коем случае не означает, что Солженицын повлиял на мои раздумья о детстве или оказался моим единомышленником. Но его яростная борьба против приспособленчества, неприятие им власти и лжи во всех ее проявлениях настолько впечатлили меня, что в результате я попыталась найти истоки этого приспособленчества, имеющего столь трагические и опасные последствия. Эти истоки я обнаружила в атмосфере детства моих пациентов. К тому же мне очень помог анализ моей собственной жизни и биографий моих читателей, письма от которых приходят ко мне из самых разных стран. В них мне постоянно попадались одни и те же фразы: «Я никогда не узнаю, кто же я на самом деле. Я знаю только, чего от меня ожидают. Но когда из-за этого мне становится очень тоскливо, я начинаю обретать себя. И слезы приносят мне утешение».

Я уверена, что в России моя книга, может быть, не сразу, но найдет своего читателя. Она позволит ему познакомиться с моими размышлениями на темы, бывшие ранее запретными. Не исключено, что у кого-то она даже вызовет болезненные чувства, которые, однако, со

временем окажут свое целительное воздействие. Но поскольку у россиян способность чувствовать выражена гораздо сильнее, чем у некоторых западных интеллектуалов, уже не способных проявлять какие-либо эмоции из-за систематического сурового и бесчувственного воспитания, вам, возможно, будет легче вспомнить ваши детские годы.. Поэтому едва ли книга произведет здесь такое же шокирующее воздействие, как на Западе, где она многих заставила тщательно проанализировать свое детство.

Возможно, какие-то приведенные в этой книге истории напомнят вам историю вашей жизни. Неясно, правда, как вы отреагируете на нее. Решающим, однако, является то обстоятельство, что вы теперь вольны, реагировать так, как считаете нужным. Может быть, моя книга поможет вам проникнуться этой свободой и должным образом воспользоваться ею.

I. Драма одаренного ребенка, или как становятся психотерапевтами

Все, что угодно, кроме правды

Мы знаем на собственном опыте, что для излечения душевных заболеваний есть очень действенное и весьма эффективное средство: правдиво рассказать себе историю своего единственного и неповторимого детства и эмоционально вновь пережить ее. Можем ли мы полностью избавиться от иллюзий? Наша жизнь полна ими, наверное, потому, что правда кажется нам невыносимой. Однако человек не может жить без правды, за это приходится расплачиваться тяжелыми заболеваниями. Поэтому мы пытаемся найти – каждый для себя – свою правду. Процесс этот – очень и очень долгий. Обрести внутреннюю свободу можно только узнав правду, но она очень болезненна. Исключения бывают только в тех случаях, когда мы ограничиваемся чисто интеллектуальными выводами. Но тогда мы по-прежнему остаемся в сфере иллюзий.

Мы ни в малейшей степени не можем изменить наше прошлое, и ничто не может компенсировать причиненный нам в детстве ущерб. Но мы можем изменить себя, «восстановить» свое Я и вернуть утраченную внутреннюю целостность. Мы можем сделать это, внимательно проанализировав сохранившиеся в нашей памяти события прошлого и глубже осознав их. Путь этот, конечно, не из приятных, но зато во многих случаях он позволяет нам покинуть, наконец, незримую, но тем не менее очень страшную тюрьму нашего детства, перестать быть бессознательными жертвами своего прошлого и стать людьми, ощущающими ответственность за свою судьбу, знающими свою жизненную историю и умеющими примириться с ней.

Большинство людей, однако, делают прямо противоположное. Они не хотят знать историю своей жизни и потому не догадываются, что, в сущности, именно то, что было заложено в детстве, предопределяет все их поступки. Они никак не могут вырваться из своего затянувшегося детства с его проблемами, знание о которых вытеснено в сферу бессознательного. Они не предполагают, что стараются избегать опасностей, которые, действительно, когда-то были реальными, но уже давно не являются таковыми. Ими движет лежащие глубоко в бессознательном воспоминания, чувства и потребности, которые в извращенной манере определяют почти все их поступки, и так будет до тех пор, пока неосознанное не станет осознанным.

Например, вытеснение в бессознательное воспоминаний о перенесенных когда-то издевательствах побуждает многих людей разрушать свои и чужие жизни, жестоко преследовать иностранцев, поджигать их дома, мстить другим людям, называя при этом свои действия «патриотическими» лишь для того, чтобы скрыть от самих себя правду и не ощутить вновь отчаяние ребенка, подвергнувшегося жестокому обращению. Многие, став взрослыми и привыкнув в детстве к мукам, продолжают мучить себя, посещая, например, клубы садомазохистов, или

становятся приверженцами сатанинских культов, в которых измывательства над адептами являются неотъемлемой частью веры, и называют это освобождением. Некоторые женщины прокалывают себе грудные соски, вешают на них кольца, а затем фотографируются для газет и с гордостью утверждают, что не испытывали никакой боли, а, напротив, получили огромное удовольствие. Не приходится сомневаться в искренности подобных высказываний, ибо эти женщины достаточно рано научились вообще не чувствовать боли. И на что только не пойдут они сегодня, лишь бы не почувствовать вновь боль, которую они испытывали в детстве, когда подвергались сексуальному насилию со стороны отцов и внушали себе при этом, что это хорошо! Женщины, которых в детстве отцы принуждали спать с собой, в постоянном стремлении забыть уже свершившееся прибегают к помощи секса, алкоголя, наркотиков или чрезмерно отдаются работе. Им нужно постоянно «пришпоривать» себя, они ни на секунду не дают себе успокоиться, чтобы не нахлынули воспоминания о пережитом в детстве жгучем чувстве одиночества, которое для них страшнее смерти. И великое счастье, если они научатся понимать, что пробуждение воспоминаний о детских ощущениях и их осознание не убивает, а освобождает. Убивает же, напротив, выработавшаяся с годами защитная реакция по отношению к тем ощущениям, осознанное переживание которых раскрывает правду.

Люди вытесняют воспоминания о детстве в сферу бессознательного, и это накладывает отпечаток не только на индивидуальный жизненный уклад, но и на отношение к различным табу. Когда, к примеру, читаешь биографии знаменитых деятелей искусства, то сразу обнаруживаешь, что для многих из них жизнь начинается где-то с подросткового возраста. Раньше же у них было «счастливое», «веселое», «беззаботное» или же, наоборот, «полное лишений» детство. Зачастую биографы отмечают, что «именно в детстве пробудился» чей-либо талант, но детство в целом, похоже, их совершенно не интересует, хотя оно и определяет дальнейшую жизнь. Приведу простой пример.

Генри Мур пишет в своих воспоминаниях, что, будучи еще совсем маленьким, должен был растирать спину своей матери мазью от ревматизма. Прочтя это, я вдруг по-особому увидела его скульптуры. Я вспомнила этих высоких лежащих женщин с маленькими головами и попыталась взглянуть на мать Мура глазами ее ребенка. Голова была от мальчика где-то далеко, зато спина – вот она, совсем рядом, неестественно огромная. Для многих искусствоведов такое видение, наверное, не представляет ни малейшего интереса. Но мне оно многое говорит о том, как относящиеся к раннему детству переживания проникают в бессознательное, как долго они там сохраняются и какие возможности открываются для их выражения, когда взрослый позволяет им выйти наружу.

Воспоминание Мура совершенно безобидно, и потому вполне могло оставаться в бессознательном. Однако в глубинах бессознательного остаются и полученные ребенком психические травмы. И поэтому именно там таится ключ к пониманию всей дальнейшей жизни человека.

Бедный одаренный ребенок

Раньше я часто спрашивала себя, способны ли мы в полной мере ощутить пережитое нами в детстве чувство одиночества и ненужности. Теперь я знаю, что это вполне возможно. Я говорю здесь не о тех детях, которые никогда не знали родительской ласки. (Ощущение одиночества с малых лет вошло в их плоть и кровь.) Есть еще огромное число людей, которые, сохранив в памяти представление о счастливом детстве под надежным родительским кровом, тем не менее приходят к психотерапевту. Речь в этой книге пойдет о пациентах, бывших эмоционально и интеллектуально одаренными детьми и временами устаивавшихся похвалы родителей за свои достижения. Почти все они уже на первом году жизни научились пользоваться горшком и в возрасте от полутора до пяти лет довольно успешно ухаживали за своими братьями и сестрами.

Согласно широко распространенному мнению эти люди – гордость своих родителей – должны быть полностью уверены в себе. На самом деле – ничего подобного. Действительно, за что бы они ни брались, все у них хорошо или даже отлично получается, ими восхищаются, им завидуют,

они легко добиваются успеха. Но для них самих пользы от всего этого нет никакой, они подвержены депрессиям, часто испытывают чувство душевной пустоты и самоотчуждения, а также ощущение полной бессмысленности своей жизни. В ситуациях, когда они не могут соответствовать идеальным представлениям о том, какими они должны быть, их мучают страхи, чувство вины и стыда. В чем же причины столь сильных душевных расстройств у таких одаренных людей?

Уже в ходе первого приема у психотерапевта они быстро дают понять, что по крайней мере один из родителей относился к ним с пониманием и сочувствием, и если они не встречают такого же отношения со стороны окружающих, то вину за это возлагают на самих себя, а именно на свою неспособность к самовыражению. В их первых воспоминаниях нет ни малейшего сочувствия к себе, о детстве они вспоминают без горечи. На это обстоятельство обращаешь внимание уже потому, что эти пациенты не только обладают ярко выраженными способностями к самонаблюдению, но и сравнительно легко проникают в души других людей. Однако, когда речь заходит об их детстве, становится ясно, что им пришлось испытать недостаток уважения, постоянный контроль, манипулирование и даже презрение, доходящее порой до откровенного цинизма; им навязывали стремление к высоким достижениям. Кроме того, часто можно встретить полное отсутствие искреннего восприятия себя как ребенка и серьезного отношения к своим детским годам, а также нежелание понять свои подлинные потребности, не сводя их исключительно к навязчивому стремлению добиться чего-нибудь в жизни. Исходная душевная драма настолько глубоко загнана внутрь, что человек вполне способен сохранять иллюзорные представления о своем якобы счастливом детстве.

При описании присущей детству этих пациентов психологической атмосферы я руководствовалась следующими постулатами.

1. Ребенок с самого начала желает, чтобы его уважали и воспринимали всерьез, таким, какой он есть.

2. «Таким, какой он есть» означает, что даже грудному ребенку хочется выразить свои чувства и ощущения.

3. Ребенок способен расторгнуть свой эмоциональный симбиоз с матерью и постепенно начать независимое существование лишь при наличии атмосферы уважения и принятия его чувств родителями.

4. Предпосылки для здорового развития ребенка могут возникнуть лишь в том случае, если его родители сами выросли в здоровой атмосфере. Тогда у него появляется чувство защищенности, способное породить доверие к себе.

5. Родители, в детстве жившие в другой атмосфере, сами всю жизнь ищут людей, которые живут их интересами, полностью понимают их и серьезно к ним относятся, ибо их родители таковыми не были.

6. Эти поиски, конечно, не могут увенчаться полным успехом, ибо самые первые дни после рождения ребенка навсегда остались в прошлом.

7. Однако неутоленная и неосознанная – в силу наличия у человека защитных механизмов – потребность вынуждает человека удовлетворять ее заменителями до тех пор, пока он не узнает историю своей жизни, загнанную в бессознательное.

8. Поэтому историю своей жизни, загнанную в бессознательное, помогают понять собственные дети. Новорожденные целиком зависят от своих родителей, они делают все, чтобы не потерять их любовь, ибо она им нужна как воздух. Младенец подобен маленькому растению, тянущемуся к солнцу, чтобы выжить.

За двадцать лет моей психотерапевтической деятельности я очень часто сталкивалась со следующим обстоятельством: определенный тип отношений с родителями накладывал отпечаток на дальнейшую судьбу человека, побуждая его выбрать профессию, связанную с оказанием помощи другим людям.

1. У таких людей в детстве была эмоционально неуравновешенная мать, для сохранения своего душевного равновесия нуждавшаяся в определенном типе поведения или образе жизни своих детей. Однако, чтобы скрыть от них и от близкого окружения свою эмоциональную неустойчивость, она вполне могла прибегнуть к жестко-авторитарному, даже к диктаторскому поведению.

2. Дети таких родителей интуитивно чувствуют, что от них требуется определенный тип

поведения, и неосознанно начинают вести себя соответствующим образом, исполняя предназначенную им роль.

3. Тем самым дети заручаются «любовью» родителей. Они чувствуют, что в них нуждаются, а это уже само по себе дает им право на существование. Способность чувствовать другого человека делается все совершеннее, и такие дети становятся не только утешителями, советчиками, опорой своих родителей, но и берут на себя ответственность за своих братьев и сестер, у них возникает своеобразный «сенсорный орган», реагирующий на неосознанные потребности других людей. Неудивительно, что впоследствии они часто выбирают профессию психотерапевта. Вряд ли кто-либо, чье детство протекало в совершенно иных условиях, был бы способен потратить целый день на выяснение того, что у постороннего человека происходит в бессознательном. Но именно в возникновении и дальнейшем совершенствовании этого своеобразного «сенсорного органа», наличие которого позволило ребенку сначала выжить, а потом, когда он стал взрослым, заставило его избрать весьма специфическую профессию, кроется основная причина душевного расстройства. Пережитое душевное расстройство побуждает человека удовлетворять неудовлетворенную потребность, помогая другим людям.

Потерянный мир чувств

Способность новорожденного быстро приспосабливаться к требованиям родителей приводит к тому, что потребности ребенка в любви, уважении, отзывчивости, понимании, участии, сочувствии часто вытесняются в бессознательное. То же самое можно сказать и об эмоциональных реакциях на чреватые тяжелыми последствиями ситуации, в которых ребенок оказывается лишенным чего-то жизненно важного. В результате человек как в детские, так и в зрелые годы лишен многих эмоциональных переживаний (таких, как ревность, гнев, зависть, чувства одиночества и бессилия, страх). Это трагично уже потому, что в моей книге речь пойдет об одаренных людях, способных на проявление самых разных чувств. Судя по их рассказам о своих переживаниях в детстве, они ни разу не испытывали страха и боли. Бурную эмоциональную реакцию вызывала у них главным образом природа. Они могут воспринимать природу, не оскорбляя своих родителей, не внушая им неуверенность в себе, не ставя под сомнение их авторитет и не нарушая их душевное равновесие. Поразительно, но эти необычайно одаренные, внимательные и впечатлительные дети, хорошо помнившие, как, например, в четыре года они впервые увидели пляшущие на траве яркие солнечные блики, в восемь лет «никак не отреагировали» на беременность матери, а при рождении сестры или брата «вообще не испытали чувства ревности». Может оказаться, например, что во время оккупации их в двухлетнем возрасте оставили дома одних, на их глазах вражеские солдаты вторглись в их квартиру и произвели обыск, но они не плакали, вели себя спокойно и «вообще держались молодцом». Свое умение воздерживаться от проявления чувств они превратили в настоящее искусство. Ведь ребенок способен испытывать чувства лишь в том случае, если рядом находится человек, с пониманием относящийся к нему. Но если маленький ребенок из-за своего душевного волнения рискует утратить любовь взрослых, он не просто скрывает от окружающих свои эмоции, но вынужденно вытесняет их в бессознательное. С годами они накапливаются в организме ребенка, оказываясь источником внутреннего воздействия на его психику.

В дальнейшем эти чувства могут пробудиться и напомнить человеку о его прошлом. Однако понять первопричину можно лишь в том случае, если удастся найти взаимосвязь между исходной ситуацией и нынешними бурными душевными переживаниями. Новейшие методы психотерапии помогают нам в этом.

Возьмем в качестве примера чувство одиночества. Я говорю не о взрослом человеке, который, почувствовав себя одиноким, глотает таблетки, принимает наркотики, идет в кино, навещает знакомых или делает множество ненужных телефонных звонков, и все это ради того, чтобы заглушить душевную боль. Нет, я имею в виду ребенка, у которого нет этих возможностей отвлечься и чьи вербальные или невербальные обращения не доходят до родителей. И не потому, что эти родители жестоки, а потому, что они сами когда-то испытывали те же чувства, имели те

же потребности и, в сущности, остались детьми, ищущими тех, кем можно по-своему «владеть», чье поведение предсказуемо. Ибо, как ни парадоксально это звучит, *ребенком родители могут «владеть»*. Ребенок никуда не уйдет, в отличие от матери. Родители могут *воспитать его таким, каким они хотят его видеть*. Они могут внушить ему уважение к себе, могут излить на него собственные переживания, могут побудить его выражать любовь и восхищение, могут почувствовать себя рядом с ним сильными и смелыми, могут, решив, что потратили на него слишком много сил, предоставить его дальнейшее воспитание другим людям, могут, наконец, постоянно ощущать себя объектом безмерного почитания с его стороны, так как ребенок обычно не сводит с родителей глаз. Если женщина в детском возрасте была вынуждена скрывать свои потребности и чувства от матери, то, будь она даже очень образованна, с годами ей придется столкнуться со следующей ситуацией: рождение собственного ребенка даст импульс дремлющим в глубинах ее бессознательного потребностям. Ребенок это сразу почувствует, но очень скоро тоже научится вытеснять свои собственные ощущения в бессознательное.

Однако, если взрослый человек, проходя курс психотерапии, вдруг снова ощутит появившееся у него когда-то в далеком детстве чувство одиночества, то оно проявится так интенсивно, с таким приливом боли и отчаяния, что приходишь к совершенно очевидному выводу: эти люди не могли бы вынести в детстве столь сильные душевные страдания. Для этого было бы необходимо другое, гораздо более эмоционально отзывчивое окружение. Отсюда такая сильная защитная реакция на любое проявление чувств. Отрицать это – значит ставить под сомнение накопленный в психотерапии практический опыт.

Так, например, для купирования проявлений чувства одиночества уже в раннем детстве включаются самые разнообразные защитные механизмы. Наряду с обычным отрицанием мы встречаемся с постоянной изнурительной борьбой, направленной на то, чтобы с помощью заменителей (наркотики, общение в разного рода группах, культовые обряды любой ориентации, сексуальные извращения) удовлетворить вытесненные в бессознательное и уже ставшие деформированными потребности. Многие прибегают к интеллектуальным изощрениям, ибо данный защитный механизм обладает высокой степенью надежности. Но в ряде случаев (например, при тяжелых соматических заболеваниях) интеллект оказывается бессилем (см. исследование болезни Ницше в моих книгах *«Geschmiedener Schlüssel»*, 1988; *«Abbruch der Schweigemauer»*, 1990).

Включение всех этих защитных механизмов сопровождается вытеснением в бессознательное воспоминаний о первоначальной ситуации и связанных с ней чувствах. Приспособление к родительским потребностям зачастую (хоть и не всегда) приводит к превращению ребенка в «псевдоличность», развитию *мнимого Я*. Человек ведет себя так, как от него хотят, и постепенно этот тип поведения начинает определять все его поступки и помыслы. Его подлинное Я остается в зачаточном состоянии, так как отсутствуют какие-либо возможности для его становления. В результате такие пациенты жалуются на отсутствие смысла в жизни, неприкаянность и душевную пустоту. И эта пустота вполне реальна. Действительно, наблюдаются полное душевное опустошение, обеднение и частичная утрата возможностей. Внутренняя целостность ребенка оказалась нарушенной, и это не позволяет ему свободно выражать свои эмоции.

В детстве этим людям порой снились сны, в которых им зримо представлялась их гибель. Приведу два примера.

«Мои маленькие братья и сестры бросают с мостика большую коробку с моим телом. Я знаю, что мертва, и тем не менее слышу, как бьется мое сердце. В этот момент я всегда просыпалась».

Этот неоднократно повторявшийся сон до предела усилил неосознанные агрессивные настроения Лизы (зависть, ревность) по отношению к своим младшим братьям и сестрам, для которых она всегда была заботливой «матерью». Таким образом произошло «убийство» собственных чувств и желаний посредством реактивного образования. А вот какой сон снился в детстве Курту, которому сейчас 27 лет:

«Я вижу белый гроб на зеленом лугу и очень боюсь, что в нем лежит моя мать. Я снимаю крышку и вижу там себя».

Если бы у Курта в детстве была возможность выразить свое негативное отношение к каким-либо поступкам матери, ощутил он тогда в полной мере чувство гнева, ему никогда не снилась бы собственная смерть. Но в этом случае он лишился бы материнской любви, а это для ребенка равносильно смерти. Таким образом, он «убил» в себе частицу собственной души, лишь бы

Таким образом, ребенку нелегко выражать собственные чувства. Это порождает *неразрывную связь с родителями*, при наличии которой невозможно автономизировать свой внутренний мир. Ведь мнимое Я ребенка позволяет родителям обрести столь недостающее им чувство уверенности в себе, а ребенок, в свою очередь, сперва осознанно, йтом бессознательно ставит себя в полную зависимость от родителей. Он не может положиться на собственные чувства, он так и не набрался нужного опыта, не знает своих истинных потребностей и в высшей степени *чужд самому себе*. В данной ситуации он никак не может внутренне отделиться от родителей и в зрелом возрасте оказывается зависимым от людей, замещающих для него родителей. Этими людьми могут быть партнеры, товарищи и *прежде всего* его собственные дети. Унаследованные воспоминания, вытесненные в бессознательное, вынуждают его как можно более тщательно скрывать от самого себя свое подлинное Я. В итоге пережитое в детстве в родительском доме и не получившее должного выхода чувство одиночества приводит к *изоляции* человека от *самого себя*.

Чем здесь может помочь психотерапия? Она не в состоянии вернуть нам ушедшее детство или изменить жизненные обстоятельства. С помощью иллюзии нельзя исцелить душевные травмы, и рай гармонии, чуждой внутренней раздвоенности, на который так надеются люди, пережившие душевные травмы, оказывается недостижимым. Но постижение человеком правды своей собственной жизни и преодоление *раздвоенности* дают ему возможность уже в зрелом возрасте вернуться в свой собственный мир чувств. Это далеко не рай, однако *способность* искренне скорбеть и переживать оживляет душу.

Эти вопросы вызывают у человека чувство глубокой скорби, они связаны с вытесненной в бессознательное болью, однако в результате всегда рождается новая душевная инстанция (которая была чужда матери) – порожденная скорбью эмпатия к собственной судьбе. Один из моих пациентов, у которого способность к эмпатии только возникала, рассказывал о своем сне: ему снилось, что тридцать лет назад он убил ребенка, и никто не помог ребенку спастись. (А ведь именно тридцать лет назад его ближайшие родственники заметили, что он стал очень замкнутым, вежливым и послушным, но зато не проявлял больше никаких чувств).

Проявления чувств после этого уже воспринимаются человеком серьезно, он их не высмеивает, не издевается над ними, хотя порой они еще долго остаются в сфере бессознательного, и на них просто не обращают внимания: подход к ним иногда так же осторожен, как и раньше, когда родители общались с ребенком, а он еще не мог словами выразить свои потребности. Даже став уже взрослым (но оставаясь в душе ребенком), нельзя было ни сказать, ни подумать: «Я могу быть печальным или счастливым, если что-то меня печалит или делает счастливым, но я не

обязан веселиться ради кого-то и не должен ради других скрывать свои заботы, страхи или другие чувства. Я вправе быть злым, и никто не умрет и не будет страдать из-за этого, я вправе приходить в неистовство, если меня что-то оскорбляет, не боясь потерять моих родителей».

Как только взрослый человек начинает всерьез принимать свои нынешние чувства, он осознает, что раньше скрывал от себя свои чувства и потребности и что это был его единственный шанс выжить. Он чувствует облегчение, поскольку может позволить себе испытать чувства, которые раньше пытался в себе заглушить. Он все отчетливее понимает, что он, пытаясь себя защитить, порой открыто издевался над своими чувствами, иронизировал над ними, сомневался в них, не воспринимал их всерьез или старался о них забыть. Постепенно человек начинает размышлять над тем, почему он, будучи взволнованным, огорченным или потрясенным, раньше всегда совершал насилие над собой. (Например, когда у шестилетнего мальчика умерла мать, тетя сказала ему: «Будь мужественным и не плачь, иди теперь в свою комнату и поиграй во что-нибудь».) Во многих ситуациях он по-прежнему видит себя *со стороны*, спрашивая себя постоянно, *проявления каких чувств от него ожидают*, но в общем и целом пациент чувствует себя уже несколько свободнее.

Естественный процесс выздоровления продолжается. Пациент начинает свободно выражать свои чувства, становится менее податливым, однако, имея определенный детский опыт, все еще не может поверить, что это никак не связано с опасностью для жизни. Воспоминания подсказывают, что отстаивание своих прав неизбежно влечет за собой отрицательное отношение или даже наказание. Однако этот этап необходимо пройти, чтобы затем ощутить чувство свободы и получить возможность ощутить себя личностью. Впрочем, выздоровление может начаться вполне безобидно. Человек просто внезапно ощущает наплыв чувств, которые он предпочел бы проигнорировать, но уже поздно, пространство для проявления подлинных эмоций свободно, и вернуться в прежнее душевное состояние теперь невозможно. И человек, в далеком детстве запуганный и «зажатый», может пережить ранее совершенно недоступные ему ощущения.

Человек, ни на что не претендовавший и лишь покорно подчинявшийся требованиям других, внезапно приходит в ярость, ибо его психотерапевт «снова» берет отпуск. Или же его крайне раздражает то обстоятельство, что рядом оказываются другие пациенты. Откуда они взялись? Он отнюдь не ревнует. Это чувство ему незнакомо. Или все же... «Что им здесь нужно? Разве сюда приходят помимо меня еще и другие люди?». Ранее он ничего подобного не ощущал. Другие вправе ревновать, он сам – ни в коем случае. Но теперь подлинные чувства оказываются сильнее правил хорошего тона. К счастью... Однако нелегко сразу выявить подлинные причины столь сильного гнева, поскольку сначала он обрушивается на тех, кто хочет ему помочь, например, на психотерапевтов и собственных детей, то есть на тех, кого он не слишком боится, на тех, кто просто является внешним раздражителем, но отнюдь не подлинной причиной ярости.

Сперва человек весьма болезненно воспринимает новые переживания. Ведь выясняется, что он не всегда добр, понятлив, великодушен, умеет владеть собой и, главное, непритязателен. Ведь ранее он уважал себя исключительно за наличие именно этих качеств. Но если человек действительно желает помочь себе, он должен прекратить обманывать себя. Ведь мы далеко не всегда так виновны, как нам кажется, и далеко не так невинны, как хотели бы. Отсутствие эмоций и хаос в наших душах вместе с незнанием собственной жизненной истории не позволяют нам познать самих себя. Однако столкновение с реалиями собственной жизни помогает избавиться от иллюзий, искажающих картину собственного прошлого, и получить более четкое и ясное представление о нем. Если мы теперь оказываемся виновными перед кем-нибудь, то просто обязаны извиниться перед ним. Это облегчает нам душу и позволяет избавиться от сохранившегося с детского возраста неосознанного чувства вины. (Ведь мы никоим образом не виновны в жестоком обращении с нами и тем не менее чувствуем себя ответственными за него).

Это глубоко укоренившееся разрушительное и совершенно абсурдное чувство вины может исчезнуть лишь в том случае, если не брать на себя новой, реальной вины.

Многие, пережив жестокое обращение, начинают так же обращаться с другими и тем самым сохраняют для себя образ идеальных родителей. Даже в зрелом возрасте они остаются маленькими детьми, зависимыми от отца и матери. Они не знают, что могли бы вести себя гораздо более естественно и быть честнее с самим собой и другими, если бы вызволили из бессознательного свои детские чувства.

Чем более свободно мы выражаем свои чувства, тем сильнее и целостнее наша личность. Вызывая в памяти чувства ранних детских лет и переживая тогдашнее ощущение беспомощности, мы в итоге чувствуем себя гораздо более уверенно.

Одно дело, когда по-настоящему взрослый человек испытывает по отношению к кому-либо двойственные чувства, а другое, когда «взрослый ребенок» ощущает себя двухлетним малышом, которого служанка кормит в кухне и который в отчаянье думает: «Ну почему мама каждый вечер куда-то уходит? Почему она мне не рада? Почему она предпочитает меня другим людям? Что мне сделать, чтобы она осталась? Только не плакать! Только не плакать!»

В двухлетнем возрасте ребенок, разумеется, не мог столь точно сформулировать свои мысли, но теперь, по прошествии многих лет, человек предстает в двух ипостасях: он и взрослый, и одновременно двухлетний ребенок. Поэтому он может горько плакать. Этот плач представляет собой отнюдь не катарсис, а, напротив, выражение его прежней тоски по матери, наличие которой он всегда отрицал. В последующие недели наш пациент страшно разгневался на свою мать – преуспевающего врача-педиатра, – которая никак не могла обеспечить ему своего постоянного участия. «Я ненавижу этих вечно больных гадов, которые отнимают тебя у меня, мама. Но я ненавижу и тебя, так как ты предпочитаешь бывать чаще с ними, чем со мной». В данном случае смешались чувство беспомощности с давно накопившейся злостью на не оказавшуюся рядом мать. Благодаря этому переживанию, проявлению и выходу сильных чувств, пациент избавился от давно мучивших его симптомов, которые проявлялись достаточно явно, а причины их было совсем несложно понять. Его отношения с женщинами утратили присущую им ранее тенденцию к подавлению партнера, а неудержимое стремление сперва завоевать сердце женщины, а затем бросить ее со временем ослабло.

При прохождении курса психотерапии ощущение бессилия и полной ненужности другим людям переживалось с немыслимой ранее для пациента интенсивностью. То же самое можно сказать и о приступах ярости. Постепенно открывались прежде наглухо запертые ворота, за которыми таились вытесненные в бессознательное воспоминания. Ведь вспоминать можно только о том, что было пережито сознательно. Но чувственный мир ребенка, душевная целостность которого нарушена, уже сам по себе есть результат селекции, в ходе которой было выброшено за борт самое главное. Лишь психотерапия позволила взрослому человеку *впервые сознательно пережить* свои ранние эмоции, которые сопровождались у него душевной болью, порожденной зародившимся еще в раннем детстве чувством непонимания. Несмотря на ряд индивидуальных признаков, у пациентов обнаруживается много общего: за плотной завесой притворства, отрицания и самоотчуждения скрываются подлинные чувства. И когда видишь, что к ним открывается доступ, возникает ощущение чуда. Тем не менее было бы неправильно полагать, что за мнимым Я больные сознательно скрывали развитое истинное Я. Ребенок *не знает*, что именно скрывается в бессознательном. Вкратце данное положение можно образно сформулировать так: «Я живу в стеклянном доме, в который в любое время может заглянуть мама. В нем можно спрятать что-либо только под полом, но тогда я этого и сам не смогу увидеть».

Взрослый человек способен на искреннее проявление чувств, только если в детстве у него были родители или воспитатели, способные понять его. У людей же, с которыми жестоко обращались в детстве, не может быть внезапного прилива чувств, ибо они могут испытать лишь такие эмоции, которые им позволяет ощущать унаследованная от родителей внутренняя цензура. Депрессии и душевная опустошенность являются расплатой за этот самоконтроль. Подлинное Я никак не проявляется, остается в неразвитом состоянии, в своего рода внутренней тюрьме. И общение с надзирателями отнюдь не способствует его свободному развитию. Лишь после освобождения оно начинает выражать себя, расти и развивать свою способность к творчеству. Там, где раньше можно было обнаружить только внушающую страх пустоту или не менее жуткие фантастические видения, неожиданно обнаруживается изобилие жизненных сил. Это не возвращение домой, ибо дома никогда не было – это обретение дома.

Психотерапевт и проблема манипулирования

Часто утверждают, что психотерапевт сам имеет аномалии в сфере чувств. Анализируя все сказанное выше, попробуем рассмотреть, насколько эти утверждения соответствуют фактам. Восприимчивость психотерапевта, его способность проникнуть во внутренний мир другого человека, его непомерная оснащенность своеобразными «антеннами» свидетельствуют о том, что еще в детстве он был объектом, который родители и воспитатели использовали в своих целях, что часто отрицательно сказывалось на развитии ребенка.

Разумеется, теоретически вполне возможно, что родители не рассматривали внутренний мир своего ребенка как объект «пользования», то есть с уважением относились к миру его чувств. У такого ребенка со временем разовьется здоровая самооценка, но в таком случае:

- 1) вряд ли он выберет профессию психотерапевта;
- 2) едва ли у него сформируется необходимое умение чувствовать душу других;
- 3) едва ли его *собственные переживания* позволят ему понять, что значит «предать в детстве свое Я».

Поэтому я считаю, что именно наша судьба сделала нас способными к занятиям психотерапией, но они будут успешными лишь при условии, что «самотерапия» даст нам возможность жить со знанием правды о нашем прошлом и отказаться от наиболее опасных иллюзий. Мы должны осознать следующее обстоятельство: нам пришлось в ущерб собственной самореализации удовлетворять неосознанные потребности наших родителей, чтобы не потерять то немного, что мы имели. Мы должны уметь пережить возмущение и печаль, *вызванные тем, что родители совершенно не понимали наших первичных потребностей*. Если же мы не пережили и затем не осмыслили чувства отчаяния, беспомощности и порожденную ими дикую ярость, то мы рискуем перенести на наших пациентов неосознанные переживания нашего детства. И никто не удивится тому, что вытесненные глубоко в бессознательное потребности могут вынудить терапевтов манипулировать людьми, как раньше родители манипулировали ими. Легче всего это проделать с собственными детьми, с подчиненными и пациентами, которые иногда, словно дети, зависят от психотерапевтов.

Пациент, почувствовавший слабость психотерапевта, немедленно реагирует на нее. Он мгновенно «чувствует себя независимым» и ведет себя соответствующим образом, чувствуя, что для психотерапевта важно заполучить именно пациента, умеющего уверенно держать себя. Такой пациент «может не только это, он может вообще все, что от него ожидают». Но эта «независимость» ненастоящая, и потому она заканчивается депрессией. Настоящей независимости предшествует ощущение зависимости. Подлинное освобождение всегда оказывается возможным *после преодоления* глубокого чувства *зависимости ребенка от родителей*. Что же касается психотерапевта, то он ждет от пациента подтверждения и понимания того, что его воспринимают всерьез. Он ищет отклик в душе пациента, и эти пожелания удовлетворяются в том случае, если пациент ведет себя так, как от него этого ожидают, и не дает повода усомниться в правильности избранного подхода. Тем самым психотерапевт проделывает с пациентом то, что в детстве делали с ним самим, занимаясь своего рода *неосознанным манипулированием*. Осознанное манипулирование пациент, возможно, давно уже научился разгадывать. Он научился также отстаивать свои взгляды. Неосознанное же манипулирование «взрослый» ребенок никогда не распознает. Это воздух, которым он дышит и который представляется ему единственно возможным, так как ничего другого он не знает.

Что же произойдет, если мы, уже будучи психотерапевтами, не распознаем опасное свойство этого воздуха? Мы заставим других людей дышать им, утверждая, что это делается для их же блага.

Чем больше я проникаю в суть неосознанного манипулирования детьми и пациентами, тем настоятельней представляется мне необходимость извлечения переживаний из бессознательного. Родители и психотерапевты обязаны на эмоциональном уровне познать свое прошлое. Мы должны научиться вновь переживать чувства, которые мы испытывали, будучи детьми, и понимать эти чувства, ибо только болезненные переживания и признание горькой правды собственного детства избавляют нас от подспудного желания найти в лице своих пациентов понятливых родителей и с помощью разного рода разумных концепций подчинить их себе.

Это искушение отнюдь не следует недооценивать. В отличие от родителей, крайне редко внимательно слушавших детей, пациенты в большинстве случаев слушают нас довольно охотно. Никогда родители не раскрывали нам свою душу, да еще так, что она становилась нам понятной. У пациентов же это иногда получается. Лишь анализ нашей жизни на эмоциональном уровне

(пусть даже вызывающий самые грустные чувства) избавит нас от опасности. Ведь искренних, доступных, готовых к вчувствованию, понимаемых нами и понимавших нас родителей, у которых отсутствовали бы комплексы и которых бы не мучили противоречия, у нас никогда не было. Любая мать может проявить эмпатию лишь освободившись от комплексов, которые она испытывала еще в детстве, она *не может* реагировать эмпатично до тех пор, пока не осознает свое прошлое, пока она скована незримыми цепями. То же самое относится и к отцам.

Но есть дети, которые полностью соответствуют требованиям, предъявляемым к ним родителями. Не зря же я все время говорю об одаренных детях. Они чуткие, внимательные, а поскольку они целиком ориентированы на благополучие родителей, то вполне предсказуемы и обладают необычайно тонкой духовной организацией, поэтому ими можно легко манипулировать. Таковыми они остаются до тех пор, пока их подлинное Я (мир их собственных чувств) находится под полом прозрачного дома, в котором они вынуждены жить, то есть вплоть до наступления периода полового созревания. Часто они пребывают в этом прозрачном доме до тех пор, пока сами не станут родителями.

Роберт, которому сейчас 31 год, в детстве не мог грустить и плакать, ибо это всегда расстраивало его мать. Оказывается, его любимая мать считала, что лишь «бодрость духа» когда-то в детстве спасла ей жизнь. Поэтому слезы на глазах ее детей грозили нарушить ее душевное равновесие. В детстве она попала в концлагерь. Она никогда не говорила об этом, но необычайно чувствительный ребенок как бы проник в ее душу и обнаружил зияющую там пропасть. Когда мальчик подрос и начал задавать вопросы, она рассказала ему, что была в числе тех восьмидесяти детей, которые вынуждены были смотреть, как их родители идут в газовые камеры. Никто из детей ни разу не заплакал.

В детстве Роберт пытался постоянно быть веселым, а проявление его подлинного Я, его эмоции и предчувствия жили лишь в разного рода извращениях и неврозах навязчивого состояния. До встречи с психотерапевтом эти извращения казались постыдными и непонятными.

Против манипулирования ребенок совершенно беззащитен. Трагизм ситуации заключается в том, что родители здесь также совершенно беспомощны до тех пор, пока отказываются внимательно приглядеться к собственной жизненной истории. Неосознанно они переносят трагизм собственного детства на отношения со своими детьми. Это происходит из-за вытеснения переживаний в бессознательное.

Приведем еще более наглядный пример. Взрослого человека в детстве крайне пугали приступы страха его склонной к шизофрении матери. Никто толком ничего ему не объяснил, и теперь он охотно рассказывал своей дочери страшные истории. Она дрожала от страха, а он от души веселился, а потом успокаивал ее, говоря каждый раз примерно следующее: «Чего ты боишься, это же все сказки, не бойся, я же рядом». Таким образом он манипулировал ребенком и чувствовал себя сильным и смелым. Сознательно он хотел сделать ребенку хорошее, дать ему то, чего сам в детстве был лишен: успокоение, защиту, что-то ему объяснить. Бессознательно же он передавал ей страх своего детства, ожидание несчастья и оставшиеся без вопроса ответы, в том числе самый главный из них: почему мой самый любимый человек так пугает меня?

Каждый взрослый человек имеет в своей душе более или менее скрытую каморку, где хранятся реквизиты драмы его детства. Его дети – единственные, кто беспрепятственно может войти туда. Они привносят туда жизнь, и драма получает продолжение. Однако он в детстве не мог играть свою роль сознательно, поэтому чужая роль стала почти неотъемлемой частью его последующей жизни. Привнести в нее воспоминания о детстве он может, только пройдя курс психотерапии, которая заставит его искать ответ на вопрос, какую же роль он играет. Реквизиты иногда внушают ему страх, ибо он никак не связывает их с осознанными воспоминаниями о родителях. Отсюда появление и дальнейшее развитие симптомов болезни. И лишь затем, уже в процессе психотерапевтического лечения, взрослый человек сможет избавиться от этих симптомов, если в его сознании всплывут скрывавшиеся ранее за ними страх, отчаяние, возмущение, недоверие, чувство беспомощности и гнев.

Пациенты никак не застрахованы от неосознанного манипулирования ими. То же самое можно сказать и о психотерапевтах. Но зато пациент, обнаружив, что им манипулируют, всегда может сказать об этом терапевту или, увидев, что тот остается глух к его аргументам и продолжает настаивать на своей непогрешимости, попросту расстаться с ним. Мои рекомендации не избавляют никого от обязанности постоянно ставить под сомнение психотерапевтические

методы и профессиональную пригодность специалистов, которые их применяют.

Чем лучше мы разбираемся в истории своей жизни, тем легче нам разгадать суть манипулирования. Но зачастую нам мешает наше собственное детство. Сохранившаяся с детских лет, так и не испытанная в полной мере тоска по добрым, честным, умным, чутким и мужественным родителям может помешать нам разгадать неискренность психотерапевтов и понять, что они подчас также не сознают подлинного смысла своих действий. Мы можем слишком долго позволять терапевтам манипулировать собой, если они это делают достаточно умело и вообще умеют себя подать. Иллюзии, отвечающей нашим потребностям, можно предаваться на протяжении длительного времени. Но как только мы обречем полную эмоциональную свободу, эта иллюзия уступит место живительной правде.

Золотой мозг

В «Письмах д'Мон Мулин» Альфонса Доде («Lettres de Mon Moulin», Alphonse Daudet) я нашла рассказ, смысл которого, при всем его своеобразии, во многом совпадает со сказанным выше. В конце главы, посвященной одаренному ребенку как объекту манипулирования, я хотела бы вкратце передать его содержание.

Жил-был мальчик с золотым мозгом. Родители случайно обнаружили это, когда их сын поранил голову и оттуда вместо крови вытекло немного золота. Отныне они тщательно берегли голову сына и запретили ему общаться с другими детьми, чтобы ничего не пропало. Когда мальчик подрос и захотел выйти в свет, мать сказала: «Мы столько сделали для тебя, поделись же теперь с нами своим богатством». И тогда мальчик вынул из мозга большой кусок золота и отдал его матери. Он жил на широкую ногу со своим другом, который в конце концов обокрал его и сбежал. С тех пор он решил никому не выдавать свою тайну и трудиться как обычный человек, поскольку его богатство постепенно уменьшалось. В один прекрасный день он влюбился в красивую девушку. Она также любила его, но еще она любила роскошные платья, которыми он прямо-таки задал ей. Он женился на ней и был счастлив, но через два года она умерла, и на совершенно немыслимые по роскоши похороны он истратил последние запасы золота. Как-то он брел по улице, слабый, бедный, несчастный и вдруг увидел в витрине красивые сапожки, которые наверняка подошли бы его жене. Бедняга забыл, что его жена умерла, возможно, это произошло потому, что у него в голове уже ничего не осталось. Он вошел в лавку и рухнул мертвым прямо у ног продавца.

Доде, который сам страдал от заболевания спинного мозга, пишет в конце: «Эта история кажется выдуманной, но она правдива от начала до конца. Есть люди, готовые за любые мелочи платить *своей сущностью* и своим спинным мозгом. Поэтому они испытывают непрекращающуюся боль. И когда они уже больше не в силах переносить страдания, то...»

Не относится ли материнская любовь к числу тех, пусть даже крайне необходимых, «мелочей», ради которых многие люди парадоксальным образом жертвуют своими жизненными силами?

II. Депрессия и стремление к величию – две формы самоотрицания

Что представляют из себя потребности ребенка?

У каждого ребенка есть естественная потребность быть вместе с матерью, быть понятым ею и воспринятым ею всерьез. Он также вправе претендовать на уважение. В первые же недели и месяцы жизни ему нужно общение с матерью, нужна ее помощь, он связывает с ней определенные ожидания, вправе по-своему «располагать ей». Кроме того, он хочет как бы «отражаться» в ней. Это превосходно описано Винникотом: мать держит на руках ребенка, она смотрит на него, он, в свою очередь, пристально вглядывается в ее лицо и обнаруживает там себя самого. Но это возможно лишь при условии, что мать действительно видит в нем маленькое, беспомощное, единственное и неповторимое существо, а не собственные ожидания, страхи, планы относительно будущего ребенка, которые она проецирует на него. В последнем случае ребенок видит в матери отражение не себя самого, а ее проблем. Сам он остается без зеркала и в дальнейшем будет совершенно напрасно искать его.

Здоровое развитие

Чтобы женщина смогла дать своему ребенку самое необходимое для жизни, ни в коем случае нельзя отнимать новорожденного от матери. Выброс гормонов, пробуждающий и «питающий» ее материнский инстинкт, происходит сразу же после родов и продолжается затем еще несколько недель благодаря растущему доверию ребенка к матери. Если же, чтобы избежать лишних забот или по незнанию, ребенка сразу забирают от матери, как еще совсем недавно делалось почти во всех наших родильных домах и до сих пор делается во всем мире, то тогда мать и ребенок упускают очень хороший шанс.

Бондинг – визуальный и телесный контакт матери и ребенка – сразу же после родов дает им обоим чувство общности, создает у обоих ощущение единого целого, которое в идеальном случае должно возникнуть еще в момент зачатия и развиваться по мере роста ребенка. У ребенка возникает чувство безопасности, без которого он не может доверять матери. Она же чувствует инстинктивное доверие со стороны ребенка, и это помогает ей понять исходящие от ребенка сигналы и реагировать на них. В дальнейшем такой близости между ними уже никогда не будет, поэтому жаль, что из-за ошибок и упущений бондинг оказывается невозможным.

Основывающийся на данных научного анализа вывод о решающем значении бондинга был сделан совсем недавно^[1]. Можно, однако, надеяться, что эти данные учтут не только в специализированных родильных домах, но и в обычных больницах, и таким образом знания об этом феномене получат широкое распространение. Женщина, имевшая бондинг со своим ребенком, в гораздо меньшей степени склонна жестоко обращаться с ним и гораздо лучше может защитить его от жестокости отца.

Женщина, которой история ее прошлого, вытесненная в бессознательное, помешала познать радость контакта с ребенком, со временем может возместить своему ребенку то, чего он был лишен. Она просто должна пройти курс психотерапии. Последствия тяжелых родов она сможет компенсировать, если поймет, что послеродовой период очень важен для дальнейшей жизни ее ребенка, перенесшего душевную травму. Она также должна понимать, что такой ребенок с самого начала особенно нуждается во внимании и бережном обращении. Иначе ему так и не удастся преодолеть страх перед уже свершившимся.

Если же ребенку повезло, и он рос, видя в матери отражение себя и чувствуя, что мать заботится о его развитии, то в нем с годами может развиваться здоровое самосознание. В оптимальном случае именно мать создает дружелюбную эмоциональную атмосферу и с пониманием относится к потребностям ребенка. Но не склонная к проявлению любви мать также может способствовать развитию самосознания ребенка. Она просто не должна препятствовать этому процессу. Тогда ребенок может получить у других людей то, чего ему не дала мать. Различные исследования показали, что ребенок обладает поразительной способностью использовать для своего развития эмоциональные переживания окружающих.

Под здоровым самосознанием я понимаю твердую уверенность в том, что переживаемые чувства и желания являются составной частью собственного Я. Эта уверенность не есть результат рефлексии, она скорее подобна биению пульса, на который не обращаешь внимания до тех пор, пока чувствуешь себя хорошо.

Это естественное состояние, помогающее понять собственные чувства и желания, позволяет человеку обрести внутреннюю опору и уважать самого себя. Он может жить собственной душевной жизнью, грустить, приходить в отчаяние и нуждаться в помощи, не боясь,

что этим он выбьет у кого-либо почву из-под ног. Он может испытывать страх, если ему угрожают, и злиться, если его желания не удовлетворяются. Он знает не только чего он не хочет, но и чего хочет, и может это открыто высказать вне зависимости от того, будут ли его за это любить или ненавидеть.

Аномалия: удовлетворение потребностей за счет ребенка

Что произойдет, если мать окажется не в состоянии помочь своему ребенку? Если она не сумеет распознать и исполнить его истинные желания, так как сама нуждается в помощи психотерапевта? Тогда она неосознанно попытается с помощью ребенка удовлетворить свои собственные потребности. Это отнюдь не исключает эмоциональной связи с ребенком. Но у обусловленной откровенно эгоистическими соображениями связи отсутствуют такие жизненно важные компоненты, как надежность, непрерывность и постоянство. А главное – она не создает условий, в которых ребенок смог бы выразить свои чувства и ощущения. Ребенок в силу своей одаренности развивает в себе те качества, которые в нем хочет видеть его мать, что в этот момент фактически спасает ребенку жизнь (под которой он понимает любовь матери или отца), но, возможно, будет ему потом всю жизнь мешать быть самим собой. В данном случае естественные возрастные потребности ребенка не только не интегрируются, но, напротив, игнорируются и вытесняются в бессознательное. И ребенок, взрослея и сам того не сознавая, обречен жить в своем прошлом.

Как правило, матери большинства страдающих депрессией людей, обращающихся ко мне за помощью, сами были крайне неуверены в себе и периодически впадали в депрессию. Единственного или первого своего ребенка они считали своей собственностью. В его лице мать находила то, чего она в свое время не получила от своих родителей. Он был всегда рядом, им можно было «владеть», он служил матери зеркалом, в которое она смотрелась, легко позволял себя контролировать, был целиком сосредоточен на ней, был внимателен и обожал ее. Если ребенок предъявлял чрезмерные требования, она была отнюдь не беззащитна; она не позволяла вить из себя веревки и была способна воспитать ребенка так, чтобы он не кричал и не мешал ей. Она могла, наконец, добиться от ребенка уважения к себе, а также потребовать от него тактичного отношения, заботы о ее благополучии, ведь ее родители в свое время этого ей не дали.

Вот только один характерный пример.

Тридцатипятилетняя Барбара только при прохождении курса психотерапии испытала вытесненные в бессознательное страхи, вызванные происшедшим в ее детстве страшным событием. Когда ей было десять лет, она как-то пришла из школы и застала свою мать лежащей на полу гостиной с закрытыми глазами. Интересно, что именно в этот день у ее матери был день рождения. Девочка решила, что мать умерла, и в отчаянии дико закричала. И тут вдруг мать открыла глаза и чуть ли не с упоением сказала: «Такого прекрасного подарка ко дню рождения мне еще никто не делал. Теперь я знаю, что меня хоть кто-то любит». Сочувствие к несчастной судьбе пострадавшей в детстве матери помешало дочери почувствовать, что та ведет себя очень жестоко по отношению к ней. При прохождении курса терапии Барбара от этого поступка матери пришла в ярость. Это возмущение означало, что теперь она адекватно отреагировала на тот давний эпизод.

Барбара, у которой теперь четверо детей, сохранила весьма смутные воспоминания о собственной матери. Однако она хорошо помнила о своем сострадании к ней, ибо в детстве это чувство никогда не покидало девочку. Первоначально она описала свою мать как весьма эмоциональную и очень добрую женщину, которая очень рано «начала открыто делиться с ней своими проблемами», заботилась о своих детях и была готова пожертвовать всем ради своей семьи. Семья принадлежала какой-то секте. Члены секты часто обращались к матери за советом. По словам Барбары, мать особенно гордилась дочерью, а «теперь она уже старая, дряхлая», и Барбара очень беспокоилась за ее здоровье, ей часто снилось, что с матерью случилась какая-нибудь беда, и она просыпалась от страха.

Выплывшие из бессознательного чувства изменили для Барбары образ матери. Сразу же вспомнилось, как она, не считаясь ни с чем, стремилась приучить детей к чистоплотности. В результате мать предстала деспотичной, злой, холодной, глупой, вспыльчивой, обидчивой, закомплексованной и мелочной женщиной, которая умело манипулировала своими детьми, предъявляя к ним непомерные требования. Новые ощущения и понимание причины так долго

копившейся в душе ярости заставили дочь вспомнить о поступках матери, которые свидетельствовали об этих качествах. Теперь она могла позволить себе трезво взглянуть на реальное положение дел и найти объяснение вспышке своего гнева. Она поняла, что мать была холодна и зла с ней, когда испытывала чувство неуверенности в себе. Мать так чрезмерно заботилась о своей дочери, так тряслась над ее здоровьем лишь потому, что хотела этим скрыть свое завистливое отношение к ней. За перенесенные в собственном детстве унижения мать пыталась с лихвой отыгаться на собственной дочери.

Постепенно в сознании Барбары мать предстала человеком, который из-за собственной слабости, неуверенности в себе и ранимости сделал своего ребенка объектом манипулирования. Эта женщина, внешне образцово выполнявшая свои материнские обязанности, так и осталась, в сущности, по отношению к своим детям ребенком. Напротив, дочь взяла на себя требующую заботы и понимания роль матери. Она исполняла ее де тех пор, пока, начав воспитывать собственных детей, не обнаружила, что у нее есть потребности, которые она ранее игнорировала, а теперь начала удовлетворять, используя собственных детей.

Иллюзия любви

Сейчас я попытаюсь изложить несколько мыслей, постепенно сформировавшихся у меня за годы работы психотерапевтом. Эта деятельность предполагала многочисленные встречи с людьми, продолжавшиеся, как правило, не более одного-двух часов. Именно во время этих встреч особенно четко проявился весь трагизм отдельных судеб. То, что обычно именовалось депрессией и воспринималось как душевная пустота, ощущение бессмысленности своего бытия, страх перед возможным обнищанием и чувство одиночества, я характеризую как трагическую потерю собственного Я (или самоотчуждение). Истоки этих явлений лежат в далеком детстве.

Психотерапевтическая практика выявляет различные формы и нюансы этого расстройства. Для полной ясности я попытаюсь описать две крайние формы, причем одну из них я рассматриваю как оборотную сторону другой. Речь идет о стремлении к величию и о депрессии. Стремление к величию часто вызывает депрессию. В свою очередь, депрессия часто вызвана загнанными глубоко в бессознательное представлениями о трагической истории своей собственной жизни. Иначе говоря, стремление к величию есть не что иное, как защитная реакция на душевную боль, вызванную потерей собственного Я, которая происходит, как уже было сказано выше, из-за нежелания человека реально смотреть на вещи.

Величие как самообман

К «совершенному» человеку повсюду относятся с восхищением, которое ему крайне необходимо и без которого он жить не сможет; что бы он ни предпринимал, все у него должно получаться блестяще (он просто не возьмется за дело, которое не умеет делать хорошо). Его также постоянно приводят в восхищение такие собственные качества, как красота, ум, талант, он доволен своими достижениями. Но беда, если у него хоть что-то не получается – тогда жди тяжелой депрессии. Представляется естественным, когда в депрессию впадают многие потерявшие в жизни пожилые или больные люди, а также женщины в состоянии климакса. Однако есть люди, спокойно переносящие потерю красоты, здоровья, молодости или любимого человека, и, наоборот, очень одаренные люди, имеющие все и страдающие от тяжелых депрессий. Почему? Потому, что состояние депрессии не свойственно тем, чье чувство собственного достоинства естественно и не зависит от обладания определенными качествами.

Потеря чувства самооценки человеком, стремящимся к величию, отчетливо показывает, что собственное достоинство его было «воздушным шаром» (образ одной из моих пациенток), который при устойчивом ветре взлетел, но затем лопнул и превратился в валяющийся на земле рваный резиновый лоскут. В таких случаях не развивается индивидуальность человека, которая позднее могла бы дать ему душевную опору. Ведь чувство гордости родителей за ребенка часто соседствует с тающимся в глубине их бессознательного чувством стыда за него, проявляющимся

в том случае, если не сбываются возлагаемые на него надежды^[2].

Человек, стремящийся к величию, полагает, что восхищение означает любовь. От этой влекущей за собой трагические последствия иллюзии он не сможет избавиться без помощи психотерапевта. Нередко он даже всю свою жизнь приносит на алтарь величия. До тех пор, пока человек не поймет, что в детстве он на самом деле нуждался в уважении, понимании и серьезном отношении к себе со стороны матери, он будет бороться за право обладания этим субститутутом любви. Одна из пациенток призналась, что ей кажется, будто раньше она всегда ходила словно на ходулях. Вероятно, такой человек постоянно завидует тем, кто ходит на своих собственных ногах, пусть даже эти люди кажутся ему мелкими и «заурядными». А разве в душе его не копится злость на тех, кто сделал так, что он не может больше обходиться без ходулей? В душе он завидует здоровому человеку, которому не нужно всеми силами заставлять окружающих восхищаться собой и который может позволить себе быть таким, какой он есть.

Человек, стремящийся к величию, никогда по-настоящему не свободен, так как он зависит от отношения к нему других людей. Он всегда должен чувствовать, что они восхищаются им. Он думает, что отношение к нему может измениться, если он утратит некоторые свои качества и не будет иметь определенных достижений.

Депрессия как обратная сторона стремления к величию

У многих моих пациентов депрессия так или иначе объяснялась их стремлением к величию.

1. Иногда причиной депрессии являются ситуации, когда из-за тяжелого заболевания, увечья или просто с возрастом человек перестает ощущать свое величие. Так, например, у незамужней стареющей женщины медленно иссякает источник ее успеха у мужчин. Ее отчаяние на первый взгляд объясняется прекращением сексуальных контактов, но при более глубоком анализе понимаешь, что в ее душе пробудилась зародившаяся еще в детстве боязнь одиночества, которому этой женщине уже нечего противопоставить. Разбиты все зеркала, и теперь она сбита с толку, как когда-то, когда она вглядывалась в лицо матери и обнаруживала там не саму себя, а смутное и беспомощное лицо матери. Те же чувства с возрастом испытывают мужчины, хотя иногда, впрочем, новый роман на какое-то время возвращает им иллюзию молодости. И, соответственно, стремление к величию возвращается на какое-то время.

2. Сам факт чередования состояния эйфории по поводу достигнутого успеха и депрессии подтверждает их сходство. Речь идет о двух сторонах одной медали, которую можно охарактеризовать как мнимое Я и которую человек сам себе выдал за определенные жизненные достижения. Например, актер, прекрасно исполнивший роль в вечернем спектакле, видит свое отражение в глазах восторженных зрителей и испытывает ощущение божественного величия и всемогущества. Однако не исключено, что утром у него возникнет ощущение пустоты и бессмысленности жизни, он даже может испытать чувство стыда и злости на окружающих, если истинная причина его счастья кроется не только в такой творческой деятельности, как исполнение своей роли, но и в стремлении найти некий эрзац для удовлетворения давних потребностей. Ведь когда-то в детстве ему наверняка хотелось найти понимание матери, увидеть в ней свое отражение и быть понятым ею. Если его креативность свободна от этих потребностей, то наш актер утром не только не будет страдать от депрессии, но, напротив, почувствует прилив жизненных сил и увидит перед собой новые горизонты. Если же желание добиться успеха у публики было обусловлено стремлением преодолеть свою детскую фрустрацию, то, как и любой эрзац, этот успех даст лишь временное удовлетворение. Ничего не изменится, так как уже не вернешь прошлого. Уже больше нет ни того ребенка, ни тех родителей. Нынешние – если, конечно, они еще живы – уже изрядно постарели, не имеют на сына никакого влияния и лишь радуются его успехам и его редким визитам. Их мальчик добился успехов и уважения, но не более того, а причиненную в детстве душевную травму не исцелить до тех пор, пока он неосознанно отрицает ее наличие, то есть тешит себя иллюзиями. (В данном случае речь может идти об опьянении успехом). Депрессия позволяет смутно почувствовать рану в душе, но по-настоящему зарубцеваться она может только тогда, когда человек ощутит скорбь и поймет, что потеря произошла в решающий для его жизни период^[3].

3. Бывает так, что с помощью разного рода необычных достижений человеку удается долго предаваться иллюзиям относительно готовности родителей к самопожертвованию ради него (в раннем детстве он убеждал себя в наличии у них этой готовности с тем же упорством, с каким

выхолащивал свои эмоции). Такой человек, как правило, в состоянии предотвратить угрозу депрессии своими блистательными успехами и поразить ими как близких людей, так и самого себя. Однако подчас он вступает в брак с другим человеком, склонным к депрессии и, сам не осознавая того, ведет себя в семье соответствующим образом. Тогда начинает проявляться, казалось бы, искренняя забота о «несчастном» или «несчастной», тогда их берегут, как детей, а «великий» чувствует себя сильным и незаменимым. Это еще одна несущая стена в том здании без фундамента, которым является его личность. Оно строится на успехе, достижениях, ощущении «силы» и, главным образом, на забвении собственных чувств.

Хотя депрессия проявляется совершенно иначе, чем эйфория от сознания собственного величия, и гораздо сильнее выражает весь трагизм утраты собственного Я, депрессия и стремление к величию имеют много общего. Мы обнаружили следующие общие симптомы:

- 1) замена подлинного Я мнимым;
- 2) вполне реальная опасность утраты чувства самоуважения, порожденного не твердым знанием собственных помыслов и желаний, а исключительно возможностью реализовать свое мнимое Я;
- 3) перфекционизм;
- 4) нежелание прислушиваться к истинным чувствам, которые человек презирает;
- 5) отношения с людьми, в основе которых лежит использование другого человека в своих целях;
- 6) сильный страх потерять любовь и потому хорошо развитое умение приспосабливаться к чужому настроению;
- 7) вытесненный в бессознательное синдром агрессии;
- 8) предрасположенность к заболеваниям;
- 9) сильно развитые чувства стыда и вины;
- 10) состояние тревоги.

Депрессия как результат отрицания своего Я

Таким образом, депрессию следует воспринимать как явный признак потери собственного Я, выражающейся в отрицании своих эмоциональных реакций и ощущений, начало которому положило выработанное в детстве умение приспосабливаться, порожденное опять же боязнью потерять любовь матери. Поэтому депрессия свидетельствует о достаточно рано перенесенной душевной травме: еще в младенческом возрасте ребенок научился блокировать определенные эмоции, которые со временем могли бы помочь ему развить стабильное самосознание. Есть дети, которые никогда не могли свободно выражать такие элементарные чувства, как недовольство, злость, гнев, боль, радость от ощущения своего тела. Более того, они даже боялись открыто показать, что голодны. Порой слышишь, как мать с гордостью рассказывает о своем младенце, научившемся еще в грудничковом возрасте подавлять в себе чувство голода и умеющем спокойно ждать кормления. Нужно, оказывается, только уметь, с любовью «отвлекать» его.

Я знала взрослых, которые в письмах ко мне рассказывали историю своего самого раннего детства. Они никогда точно не могли определить, голодны ли они или только воображают, что голодны. Они часто боялись упасть в голодный обморок. Среди них была и Беатрис. Выражение детьми недовольства или досады заставляло ее мать сомневаться в том, что она хорошая мать. Ситуации, когда дети испытывали физическую боль, порождали в матери страх, а ощущение детьми радости от собственного тела вызывало у нее зависть и заставляло ее стыдиться за своих детей перед другими. Беатрис достаточно рано научилась подавлять в себе эмоции. Иначе она рисковала потерять «любовь» матери, ибо страхи матери определяли чувства девочки.

Если мы не готовы найти ключ к пониманию нашей жизни, нашего детства, то должны просто оставить надежду раскрыть истинные причины депрессии. Тогда мы будем продолжать и дальше страдать безо всякой надежды на исцеление.

Один читатель прислал мне книгу психиатра, утверждавшего, что жестокое обращение с ребенком, пренебрежение его истинными потребностями и манипулирование его сознанием никак не могут полностью объяснить причину последующих душевных расстройств. По его мнению, невозможно рациональным способом объяснить, почему одни люди легко избавляются от катастрофических последствий жестокого обращения, а другие – нет. Здесь, дескать, явно задействованы высшие силы, и потому в итоге остается только уповать на «милость Божию».

Он описывает историю пациента, который прожил первый год жизни вместе с одинокой матерью в условиях крайней бедности. В конце концов органы социальной опеки забрали его из дома. С тех пор он побывал во многих детских домах, в каждом из которых над ним жестоко издевались. Но при прохождении курса психотерапевтического лечения состояние его улучшилось гораздо быстрее, чем у тех, чьи детские годы прошли в гораздо более благоприятной атмосфере. Почему же человек, на долю которого в детстве и юности выпали столь тяжкие испытания, смог так быстро избавиться от своих болезненных симптомов? Неужели это и впрямь нужно объяснять исключительно Божьей милостью?

Многим людям нравятся такого рода объяснения, поэтому они уклоняются от ответа на принципиальные вопросы. Но разве нам не следует спросить, почему Бог не снизошел до других пациентов этого психиатра? Почему дожидался взросления несчастного и не избавил его в детстве от мук и страданий? А может быть, всему этому есть гораздо более простое объяснение?

Если мать этого человека, несмотря на тяжелое материальное положение, оказалась в состоянии уже в первый год жизни сына, определяющий его дальнейшее развитие, по-настоящему его полюбить и создать ощущение защищенности, он гораздо спокойнее мог переносить издевательства, чем человек, чья внутренняя целостность была нарушена уже в день появления его на свет. Как уже неоднократно говорилось выше, именно такие люди с самого детства приучены поступать так, чтобы их мать «всегда была счастлива», в этом – смысл их жизни.

Именно такой была судьба моей пациентки Беатрис. В юности над ней никто не измывался, однако в младенческом возрасте ради «счастья матери» она научилась не плакать, не показывать, что голодна и вообще не иметь почти никаких желаний. В итоге она сперва сильно похудела, а затем, уже в зрелые годы, страдала депрессией, протекавшей в очень тяжелой форме.

Некритическое восприятие традиционных представлений о любви и морали и упорное нежелание расстаться с ними очень удобны для человека, который не хочет знать истории своего детства или пытается вытеснить воспоминания о нем в бессознательное. Но без осознанного восприятия своего прошлого корни истинной любви оказываются обрезанными. Неудивительно, что люди не слышат друг друга и не отзываются на призывы к взаимной любви, великодушию и прощению. Мы не сможем по-настоящему любить, если нам запрещают знать правду не только о наших родителях и воспитателях, но и о нас самих. Мы можем только симулировать любовь. Но это лицемерное поведение представляет собой полную противоположность любви. Тот, кого мы «любим», оказывается обманутым, у него возникает бессильная ярость, которую приходится загонять внутрь, что в свою очередь приводит к негативным последствиям, особенно если человеку крайне важно верить в любовь. Можно было бы помочь многим людям вести себя более искренне, не вредить самим себе, если бы церковь признала существование элементарных законов человеческой психики. Нужно просто приглядеться к людям и понять, какой страшный вред наносят отношениям в семье и всему обществу в целом лицемерие и ханжество.

Наглядный пример тому – отрывок из письма Веры, который я привожу здесь по ее просьбе. (Далее я еще расскажу историю Майи, которой удалось извлечь из глубин бессознательного правду о своем прошлом и тем самым испытать спонтанную любовь к собственному ребенку.)

Вот что пишет 52-летняя Вера:

«От долгой и мучительней алкогольной зависимости меня избавили только в группе психологической взаимопомощи, состоявшей из алкоголиков. Естественно, соблюдалась анонимность. Я была настолько благодарна этим людям, что в течение одиннадцати лет принимала участие во всех встречах и старалась заглушить в себе все сомнения. Я также считала себя совершенно здоровой и не замечала, что обширный склероз медленно подтачивает мой организм. Не обращала я внимания и на то, что меня все чаще беспокоили депрессивные расстройства. Лишь теперь, после трехлетнего курса психотерапии, я знаю, что, если бы не было этих пугающих симптомов, я бы никогда всерьез не восприняла свои ощущения.

На групповых сеансах меня все время раздражали разговоры о якобы «безусловной любви» друг к другу всех членов группы. Но я успокаивала себя тем, что никогда по-настоящему никого не любила, ибо в детстве не получила любви, и потому просто не научилась верить в нее. Во всяком случае в группе мне постоянно говорили о любви, и мне очень хотелось верить этому, так как я очень изголодалась по любви, так как хлебом насущным, которым меня пичкала мать, было лицемерие. Но сейчас мне ясно одно: лишь ребенок нуждается в безусловной любви. И только

ребенка мы можем и обязаны любить именно так. Это означает, что раз уж мы ответственны за ребенка, то должны любить его и с пониманием относиться к его поведению, неважно, кричит он или довольно улыбается. Но безусловная любовь к взрослому человеку приведет к тому, что мы попытаемся полюбить хладнокровного серийного убийцу или закоренелого лжеца, как только он придет к нам в группу. Но сможем ли мы так поступить? И нужно ли это? Да и зачем? За утверждениями о безоговорочной любви к взрослому человеку скрываются лишь наша слепота и нечестность».

Вера права. Нам, взрослым, не нужна безусловная любовь даже со стороны психотерапевтов. Вообще говоря, это исключительно детская потребность, и такую любовь человеку можно дать только в детстве. Если в детстве ребенок не получал достаточно любви и не страдал от этого, позднее он просто предается иллюзиям. От психотерапевтов мы ожидаем честности, уважения, доверия, эмпатии, понимания и способности разобраться в собственных чувствах. Они ни в коем случае не должны загружать пациента своими проблемами. Мы должны весьма настороженно относиться к человеку, обещающему нам «безусловную» любовь. Вера смогла за три года узнать больше, чем за десять лет долгих и бесплодных поисков лишь потому, что она твердо решила взглянуть правде в глаза и не позволять больше никому себя обманывать. Этому помогла и ее болезнь.

Майя, 38-летняя женщина, пришла ко мне через несколько недель после рождения третьего ребенка и рассказала, как свободно и легко она чувствует себя рядом с младенцем. Сразу ощущается разница по сравнению с предыдущими родами, когда Майе казалось, что она чрезмерно устает от ребенка, что он «использует», даже «эксплуатирует» ее. Выражение им своих естественных потребностей вызывало у Майи вспышки негодования. В такие минуты она казалась себе жестокой, ее состояние было близко к депрессии, она ощущала раздвоенность личности. По мнению Майи, такое поведение, возможно, было реакцией на то, что в детстве ей было нужно подчиняться матери. Теперь же она ощутила ту любовь к себе, за которую когда-то так отчаянно боролась. Она почувствовала душевную близость между собой и ребенком и обрела, наконец, себя. Теперь она так описывает свои отношения с матерью:

«Я была жемчужиной в ее короне. Она всегда говорила, что на меня можно положиться, и я старалась оправдать ее ожидания. Я взяла на себя заботу о своих младших братьях и сестрах, чтобы мать могла спокойно делать карьеру. Она становилась все известней, но счастливой я ее ни разу не видела. Как же я тосковала по ней в те долгие вечера! Малыши плакали, а я никогда – я лишь утешала их. Кому нужен заплаканный ребенок? „Любовь“ матери я могла заслужить лишь своим поведением, то есть должна была быть прилежной, понятливой, уметь владеть собой, никогда не ставить под сомнение ее поступки и не показывать, как мне ее не хватает, словом, не лишать ее столь необходимой ей свободы. Нарушение этих „заповедей“ обернулось бы против меня. Никому бы тогда и в голову не пришло, что разумная, спокойная, покладистая Майя в душе чувствует себя одинокой и очень страдает от этого. Мне не оставалось ничего другого, кроме как гордиться своей матерью и помогать ей.

Чем больше становились «жемчужины в короне матери», тем глубже делались раны в ее сердце, «жемчужины» нужны были матери для того, чтобы, созерцая их, заглушить в себе какое-то гнетущее чувство, может быть, тоску, не знаю точно... Может, она бы это осознала, если бы испытала счастье быть матерью не только в биологическом смысле слова. Ей не было дано испытать радость спонтанной любви.

И, представьте себе, с Петером произошло то же самое. Сколько изнуряюще долгих часов пришлось ему просидеть с нянкой и горничной, пока я готовилась к защите диплома, которая еще больше отдалила меня от него и себя самой. Сколько раз я покидала его, не замечая, что тем самым заставляю его страдать. Наверное, потому, что я в детстве не могла чувствовать себя одинокой и покинутой. Только теперь я начинаю ощущать, что может дать материнство без короны, жемчужин и священного ореола».

Один из немецких журналов для женщин попытался в семидесятые годы открыто писать на темы, на которые было негласно наложено общественное табу. Редакция получила от одной из читательниц письмо с откровенным описанием трагической истории ее материнства. Оно заканчивалось так: «А кормление грудью! Новорожденного приложили к груди неправильно, и он вскоре изгрыз мои соски. Господи Боже мой, как же это было ужасно. Два часа, опять кормление, потом еще... еще... еще... Было так плохо, что я вскоре уже не могла есть, а

температура у меня подскочила до 40°. Тут его отняли от груди, и я мгновенно почувствовала себя гораздо лучше. Никаких материнских чувств я долго не испытывала, мне было бы только на руку, если бы ребенок умер. А все думали, что я чувствую себя счастливой. Когда я в отчаянии позвонила одной из подруг, она сказала, что ребенком нужно заниматься, и постепенно почувствуешь к нему если не любовь, то симпатию. Ничего подобного. *Симпатию* к малышу я почувствовала лишь тогда, когда после работы находила его дома, а он *развлекал меня и был чем-то броне игрушки*. Но честно говоря, ребенка запросто мог бы заменить щенок. Теперь, когда он подрастает и я вижу, *что могу воспитать его, что он чувствует привязанность и полное доверие ко мне*, то в моей душе начинают пробуждаться *нежные чувства*. Теперь я очень рада, что он есть. Это все я вам написала просто потому, что наконец-то хоть кто-то может сказать: «Нет никакой материнской любви в традиционном понимании слова, не говоря уже о материнском инстинкте» (см. «Emma», июль 1977. Курсив мой.— А.М.).

Суть проблемы заключается в том, что автор письма так и не поняла, в чем ее трагедия и трагедия ее ребенка, а причину этого надо искать в ее раннем детстве, ей надо просто осознанно пережить детские эмоции. Поэтому ее пессимистические утверждения неверны и лишь способны ввести в заблуждение. На самом деле есть «материнская любовь» и «материнский инстинкт». Мы можем наблюдать этот инстинкт у животных, которых люди не подвергали жестокому обращению. В женщине данный инстинкт заложен с рождения, и именно благодаря ему она в состоянии любить, кормить, поддерживать своих детей и испытывать от этого радость. К сожалению, нас очень часто слишком рано лишают этих способностей, основанных на инстинкте: в детстве родители используют нас для удовлетворения своих желаний. К счастью, эти способности могут к нам вернуться, если мы сами скажем себе правду. Об этом свидетельствует следующая история.

27-летняя Иоганна начала проходить курс глубинной психотерапии незадолго до того, как забеременела. Она хорошо подготовилась к родам, а сам процесс кормления и контакта с малышом доставлял ей настоящее удовольствие. Но внезапно без каких-либо видимых причин ее груди затвердели и начали болеть. Пока она лежала с высокой температурой, медсестра кормила ребенка из бутылочки.

В воспаленном мозгу Иоганны то и дело всплывали кошмарные сцены из далекого детства. Она вновь и вновь во всех подробностях вспоминала сцены сексуального насилия, совершенного над ней родителями и соседом. Тогда ей было только три месяца. Точное время удалось установить благодаря тому, что семья позднее переехала. Благодаря хорошему пониманию мира собственных чувств Иоганна оказалась в состоянии ощутить гнев, вызванный обманом, и в полной мере почувствовала ужас от того, что подверглась насилию в столь раннем возрасте. Но теперь она вдруг осознала, что в значительной степени из-за этого утратила способность следовать своему материнскому инстинкту, и это ее особенно возмутило. Именно это она сочла наибольшим преступлением со стороны родителей. Позднее она сказала: «Мне было три месяца от роду, когда они лишили меня материнства. А ведь мне теперь так хотелось ощутить радость от кормления ребенка ». Прошло много времени, пока, наконец, Иоганна нашла в себе силы мысленно бросить вызов родителям, открыто выразить им давно накопившееся в душе возмущение, заявить о своих правах и осмыслить последствия совершенного над ней насилия. Но еще до этого одна лишь готовность принять страшную правду привела к снижению температуры и исцелению груди. Теперь она могла кормить младенца, который, в свою очередь, очень быстро отвык от бутылочки, хотя медсестра полагала, что такое невозможно.

Иоганна наслаждалась своим материнским чувством и своей способностью любить невинное существо, кормить, защищать и успокаивать его. К тому же ей доставляло радость угадывать его потребности. Но ощущение счастья периодически сменялось приступами отчаяния, когда Иоганне казалось, что она все делает неправильно, что хорошим это не кончится и что не следует так открыто выражать свою радость. Раньше Иоганна изучала психологию и потому пыталась выяснить для самой себя, в частности, следующее: не действует ли она под давлением обстоятельств, не руководствуется ли чисто эгоистическими соображениями и не слишком ли балует ребенка, что чревато тяжкими последствиями. Наряду с мучительным самоанализом душу ей растравляли советы друзей, искренне полагавших, что ребенка с самого начала не нужно особо баловать, ведь он должен привыкнуть к тому, что его иногда оставляют одного. Иначе, дескать, из него вырастет настоящий домашний тиран. И хотя Иоганна давно уже

придерживалась другого мнения, ее не покидало чувство, что своего ребенка она воспитывает как-то не так.

Курс психотерапии помог ей обрести ориентиры. Она вновь и вновь сознавала, как важно иметь право на любовь, которую не нужно ни от кого скрывать; можно показывать ее без всякого ущерба для себя, без опасения, что кто-то использует ее в неблагоприятных целях или причинит тебе боль. Иоганна больше не боялась в данной ситуации быть обманутой. Вернулось ощущение внутренней целостности, словно никто никогда не причинял ей душевных травм. Ведя внутренний диалог с родителями, она часто обращалась к ним со следующим словами:

«Я люблю и хочу любить Михаэля. Как телу моему нужен воздух, так и душе моей нужна эта любовь, но опасность подавить в себе эту потребность слишком велика, я подозреваю, что это „ложное чувство“, и потому стремлюсь „избавиться“ от него, используя для этого всю свою энергию и весь свой интеллект. Почему? Потому что вы с первых же дней внушали мне, что маленький ребенок не заслуживает уважения, что он не личность, а в лучшем случае игрушка, с которой можно делать все что угодно, не неся за это ни малейшей ответственности. Из-за вас я теперь часто теряю почву под ногами, испытываю стресс и сильное душевное перенапряжение, но порой боюсь разозлиться на вас и поэтому срываю ярость на моем ребенке. Легко внушить себе мысль, что Михаэль стесняет мою жизнь и свободу, так как он теперь постоянно нуждается во мне. Но здесь нет его вины. Достаточно лишь посмотреть в его невинные честные глаза, и становится ясно, что он расплачивается за ваши грехи. Любимый ребенок с самого начала понимает, что такое любовь. Ребенок же, которым пренебрегают и манипулируют, никогда не поймет этого. А я хочу понять, что такое любовь и постепенно развиваю в себе ранее неведомое мне чувство. Это происходит каждый день заново, хоть вы и оставили мне слишком тяжелое наследие. Но я уверена, что однажды твердо смогу сказать себе: „Да, я способна любить!“»

Итогом борьбы Иоганны за свои подлинные чувства стало не только то, что она спасла будущее своего ребенка. Она одновременно не позволила погубить и свое собственное будущее. Напротив, история Анны – наглядный пример того, что может произойти с подвергшимся сексуальному насилию ребенком если, став взрослым человеком, он не пройдет курс психотерапии. За несколько дней до смерти пятидесятилетняя Анна писала:

«Сегодня меня навестили мои взрослые дети, и я впервые почувствовала, что они меня любят и что я до сегодняшнего дня не чувствовала этой любви. Я часто оставляла их одних и стремилась забыть о своей любви к детям, о своих чувствах в крепких мужских объятиях. Но любовные утехи причиняли мне в итоге только душевную боль и никогда не давали того, в чем я действительно нуждалась, а именно подлинной любви, понимания, участия. Еще в младенческом возрасте отец приучил меня находить удовольствие в порывах любовной страсти, сочетавшихся с болью и ненавистью, в итоге я стала опасаться подлинной любви и вытеснять это чувство в бессознательное. Попросту говоря, я избегала людей, способных любить. Ну разве это не извращение? Всю мою жизнь я именно так и поступала. А прозрение пришло слишком поздно».

Поздно потому, что Анна смогла испытать ненависть лишь по отношению к своим сексуальным партнерам. В своем письме мне она утверждала, что по-прежнему «любит» и уважает отца.

О чем говорит депрессивное состояние?

Человек, стремящийся к величию, обращается к психотерапевту только в случае депрессии. Пока же он ощущает себя великим, эта форма душевного расстройства не причиняет явных страданий, но порой стремление к величию отражается на членах его семьи, и они, в свою очередь, страдают депрессией и психосоматическими расстройствами, что вынуждает их обращаться к психотерапевту. В нашей практике мы встречаемся со случаями, когда стремление к величию сменяется депрессией. Почти все наши пациенты страдают депрессией, либо имеющей явно выраженную комплексную симптоматику, либо характеризующейся отдельными признаками. При этом речь может идти о различных формах депрессии. Однако выход может

быть найден из любой, даже самой тяжелой депрессии, если пациент сможет испытать естественные чувства и по-новому осмыслить далекое прошлое.

Сигнальная функция депрессии

Зачастую пациентка приходит с жалобами на депрессию, а покидает врачебный кабинет рыдая, но зато с явным чувством облегчения. Возможно, пациентка смогла испытать накопившуюся в душе ненависть, выразить, наконец, давнее недоверие к матери, впервые оплакать прошедшие годы, когда она, собственно говоря, и не жила, или разгневаться на психотерапевта за то, что та уходит в отпуск, а значит расстанется с ней. Не имеет значения, какие именно чувства она испытала, главное, что это произошло, а значит оказалось возможным осознанно пережить вытесненные в бессознательное воспоминания. Депрессия показала, что пациентка почти осознала вытесненное в бессознательное. Такого рода депрессивные настроения выполняют сигнальную функцию. Становится очевидным, что вытесненные в бессознательное составные собственного Я (чувства, фантазии, желания, страхи) пациент может осознать, и не стремясь к величию.

Насилие над собой

Кое-кто из людей, переживших душевную травму, соприкоснувшись со своим Я и почувствовав облегчение, полагает, что он познал самого себя, и устраивает вечеринку или что-то в этом роде. В итоге он вновь чувствует себя одиноким, испытывает переутомление и уже через несколько дней жалуется на ощущение самоотчуждения, пустоты, смутно ощущая, что опять потерял контакт с миром собственных чувств. Эта ситуация есть повторение его детства, спровоцированное неосознанно. Когда ребенок играл, то есть чувствовал себя *самим собой*, его призывали, например, заняться чем-нибудь «разумным» и полезным, и его только-только возникший мир рушился. Вероятно, уже в детстве у таких пациентов после подобных призывов наступала депрессия, ибо они боялись своей нормальной реакции, а именно приступа ярости. Если человек уже в зрелом возрасте проанализирует свои ощущения, то пробудившиеся чувства приведут к бурному выражению протеста, и он поймет, что его естественная потребность быть *самим собой* была вытеснена глубоко в бессознательное. Депрессия начинает отступать, так как защитный механизм уже не нужен. Не нужно также предпринимать каких-либо активных действий, в том числе устраивать вечеринки, так как человек теперь знает, что ему нужно – лишь время, чтобы отрефлексировать свое детство и что ни в каком эрзаце (например, вечеринках, он не нуждается).

Сокрытые в душе сильные эмоции

Порой депрессии длятся неделями, и лишь потом из бессознательного вырываются сильные эмоциональные переживания детских лет. Такое впечатление, что депрессии удерживают их там. Испытав эти эмоции, человек вновь ощущает прилив жизненных сил до тех пор, пока новая депрессивная стадия не принесет с собой новое ощущение, которое описывается примерно так: «Я больше не чувствую себя и не понимаю, как так получилось, что я вновь потерял себя. У меня вновь отсутствует контакт с собственным внутренним миром. Все так безнадежно... Ничего уже не исправишь. Все бессмысленно. Как же мне не хватает жизненных сил!». За этими рассуждениями вполне может последовать приступ ярости, и тогда посыплются упреки и обвинения. Если они оправданны, человек вскоре почувствует облегчение; если нет, если нападка подверглись невинные люди, депрессия продлится до момента осознания истинной проблемы.

Конфликт с родителями

Иногда человек впадает в депрессию после того, как начал внутренне сопротивляться каким-либо требованиям родителей, знание о которых вытеснено в бессознательное. Из-за отсутствия чувства подлинной свободы он снова оказывается в тупике, так как он сопротивляется только внутренне, а в жизни по-прежнему предъявляет к себе чрезмерные и совершенно бессмысленные требования. Лишь благодаря депрессивному состоянию он осознает это. Вот как описывает подобную ситуацию один из пациентов: «Позавчера я был счастлив, работа спорилась, и я сделал для подготовки к экзамену больше, чем запланировал на неделю вперед. Я решил

воспользоваться хорошим настроением и выучить еще одну главу. Я работал весь вечер, но уже без всякого желания, на следующий день в голову вообще больше ничего не шло, и я сам себе казался последним идиотом. Как и во время предыдущих депрессий, мне не хотелось никого видеть. Я долго искал причину, рылся в прошлом и, наконец, понял, откуда все началось. Я вспомнил слова матери: „Как здорово у тебя получилось, значит, можешь...“. Я дико разозлился и оставил учебники. Мне казалось, теперь я точно замечу, когда у меня появится желание работать. И, конечно же, я это заметил. Но депрессия прошла гораздо раньше – когда я понял ее причину».

Внутренняя тюрьма

Что такое депрессии, выражающиеся в том числе и в психосоматических расстройствах, по собственному опыту знает почти каждый человек. Нетрудно заметить, что депрессии приходят тогда, когда человек не может импульсивно отреагировать на какое-либо явление или выразить свои истинные, сильные чувства. Если, к примеру, взрослый, потеряв дорогого ему человека, не только пытается подавить чувство горечи, но даже как-то отвлечься, или же из страха потерять дружбу не позволяет себе выразить возмущение поведением идеализируемого им друга, он должен знать, что непременно рано или поздно впадет в депрессию (разве что включится такая защитная система, как стремление к величию, работа на результат). Ведь в подобной ситуации он вспоминает свое детство и вновь испытывает ощущение зависимости, вытесненное в бессознательное. Впрочем, анализ этой причинно-следственной связи может даже помочь ему извлечь пользу из собственного депрессивного состояния, так как благодаря ему он может узнать целительную правду о самом себе. У ребенка такой возможности еще нет. С одной стороны, ребенок еще не может понять механизм самоотрицания, с другой – слишком бурные проявления чувств при отсутствии эмпатического, способного стать душевной опорой окружения, представляют реальную опасность для него самого. Правда, взрослый также может бояться своих чувств до тех пор, пока не осознал подлинную причину своих страхов. Сильные эмоциональные переживания обычно возникают не только в детстве, но и в пубертатный период. Однако причиненная в этом возрасте душевная боль, чувство непонимания и ощущение неспособности разобраться в собственных эмоциональных реакциях обычно лучше сохраняются в нашей памяти, чем первые душевные травмы, которые таятся под спудом идиллических представлений о детстве или же предаются полному забвению.

Этим, видимо, и объясняется то обстоятельство, что люди гораздо реже с тоской вспоминают период своего отрочества, чем свое детство. Сочетание приятных переживаний, нетерпеливого ожидания и страха перед возможным разочарованием, знакомы многим людям по детским праздникам – вот то сильное ощущение, которое, возможно, хочется заново испытать. Но как раз потому, что чувства ребенка настолько сильны, их подавление может иметь тяжелые последствия. Образно говоря, чем сильнее «заключенный», тем прочнее должны быть стены «тюрьмы», призванные затруднить или даже предотвратить дальнейшее формирование эмоциональней сфер.

Мы неоднократно убеждались, что внезапное возвращение загнанных в глубины памяти детских чувств, мир которых мы не понимаем, не только способно быстро вывести человека из состояния длительной депрессии, но и помогает ему правильно воспринимать нежелательные ощущения. (Это относится прежде всего к душевной боли.) Благодаря этому возвращению чувств можно вырваться из заколдованного круга (разочарование – подавление боли – депрессия), ибо помимо подавления боли появляется другая возможность справляться с неудачами. Тут очень помогает *ощущение боли*. Только таким образом мы эмоционально переживаем события далекого детства, то есть познаем ранее глубоко спрятанные тайны «нашего собственного Я». Один из пациентов так описал ситуацию, сложившуюся на заключительной стадии курса психотерапии:

«Ощущения, позволившие мне по-новому взглянуть на себя и свою судьбу, были далеко не из приятных. Это были ощущения, которые я изо всех сил пытался побороть. Я сам себе казался убогим, мелочным, злым, бессильным, непомерно честолюбивым, злопамятным, сбитым с толку. А главное, грустным и очень одиноким. Но именно эти незнакомые, спрятанные где-то в глубине

души ощущения позволили мне с полной уверенностью утверждать, что я в какой-то степени понял свою жизнь. В этом мне не могла помочь никакая книга».

Собственно говоря, пациент описал процесс эмоционального познания. Любые попытки психотерапевтов, так и не познававших подлинную историю своего детства, истолковать этот процесс могли бы лишь замедлить его или помешать его дальнейшему развитию. Под их воздействием пациент мог бы просто ограничиться чисто интеллектуальными выводами без каких-либо душевных переживаний. Такой сценарий вероятен, поскольку пациент, как правило, готов быстро отказаться от радости познания мира своих чувств и усвоить взгляды своего психотерапевта, что объясняется страхом потерять его благорасположение, понимание и чуть ли не всю жизнь ожидаемую эмпатию. Его опасения напрасны, но опыт общения с родителями заставляет его опасаться. Тогда в результате лечения никакого выявления подлинного Я не происходит, оно остается скрытым и неразвитым. Поэтому психотерапевт не должен, руководствуясь собственными потребностями, выводить причинно-следственные связи, которые его пациент уже готов установить на основе собственных эмоциональных переживаний. Психотерапевт ни в коем случае не должен брать на себя роль человека, навестившего своего друга в тюрьме и принесшего ему в камеру хорошую еду именно в тот момент, когда заключенный собрался покинуть ее и провести первую ночь пусть безо всякой защиты, пусть голодая, но на свободе. Поскольку шаг в неизвестность всегда требует мужества, заключенный вполне может в последнюю минуту передумать и остаться в тюрьме, утешая себя тем, что здесь ему обеспечены регулярное питание и «безопасность». Если же к стремлению пациента обнаружить свои подлинные чувства отнестись уважительно, он впервые сможет воспринять во всем трагизме ситуацию, которую раньше никогда не осознавал, и оплакать свое детство. Такое состояние, с одной стороны, способствует самопознанию, но, с другой стороны, для того чтобы испытать такое состояние, нужно познать свой внутренний мир – таковы законы диалектики.

Полной противоположностью депрессии в комплексе душевных расстройств является ощущение человеком своего величия. Поэтому если психотерапевт или члены психокоррекционной группы с пониманием отнесутся к человеку, ищущему величия, и позволят ему ощутить его, то есть почувствовать себя сильным и мужественным, то пациент сумеет довольно быстро хотя бы на время избавиться от депрессии. Но его душевное расстройство примет другую форму. Однако едва ли возможно избавиться от этих двух форм душевного расстройства, не узнав правду о своем детстве и не оплакав его.

Способность человека распрощаться со своими иллюзорными представлениями о «счастливом» детстве, на эмоциональном уровне пережив весь масштаб причиненных ему когда-то душевных травм, дает человеку, страдающему депрессией, новые творческие силы и спонтанные эмоции, а у человека, стремящегося к величию, снимает зависимость от величия и устраняет необходимость «сизифова труда». Если пациент после продолжительного пребывания в психотерапевтической группе сможет осознать и почувствовать, что в детстве его любили не просто так, а за его достижения, успехи и способности, и что он пожертвовал своими детскими годами ради мнимой любви, то это приведет к сильным внутренним потрясениям, благодаря которым человек однажды ощутит потребность быть самим собой. Он также поймет, что не стоит больше добиваться любви, объект которой – его мнимое Я, он просто захочет быть самим собой и начнет постепенно обретать свое подлинное Я.

Освобождение от депрессии не порождает радостного настроения и не приводит пациента к полному избавлению от душевных мук. Оно лишь позволяет жить свободно и наслаждаться проявлениями естественных чувств, которые далеко не всегда оказываются «прекрасными» и «добрыми». Среди них могут быть зависть, ревность, злость, возмущение, отчаяние, тоска, печаль. Но естественные чувства уходят корнями в далекое детство, и если эти чувства в детстве подавлялись, то ни о каком ощущении свободы и открытости не могло быть и речи. Порой вход в пещеру, где таится наше подлинное Я, открывается лишь тогда, когда нам уже не нужно больше опасаться наших детских чувств. Теперь они не чужды нам и не кажутся опасными, и их не следует больше прятать за стенами тюрьмы под названием «иллюзия». Теперь мы знаем, что причиняло и кто причинял нам душевные страдания, и это знание делает нас свободными.

Многие откровенно советуют манипулировать пациентами, подверженными депрессиям. Кое-кто из психотерапевтов полагает, что пациенту нужно наглядно продемонстрировать иррациональный характер ощущения полнейшей безнадежности. Они также рекомендуют

объяснять пациентам, что виной всему их повышенная чувствительность. По моему мнению, такого рода «лечение» только способствует формированию у пациента мнимого Я и активизирует его стремление эмоционально реагировать на происходящее так, как того требуют окружающие, то есть, по сути дела, ведет к депрессии. Если же мы не хотим этого, то должны всерьез принимать все чувства пациента. Именно повышенная чувствительность, ощущение стыда, самоосуждение (ведь склонный к депрессиям пациент зачастую прекрасно знает, что он на многое реагирует чересчур эмоционально, и горько винит себя за это) позволяют ему самому проникнуть в затерянный мир его детских чувств, где таятся подлинные причины его страданий (хотя порой человек еще не может понять, что чувство полной безнадежности, вполне возможно, порождено реальной ситуацией его детства).

Чем фантазмагоричней оказываются эти чувства, чем меньше они соответствуют реалиям жизни пациента, тем очевиднее необходимость обнаружить их первопричину. Если же чувства не переживаются осознанно, а продолжают оставаться в бессознательном, значит, депрессия одержит полную победу.

Сорокалетняя Пиа, которую в детстве всячески третировали, после длительной депрессии, сопровождавшейся мыслями о самоубийстве, смогла, наконец, выразить долго сдерживаемую ненависть к отцу. Она не почувствовала скорого облегчения и еще какое-то время продолжала горевать и плакать. В итоге она сказала:

«Мир не изменился, вокруг меня столько зла и подлости, я вижу их гораздо более отчетливо, чем прежде.

И тем не менее я впервые почувствовала, что на свете стоит жить. Может быть, потому что, как мне кажется, я впервые живу своей собственной жизнью. Это похоже на увлекательное приключение. Теперь я гораздо лучше понимаю, почему еще с юности меня не покидала мысль о самоубийстве. А все потому, что я жила чужой жизнью: эта жизнь не представляла для меня никакой ценности, и я была готова с легкостью расстаться с ней».

Социальный аспект депрессии

Возникает вопрос: неужели приспособление к желаниям окружающих неизбежно влечет за собой депрессию? Разве кто-то из людей, приспособившихся к требованиям окружающих, не живет, довольный жизнью? Такое было возможно только в отдаленном прошлом, когда отдельные системы культурных ценностей существовали обособленно друг от друга. Правда, и в то время человек, готовый приспособить свой внутренний мир к требованиям окружающих, не был полностью независим и не имел опоры в виде сугубо индивидуального ощущения собственной душевной целостности. Однако такую опору ему заменяло чувство принадлежности к своему роду. Разумеется, кое-кого это не устраивало, и такие люди, считая себя достаточно сильными, стремились выйти за определенные рамки, пытаясь выразить свои чувства. Но в наши дни нет и не может быть автономных социальных структур. Поэтому если индивид не хочет стать просто проводником чьих-либо интересов и чьей-либо идеологии, он должен искать опору в себе самом.

Следует сказать, что и в наши дни есть группы, именующие себя психотерапевтическими, в которых также доминирует установка на развитие личности. Человек даже иногда начинает тосковать по своей группе, ибо ему кажется, что вытесненная в бессознательное потребность в понимании и любви, а также желание быть уверенным в себе могут быть удовлетворены только в такой группе. Однако в тех случаях, когда детские чувства не находят выхода, этот «наркотик» также не избавляет пациента от депрессии. Опора на себя самого, то есть знание собственных реальных потребностей и чувств и возможность выразить их – вот что нужно индивиду, если он желает жить без депрессии и быть независимым от других.

В ребенке, эмоциональная сфера которого выхолощена, так как он выполняет требования близких родственников, дремлют силы противодействия такому поведению. В пубертатный период некоторые подростки выбирают новые ценности, прямо противоречащие ценностям их родителей; они формируют новые идеалы и пытаются их осуществить. Но если эти устремления

не обусловлены ощущением своих естественных потребностей и чувств, подросток начинает подлаживаться под новые идеалы точно так же, как раньше он подлаживался под желания родителей. Он вновь будет отвергать свое подлинное Я с целью снискать признание и любовь сверстников или приятелей. Но все это не спасает его от депрессии. Ведь даже став взрослым, такой человек не является самим собой, он не знает и не любит себя; он делает все, чтобы его кто-то любил, поскольку в детстве крайне нуждался в этом. Он надеется, что, подлаживаясь под чувства других, сумеет добиться своего. Вот два весьма наглядных примера.

1. 28-летняя Паула хотела уйти из своей семьи с ее патриархальными нравами, где мать полностью подчинялась отцу. Она вышла замуж за во всем покорного ей человека и, казалось, делала все для того, чтобы не быть похожей на свою мать. Муж позволял ей даже заниматься сексом с друзьями в его квартире. Сама же она запретила себе проявлять ревность и нежность и поддерживала связь со многими мужчинами, не привязываясь к ним душой, ради того, чтобы чувствовать себя совершенно самостоятельной. Желание Паулы быть «современной женщиной» привело к тому, что она даже разрешала своим друзьям мучить и унижать себя, подавляя в себе чувства боли и обиды, и ни разу не позволила ярости выплеснуться наружу, так как считала, что тем самым избавляется от застарелых предрассудков. Однако такого рода отношения объяснялись именно унаследованным от матери чувством покорности. Тяжелые депрессии и алкоголизм вынудили Паулу пройти курс глубинной психотерапии, позволивший ей понять истинные причины своего поведения. Мысленный диалог с матерью дал Пауле возможность изменить характер отношений с мужчинами и, наконец, полюбить того, кто был достоин ее любви.

2. Сорокалетний уроженец Африки Омар воспитывался матерью. Его отец умер, когда Омар был совсем маленьким. Мать настаивала на соблюдении определенных норм и потому не позволяла ребенку не только выражать свои потребности, но даже думать о них. В то же время она, якобы по совету врачей, регулярно вплоть до наступления пубертатного периода массировала его половой член. Став взрослым, сын расстался с матерью и ее окружением и женился на европейке, принадлежавшей к совершенно другому социальному слою. Отнюдь не случайно он выбрал себе жену, которая всячески мучила и унижала его, а он даже не пытался расстаться с ней.

Это объясняется неосознанной актуализацией сформированных в раннем детстве бессознательных установок. Мучительная семейная жизнь Омара, как, впрочем, и другие аналогичные примеры, свидетельствует о попытке вырваться из социальной системы родителей, построив другую подобную систему. Взрослый человек смог, правда, избавиться от возникшей в детстве зависимости от матери, однако над его внутренним миром продолжал тяготеть детский образ матери, внешним заместителем которого стала его супруга. Это продолжалось до тех пор, пока Омар не сумел полностью испытать свои детские чувства. Во время курса психотерапии для него было весьма болезненно выражать их. Ведь ему предстояло в полном объеме ощутить и любовь к матери, и свою полную внутреннюю зависимость от нее. В результате он избавился от страха перед женой и смог увидеть ее в истинном свете.

Ребенок вынужден приспособливаться, чтобы сохранить иллюзию того, что его любят, к нему испытывают привязанность, желают ему добра. Иначе он не выживет. Взрослый в этом не нуждается. Он вполне способен трезво взглянуть на себя и увидеть истинную подоплеку многих своих поступков.

И человек, подверженный депрессиям, и человек, стремящийся к величию, напрочь отвергают реалии своего детства и продолжают жить так, словно они могут по-прежнему чего-то ждать от родителей. Человек, стремящийся к величию, предается иллюзии успеха, тогда как подверженный депрессиям постоянно боится по собственной вине потерять расположение родителей. Однако оба они боятся сказать себе правду: никакой любви в их прошлом не было и искусственно создать ее невозможно.

Миф о Нарциссе

Миф о Нарциссе заставляет задуматься, какой трагедией для человека может стать потеря собственного Я. Прекрасный юноша Нарцисс, увидев в воде свое отражение, которым мать наверняка гордилась бы, влюбился в него и стал разговаривать с ним. Нимфа Эхо также влюбилась в Нарцисса и вторила ему. Красавца обманули и Эхо, и его отражение: в воде он увидел свою лучшую и наиболее совершенную часть, однако там не отразились, к примеру, его спина, его тень, ибо все это никак не подходило к любимому облику.

Эта стадия самолюбования вполне сравнима со стремлением к величию, а следующая стадия – всепоглощающая тоска по себе самому – с депрессией. Нарцисс хотел быть только красивым юношей и полностью отвергал свое подлинное Я, хотел стать просто красивой картинкой. Зачастую достижение этой цели приводит к гибели. В данном случае, согласно Овидию, Нарцисс был превращен в цветок. Эта смерть явилась логическим завершением сосредоточенности на мнимом Я. Ведь отнюдь не только «прекрасные», «добрые», приятные чувства придают нам жизненные силы и делают наше бытие более осмысленным. В жизни огромную роль играют также возникающее порой чувства бессилия, стыда, зависти, ревности, смятения, ярости и скорби, то есть чувства, от которых мы предпочли бы избавиться. В процессе психотерапии мы получаем возможность испытать и правильно истолковать их. Наш внутренний мир гораздо богаче и привлекательнее «красивого облика». Нарцисс влюбился в идеализируемую им собственную внешность, но ни стремящиеся к величию, ни склонные к депрессии нарциссы не в состоянии на самом деле любить себя. Это преклонение перед собственным мнимым Я не только делает для них невозможной настоящую любовь к кому-либо, оно лишает их, как это ни странно, способности искренне полюбить единственного полностью зависимого от них человека – самого себя.

III. Презрение как заколдованный круг

К чему приводит унижение ребенка и презрительное отношение к его слабостям(примеры из повседневной жизни)

Как-то в отпуске я много размышляла о том, почему возможно презрительное отношение человека к другим людям, и просматривала свои прежние записи на эту тему. Именно поэтому, наверное, я приняла близко к сердцу разыгравшуюся на моих глазах вроде бы вполне обычную сцену. Описанием ее я хочу предварить мои размышления, так как данный пример может проиллюстрировать выводы, сделанные мной на основании моей психотерапевтической работы, причем я не рискую проявить бестактность по отношению к своим пациентам.

Во время прогулки я заметила молодую супружескую чету – оба высокие, рослые, – а рядом с ними маленького, примерно двухлетнего, громко хныкавшего мальчика. (Мы привыкли рассматривать такие ситуации с точки зрения взрослых, но здесь я намеренно хочу попробовать взглянуть на нее глазами ребенка.) Оба супруга купили в киоске мороженое на палочке и с наслаждением поедали его. Малышу тоже хотелось именно такого мороженого. Мать ласково сказала ему: «На, откуси кусочек, целиком тебе его есть нельзя, оно слишком холодное для тебя». Но ребенок решительно протянул руку к палочке, которую мать тут же поднесла ко рту. Тогда мальчик в отчаянии зарыдал, и отец не менее ласковым голосом повторил слова матери: «На, мышонок, откуси кусочек». «Нет, нет!» – закричал ребенок и убежал чуть вперед, но тут же вернулся и принялся с завистью смотреть, как двое взрослых с наслаждением едят мороженое. То и дело один из них предлагал ему откусить кусочек, то и дело ребенок тянулся крохотными ручонками к мороженому, но родители мгновенно пресекали попытки схватить вожаемое сокровище.

И чем сильнее плакал ребенок, тем больше веселились родители. Они громко смеялись, надеясь

этим отвлечь и развеселить сына: «Ну это же мелочь, что за спектакль ты тут устраиваешь!». Ребенок даже сел на землю спиной к родителям и начал бросать камешки в сторону матери, но потом вдруг вскочил и с тревогой оглянулся, проверяя, не ушли ли они. Отец же, не торопясь, доел мороженое, сунул палочку от мороженого ребенку и пошел дальше, мальчик хотел лизнуть ее, поднес палочку к губам, пригляделся к ней, отбросил ее, затем наклонился, хотел ее поднять, но не сделал этого, а лишь всхлипнул, выражая свою досаду, и весь даже задрожал от обиды. Через минуту-другую ребенок уже бойко трусил вслед за своими родителями.

По моему мнению, проблема не в том, что ребенок не получил мороженого – ведь родители предлагали ему откусить кусочек. Родители не понимали, что ребенок просто хочет, *как и они*, держать в руке палочку, они откровенно высмеивали его. Два гиганта, гордясь своей непреклонностью, еще и морально поддерживали друг друга, в то время как ребенок, который кроме «нет» и сказать-то еще ничего не мог, оказался наедине со своей душевной болью, а родителям не дано было понять смысл его очень выразительных жестов. Защитника же у него не было. До чего же это несправедливо, когда ребенок находит у двух взрослых понимания не больше, чем у стены, и никому из них он не может пожаловаться! Такое поведение, по моему мнению, объясняется тем, что родители слишком твердо придерживаются определенных «воспитательных принципов».

Возникает вопрос, почему родители проявили такую душевную глухоту? Почему ни матери, ни отцу не пришла в голову мысль быстрее съесть мороженое или даже выбросить половину, а остаток вместе с палочкой отдать ребенку? Почему они оба с радостными улыбками неторопливо ели мороженое, не замечая отчаяния своего ребенка? Ведь эти родители явно не были жестокими или холодными людьми, напротив, и мать, и отец очень нежно разговаривали с сыном. И тем не менее они в данный момент проявили полное отсутствие эмпатии.

Это можно объяснить лишь тем, что они сами остались неуверенными в себе детьми, а теперь у них был ребенок, который слабее их, с которым они чувствовали себя сильными. Практически все мы в детстве попадали в ситуации, когда взрослые смеялись над нашими страхами, приговаривая: «Этого ты не должен бояться». Ребенку сразу же становилось стыдно, он чувствовал, что его презирают, потому что он не смог оценить опасность. Безусловно, при первой же возможности он точно так же отнесется к тем, кто младше его.

Именно страх, испытываемый маленьким и беззащитным ребенком, внушает взрослому чувство силы и уверенности в себе и дает ему возможность использовать детский страх в своих целях. Ведь собственный страх взрослый не может использовать в своих целях.

Не приходится сомневаться в том, что наш маленький мальчик лет через двадцать тоже окажется в подобной ситуации, но на этот раз «мороженое» будет у него, а от беспомощного, маленького, завидующего ему существа можно будет просто «отмахнуться». Возможно даже, он проделает это раньше, со своими младшими братьями и сестрами. Презрение к маленьким и слабым позволяет, таким образом, скрыть чувство бессилия, собственную слабость. Сильному человеку, знающему о моментах собственного бессилия, не нужно открыто демонстрировать свое презрение к слабым.

Проявления чувств бессилия, ревности и одиночества взрослые порой наблюдают впервые лишь у собственных детей, так как в детстве им не дано было сознательно испытать эти чувства. Выше я описала пациента, который стремился любым способом завоевать сердце женщины, а через какое-то время бросал ее. Он перестал поступать так, лишь испытав ранее незнакомое ему чувство покинутости. Он вспомнил, что мать часто оставляла его одного, высмеивала его. Он впервые осознанно пережил чувство унижения, которое заглушил в себе в детстве. От неосознанной душевной боли можно попытаться «избавиться», отыгравшись на собственном ребенке так, как это, к примеру, произошло в описанной выше сцене с мороженым. («Смотри, мы – взрослые, мы можем есть холодное, а ты – нет, сначала подрасти, а потом сможешь спокойно делать то же, что и мы».)

Унижает ребенка не отказ в удовлетворении естественного желания, а презрение к его личности. Демонстрацией своего «превосходства» родители подсознательно мстят ему за свои прошлые обиды, чем только усиливают страдания своего ребенка. В его любопытных глазах они видят свое прошлое, где их подвергали унижению, и теперь они противопоставляют этому унижению ощущение полноты своей власти. В раннем детстве родители привили нам определенные стереотипы, от которых мы сами при всем желании не сможем избавиться. Но мы

освободимся от них, если в полной мере почувствуем страдания, причиненные нам. Только тогда мы полностью осознаем деструктивный характер этих стереотипов, которые до сих пор живы в сознании многих людей.

Во многих социальных системах маленьких девочек подвергают дополнительной дискриминации за принадлежность к слабому полу. Став женщинами и получив власть над своими новорожденными детьми, они подвергают ребенка унижениям с самого его рождения. Взрослый мужчина, конечно, идеализирует свою мать, ибо полагает, что она его по-настоящему любила. В результате он часто презирает других женщин, поскольку тем самым мстит в их лице своей матери за унижения, оставшиеся в бессознательном. С другой стороны, униженные в детстве женщины обычно не имеют другой возможности избавиться от груза прошлых лет, кроме как навязать его своему ребенку. Это происходит незаметно и совершенно безнаказанно: ребенок никому ничего не может рассказать. Иногда, впрочем, перенесенные им унижения находят выражение в форме каких-либо извращений или невроза навязчивых состояний. Но даже в таких случаях по внешним проявлениям этого невроза трудно установить, что его причиной явились унижения со стороны матери.

Презрение есть оружие слабого и защита от чувств, напоминающих о фактах собственной биографии. А истоки почти любого презрения, любой дискриминации лежат в бессознательном, неконтролируемом, более или менее скрытом осуществлении взрослым своей власти над ребенком. Самое страшное, что общество относится к этому вполне толерантно (за исключением случаев убийств или нанесений тяжких телесных повреждений). Взрослый может творить с душой ребенка все, что ему заблагорассудится, он обращается с ней как со своей собственностью; точно так же тоталитарное государство поступает со своими гражданами. Но взрослый человек не так беспомощен перед государством, как младенец перед ущемляющими его права родителями. Пока мы не воспримем на чувственном уровне страдания крошечного существа, никто не обратит внимания на осуществление деспотической власти над ним, никто не ощутит весь трагизм ситуации. Все будут пытаться смягчить ее остроту, употребляя расхожее выражение: «Ну это же всего лишь дети». Но через двадцать лет эти дети станут взрослыми, и теперь уже их детям придется расплачиваться за страдания родителей. Став взрослыми, они вполне могут бороться с «царящей в мире жестокостью» и одновременно неосознанно мучить своих близких, ибо знание о жестоком обращении с ними сохранилось в бессознательном: это знание, скрытое за идеализированными воспоминаниями о прекрасном детстве, будет побуждать их совершать поступки, приводящие к разрушению своей личности и насилию над другими.

Поэтому крайне необходимо предотвратить «наследование» деструктивных свойств характера следующим поколением. Это возможно лишь в том случае, если человек эмоционально переживет насилие и в последствии осмыслит переживания. Люди, которые бьют или оскорбляют других людей, зная, что тем самым они причиняют им физическую или душевную боль, не всегда понимают, зачем они это делают. Но ведь наши родители и мы сами часто совершенно не представляли себе, как глубоко и болезненно мы в том или ином случае травмировали зарождающееся самосознание наших детей и к каким далеко идущим последствиям это могло привести. Великое счастье, если наши дети заметят это и скажут об этом нам. Тогда мы еще можем успеть вовремя извиниться за наши упущения и проступки, а у наших детей появится возможность сбросить с себя узы бессилия, дискриминации и презрения. Если в достаточно юном возрасте наши дети смогут почувствовать свое бессилие, затем излить свою ярость и осознать причины, породившие эти чувства, то много позже им уже не потребуется прикрывать свою беспомощность неосознанным насилием над родными и близкими.

Но в большинстве случаев человеку так и не удастся на эмоциональном уровне пережить свои детские страдания, и они остаются скрытым источником новых, порой гораздо более изощренных унижений людей, относящихся уже к новому поколению. В нашем распоряжении такие защитные механизмы, как отрицание (к примеру, собственных страданий), рационализация («Я обязан воспитать своего ребенка»), замещение («Не отец, а мой сын причиняет мне боль»), идеализация («Побои мне пошли только на пользу») и т. д. Но главное место среди них занимает механизм отреагирования – перевода пассивного страдания в активное поведение. Следующие примеры показывают, что люди, структура личности и уровень образования которые различны, в одинаковой мере склонны отгораживаться от подлинной истории своего детства.

Тридцатилетний сын греческого крестьянина, ныне владелец ресторана в одной из западноевропейских стран, с гордостью рассказывал, что не пьет спиртного и что этим он обязан отцу. Оказывается, в пятнадцатилетнем возрасте он как-то пришел домой пьяным, и отец так сильно избил его, что мальчик целую неделю не мог двигаться. С тех пор этот человек не выпил ни капли спиртного, хотя в силу выбранной им профессии алкогольные напитки у него постоянно под рукой. Узнав о его намерении жениться, я спросила, будет ли он так же бить своих детей. Ответ последовал незамедлительно: «Ну разумеется, какое может быть воспитание без побоев, это ведь самый лучший способ внушить уважение к себе. При отце я, к примеру, никогда бы не осмелился курить, хотя сам он непрерывно дымил. Вот наиболее характерный пример моего уважения к нему». Этот грек производил впечатление довольно симпатичного человека, далеко не глупого, хотя у него не было даже среднего образования. Как мы видим, вполне можно убедить себя в том, что действия родителей были вполне безобидными, так как их можно рационально объяснить.

Но как быть, если таким же иллюзиям предается гораздо более образованный человек? Талантливый чешский писатель в середине семидесятых годов проводил в одном из западногерманских городов творческий вечер. По его окончании он начал непринужденный разговор с аудиторией и очень откровенно отвечал на вопросы, касающиеся его биографии. Несмотря на активное участие в событиях «Пражской весны», он был достаточно свободен в своих действиях и мог часто ездить на Запад. Далее он описал происшедшие за последние годы в своей стране события. Отвечая на вопрос о своем детстве, он восторженно отзывался о своем весьма разносторонне одаренном отце, при этом глаза его даже засияли. Оказывается, отец оказал огромное воздействие на формирование его ума и характера и вообще был для него настоящим другом. Только ему он решился показать свои первые рассказы. Отец очень гордился им и, даже жестоко наказывая его за прегрешения, о которых отцу рассказывала мать, всегда восхищенно говорил: «Молодец», если сын не плакал. За слезы полагались дополнительные побои, и будущий писатель быстро научился сдерживать их. Отныне он гордился тем, что его стойкость была лучшим подарком отцу.

Этот человек говорил о побоях, которые ему регулярно наносились в детстве, так, словно речь шла о самых обыденных вещах. (Сам он, конечно же, так и воспринимал их.) Закрывая эту тему, он сказал о побоях так: «Они ничуть не повредили мне, но, напротив, подготовили к жизни, закалили и научили тому, что иногда нужно уметь стиснуть зубы. Именно поэтому я достиг таких успехов в своей профессии». И именно поэтому, добавим мы, он научился так хорошо адаптироваться к условиям коммунистического режима.

В отличие от чешского писателя, кинорежиссер Ингмар Бергман вполне осознанно и с гораздо большим (разумеется, лишь в интеллектуальном плане) пониманием истинных причин драмы, разыгравшейся в его детстве, поведал нам с телеэкрана историю перенесенных им унижений. Эти унижения были основным средством его воспитания. Так, за мокрые штаны его заставляли весь день носить одежду ярко-красного цвета, чтобы все это видели и чтобы ребенку было стыдно. Он был вторым, младшим сыном протестантского пастора. В телевизионном интервью Бергман описывает хорошо запомнившиеся ему эпизоды детства. Оказывается, отец часто бил его старшего брата, а Ингмар сидел и наблюдал за этим.

Бергман рассказывает об этом спокойно, без всяких эмоций. Так и видишь еще совсем маленького Ингмара, равнодушно смотрящего, как его брат корчится под непрерывно сыплющимися на него ударами и как мать потом протирает ватой окровавленную спину брата. Не убежал, не закрыл глаза, не закричал... Создается впечатление, что то, что происходило с его братом, пришлось пережить и самому знаменитому кинорежиссеру, а потом это осело где-то в глубинах его памяти: вряд ли отец бил только старшего брата. Многие люди твердо убеждены в том, что унижения в детстве выпадали исключительно на долю их братьев и сестер; лишь благодаря курсу глубинной психотерапии они вспоминают охватывавшие их тогда чувства ярости и бессилия и ощущают, какими беспомощными они казались себе, когда их нещадно избивали любимые отцы.

Но, в отличие от многих, Бергману не нужно прибегать к таким защитным механизмам, как отрицание перенесенных в детстве страданий и нежелание признать виновными в них родителей. Он снял много фильмов и благодаря этому, несомненно, передал зрителям эмоции, которые когда-то не мог открыто выразить и потому долго хранил в своем бессознательном. Мы сидим в

кинотеатре и чувствуем, что испытывал ребенок, который хранил в себе свои чувства, не смея выразить их открыто. Нам на экране показывают жестокость, но мы часто не желаем видеть ее, как тот ребенок. (Точно так же вел себя когда-то маленький Ингмар, наблюдая, как отец наказывает старшего брата.) Когда Бергман с сожалением говорит, что, несмотря на частые поездки в нацистскую Германию, он вплоть до 1945 года так и не смог разглядеть истинную природу гитлеровского режима, то, по-моему, становится ясно, что это – следствие привитой ему с детства манеры поведения. Ведь жестокостью был пропитан воздух, которым он дышал еще ребенком. Так почему же потом Бергман должен был замечать ее?

Почему я привела примеры из жизни тех, кого в детстве избивали? Разве побои – это что-то типичное? Или я решила заняться изучением последствий когда-то перенесенных ими побоев? Ничего подобного. Вполне можно согласиться с тем, что это далеко не типичные случаи. Я выбрала этих людей потому, что они не поведали мне свои секреты в доверительной беседе, а публично раскрыли их. Но главным образом мне хотелось доказать, что ребенок склонен идеализировать даже самое жестокое обращение с ним. Нет ни суда, ни следствия, ни приговора, все покрыто мраком прошлых лет, и даже если какие-то факты всплывают, их подают как благодеяние. Если так обстоит дело с причинением физических страданий, то как тогда выявить душевные муки, которые внешне гораздо менее заметны или совсем незаметны? Кто всерьез отнесется к измышательствам над мальчиком, умолявшим просто дать ему мороженое? Ведь они представляются совсем «безобидными»... Такие случаи становятся предметом обсуждения только в ходе психотерапевтического сеанса, когда взрослые дают волю своим чувствам. Манипулирование ребенком включает различные виды насилия (в том числе и сексуальное). Став взрослыми (а иногда уже родив собственных детей), люди порой приходят к психотерапевту и только с его помощью понимают, какой вред им нанесли в детстве.

Так, мужчина, выросший в пуританском окружении, был вынужден всякий раз преодолевать себя при исполнении супружеских обязанностей. Купая свою маленькую дочь, он впервые позволил себе взглянуть на женские гениталии, немного поиграл с ними и опять-таки впервые вдруг почувствовал возбуждение. Женщина, над которой в детстве сексуально надругались, которую испугал вид возбужденного члена, с тех пор испытывала страх перед мужскими половыми органами. Став матерью, она вполне может при определенных условиях преодолеть боязнь, «вытирая» после купания половой член маленького сына таким образом, что у него наступит эрекция, или массируя во время купания его член под предлогом «избавления от фимоза» (сужения крайней плоти). Любовь, которую каждый ребенок испытывает к своей матери, позволит ей беспрепятственно продолжать свои робкие попытки изучения (в подлинном смысле этого слова) сексуальных отношений вплоть до наступления у сына пубертатного периода.

Но как быть с детьми, которых «используют» закомплексованные на сексуальной почве родители? Ласковые прикосновения, безусловно, доставляют удовольствие любому ребенку. Одновременно он теряет уверенность в себе, если в нем спонтанно пробуждаются чувства, не соответствующие уровню его развития. Ощущение неуверенности еще более усиливается из-за того, что самому ребенку родители запрещают мастурбировать, а застав его за этим занятием, делают выговор или бросают на него презрительные взгляды.

Насилие над ребенком, как я уже отмечала, совершается не только в сексуальной форме; возьмем, к примеру, интеллектуальное насилие, лежащее в основе как «антиавторитарного», так и «традиционного» воспитания. Сторонники обоих методов совершенно не знают истинных потребностей ребенка на той или иной стадии его развития. Ребенок никогда не будет свободно развиваться до тех пор, пока родители не прекратят рассматривать его как свою собственность или как средство для достижения определенных, пусть даже самых благих, целей.

Со спокойной душой, не видя в этом ничего особенного, мы подчас лишаем ребенка источника жизненных сил, а потом пытаемся найти этому источнику искусственную замену. Мы не разрешаем ребенку проявлять любопытство («Не все вопросы можно задавать»), а позднее, после исчезновения интереса к учебе, предлагаем ему занятия с репетиторами. Алкоголиками и наркоманами очень часто становятся люди, которым в детстве не позволяли ощутить всю полноту своих чувств. Теперь они прибегают к алкоголю или наркотикам, чтобы хоть на какое-то время вернуть утраченную интенсивность переживаний (на эту тему см. мою книгу «Am Anfang war

Избежать неосознанного насилия над душой ребенка и его дискриминации можно благодаря осознанному восприятию на эмоциональном уровне того насилия, которое было совершено над нами, распознавая его во всех формах, в том числе и в самых «безобидных». Это может побудить нас относиться к ребенку с тем уважением, в котором он нуждается сразу же после своего появления на свет. В противном случае он не сможет расти в духовном и эмоциональном отношении. Осознанного восприятия этого насилия можно добиться самыми разными способами, например, путем наблюдения за поведением чужих детей, стремясь проникнуть в сущность их чувств. Это постепенно научит нас понимать чувства, которые мы испытывали в детстве.

Презрение в зеркале психотерапии

Может ли человек описать свое детство, не пережив осознанно вытесненные в бессознательное эмоции и чувства? Видимо, нет. Однако в действительности истинные чувства все же проявляются тем или иным образом, хотя сам человек совершенно не осознает этого и потому истинная история детства все равно остается неизвестной. Для понимания и анализа истории своего детства нам необходим соответствующий инструмент. Историю своей жизни можно восстановить, лишь анализируя на эмоциональном уровне проявления наших подлинных чувств и потребностей, которые необходимо принимать такими, какие они есть.

На семинарах и в индивидуальных беседах меня иногда спрашивали, как поступать, если пациент вызывает у психотерапевта «нежелательные чувства», например злость. Эмоционально восприимчивый психотерапевт сразу же ощутит это чувство, если оно действительно возникает. Должен ли он подавить в себе данное чувство, чтобы не потерять контакт с пациентом? Но последний ощущает сдерживаемое собеседником недовольство и потому смущен. Может быть, психотерапевт должен открыто выразить свое чувство? Но ведь тем самым можно шокировать пациента.

Вопрос о том, как быть с нежелательными чувствами, не возникнет, если исходить из следующей предпосылки: все эмоции, которые пациент пробуждает в психотерапевте, порождены инстинктивным стремлением поведать ему свою историю и одновременно желанием скрыть ее, то есть защитить себя. Другой возможности и другого способа рассказать свою историю, кроме реализации этого инстинктивного стремления, у пациента нет. И потому все возникшие в данной ситуации у психотерапевта чувства являются как бы составной частью этой, говоря иначе, закодированной истории. Психотерапевт ни при каких обстоятельствах не должен заглушать эти чувства. Он обязан разобраться в них, и тогда он узнает, в какой степени, казалось бы, крайне нежелательные эмоции обусловлены эпизодами из его собственного детства. Точно так же должны вести себя психотерапевты, консультирующие алкоголиков, наркоманов, жертв сексуального и физического насилия. Обычно они лишь слегка приподнимают завесу над собственными страхами или вообще скрывают их от самих себя под покровом разнообразных теорий и концепций, а также авторитарности, либо убеждают себя, что эти страхи не следует воспринимать всерьез.

Проблемы с самовыражением и синдром, навязчивого повторения

Приобретенная способность не скрывать от себя свои чувства позволяет пациенту свободно выражать свои потребности и желания, вытесненные в давнем прошлом в бессознательное. Их, однако, нельзя удовлетворить, не наказав самого себя за прошлое. Порой даже и в этом случае удовлетворение желаний невозможно, поскольку эти потребности могут быть удовлетворены только лишь в детском возрасте. (К ним относится, в частности, стремление иметь рядом с собой мать, которая исполняла бы твои желания). Но есть потребности, удовлетворить которые не только можно, но и нужно. Среди них основная потребность каждого человека в свободном самовыражении – в выражении своей натуры, своих чувств в словах, жестах, действиях, произведениях искусства. Потребность в самовыражении появляется у человека с момента его рождения. Даже крик младенца – это своего рода самовыражение. Люди, не имевшие в детстве условий для осознания собственного Я и самовыражения, стремятся к этому всю жизнь. И

первому проявлению их подлинной натуры всегда сопутствует сильный страх.

Первый шаг на этом пути приводит, как правило, не к устранению внутренних барьеров, а к возвращению детских страхов, вызывает стыд и мучительное ощущение обнажения перед людьми, полного саморазоблачения. Эти страхи перед «обнажением» ассоциируются с аналогичными переживаниями в детстве. Если их теперь сопоставить и проанализировать, начинаешь понимать, что детские страхи были вполне обоснованными. Если же пациент не предпринял тщательного самоанализа, то он по-прежнему будет действовать неосознанно, «искать впотьмах» и найдет лишь людей, которые, подобно родителям (хотя, может быть по другим причинам), совершенно не смогут понять его проблемы. Он же будет прилагать все усилия, чтобы быть ими понятым, то есть чтобы добиться невозможного.

На определенной стадии психотерапевтического лечения сорокадвухлетняя Линда влюбилась в неглупого, довольно впечатлительного человека. Он был гораздо старше ее и решительно отвергал все, что лежало вне сферы его интеллектуальных интересов. Правда, к сексу он относился весьма положительно. Именно этому человеку Линда писала пространные письма, пытаясь объяснить, что именно происходило с ней в процессе психотерапии. Линда не замечала его неприязнь, она удвоила усилия и вдруг «осознала», что в его лице просто нашла замену отцу. Оказывается, Линда всего-навсего надеялась, что ее наконец-то поймут. Отрезвление пришло вместе с мучительным, давно сдерживаемым чувством стыда. Она прямо сказала: «Я кажусь себе такой смешной, ведь я словно говорила со стенкой и ждала от нее ответа, ну точь-в-точь, как маленький ребенок». Я спросила: «А Вы бы смеялись, увидев ребенка, который вынужден доверять свои горести и печали стенке, так как больше никому?» Пациентка заплакала навзрыд, выразив тем самым тщательно скрываемое с детства ощущение полного одиночества. Но одновременно она избавилась от крайне болезненного, губительного чувства стыда.

Только гораздо позднее Линда смогла на эмоциональном уровне пережить ощущение «разговора со стеной», которое она испытывала в детстве. Эта женщина, обычно выражавшаяся ясным языком, говорила при этом довольно путано, перескакивала с одного на другое, не давая мне возможности разобраться в ее словах. Вероятно, я оказалась в положении ее родителей, которые также не могли ничего понять в ее душе. Линда, преисполнившись ненавистью и яростью, открыто обвинила меня в полном равнодушии к ней. Она спутала меня со своей матерью, первый год жизни которой прошел в детском приюте, что в конечном счете помешало ей сблизиться с дочерью.

Дочь, в свою очередь, знала об этом давно, но знать – еще не значит пережить. Кроме того, сострадание к матери мешало Линде уделять должное внимание собственным ощущениям. Образ «несчастной матери» воспрепятствовал проявлению подлинных чувств. Только град упреков, обрушившихся сперва на меня, а потом уже в моем лице на мать, позволил Линде заглянуть в свою душу и убедиться, что отчаяние и ощущение полной безнадежности вызваны отсутствием в детстве контакта с самым близким человеком. Вытесненные в бессознательное воспоминания о матери, так и не пожелавшей или не сумевшей сблизиться с дочерью, сохранили у Линды ощущение «разговора со стеной», отделявшей ее от других людей, и это доставляло ей сильную душевную боль. Позволив себе крайне резко упрекнуть мать, Линда в результате избавилась от синдрома навязчивого повторения, от навязчивого стремления вернуть ситуацию детских лет. Это стремление заключалось в том, что она время от времени находила не понимающего и не желающего ее понять человека и ставила себя в полную зависимость от него.

Выражение презрения через сексуальные извращения и невроз навязчивого состояния

Если мы исходим из того, что формирование эмоциональной сферы человека, – основы его душевного равновесия – зависит от реакции родителей на потребности и ощущения ребенка, которые он выражает уже в первые дни жизни, тогда нам следует предположить, что именно в те дни, возможно, пишется сценарий будущей трагедии. Если мать неправильно вела себя, не сознавая, что нужно просто радоваться самому факту присутствия в ее жизни ребенка, а полагала, что ребенок должен удовлетворять определенным представлениям, то она тем самым произвела первую селекцию. Произошло отделение «добра» от «зла», «уродства» от «красоты», «верного» от «ложного». Ребенок сразу же почувствует эту селекцию, начнет отныне усваивать только систему ценностей родителей.

Получивший такой урок еще в младенческом возрасте ребенок будет вынужден смириться с тем, что какие-то его качества попросту не нужны матери. Например, от ребенка ожидают, чтобы он как можно скорее научился правильно отправлять естественные потребности, иначе он, дескать, шокирует окружающих. На самом деле родители просто не желают, чтобы он своими вполне нормальными действиями нарушил табу, интернализация которого произошла в далеком детстве, чтобы вытесненный в бессознательное страх вырвался наружу. Ведь тогда они тоже боялись «произвести дурное впечатление».

В своих дневниках мать писателя Германа Гессе Мария описывает, как в четыре года ее «сломали», помешав, если так можно выразиться, свободному волеизъявлению девочки. Четырехлетний Герман своим упрямством доставлял ей сильные страдания, она с переменным успехом боролась с ним и, наконец, когда ему исполнилось пятнадцать лет, отдала его в интернат для умственно отсталых и страдающих эпилепсией детей в Штеттене, чтобы там «его научили во всем слушаться родителей». В потрясающем, преисполненном гнева письме Гессе пишет им: «Будь я пиетистом, а не просто человеком, то, наверное, смог бы надеяться встретить у вас понимание». Но мальчику пришлось делать вид, что он «исправился», ибо только в этом случае родители были согласны забрать его из интерната. В дальнейшем Гессе научился игнорировать свои подлинные чувства и, как и большинство детей, стал всячески идеализировать своих родителей. Он, казалось бы, вполне искренне извинился перед отцом с матерью в одном из своих стихотворений, признав, что «своим поведением» сильно испортил им жизнь.

Многих людей всю жизнь мучит это гнетущее чувство вины. Они считают, что не оправдали ожиданий родителей. Бессмысленно приводить им разумные доводы и доказывать, что нельзя в ущерб самовыражению удовлетворять потребности родителей. Никакие доводы не могут помочь человеку избавиться от чувства вины, так как оно зародилось в далеком детстве и живет в нем подсознательно. Справиться с ним можно лишь с помощью длительного курса глубинной психотерапии.

Нельзя спокойно жить, примирившись с ощущением, что любили не тебя, а только твои положительные качества. Понимание этого приводит к сильнейшей душевной травме. Единственная возможность излечить ее – ощутить скорбь и дать выход естественным чувствам. Стремление к величию, приводящее, правда, порой к депрессии, позволяет лишь загнать это чувство еще глубже в бессознательное. Напротив, навязчивый синдром возвращения в детство характеризуется тем, что истинные чувства все же проявляются, хотя и остаются непонятыми. (В этой связи достаточно вспомнить о различных сексуальных извращениях и неврозе навязчивых состояний). Негативное, порой презрительное отношение родителей к ребенку не может не отразиться на его дальнейшем развитии. Отныне он всегда будет подсознательно помнить об их реакции. Ужас и отчуждение, отвращение и возмущение, страх и панические возгласы зачастую вызывались такими совершенно естественными действиями ребенка, как онанизм, изучение собственного тела, мочеиспускание или испражнение, его любознательностью или неудовольствием, возникавшим в результате разочарования или если потребности ребенка не удовлетворялись. В дальнейшем человек уже смотрел в сходных ситуациях на других людей испуганными глазами своей матери и испытывал аналогичные чувства. Именно они порождают в человеке навязчивые действия и сексуальные извращения, которые, в сущности, лишь воспроизводят болезненные ситуации прежних лет. Но человек не может самостоятельно прийти к такому выводу.

Пациенту, пожелавшему рассказать психотерапевту о своих сексуальных извращениях или застарелой привычке к онанизму, придется претерпеть тяжкие душевные муки. Разумеется, он может делать это безо всяких эмоций, так, словно сообщает обычные сведения о постороннем человеке. Но такая манера беседы с психотерапевтом не избавит пациента от ощущения одиночества и не позволит трезво взглянуть на свое детство. Только стыд и страх позволяют ему понять, что с ним тогда произошло. Оказывается, он не делал ничего особенного, но за это ругали и унижали. Он буквально поражен тем, что загнанное глубоко внутрь чувство стыда преспокойно соседствовало с его вполне терпимым и даже современным отношением к сексу. Только эти *ощущения* позволяют пациенту понять, что бессознательно избранная им когда-то тактика приспособления к пожеланиям и требованиям окружающих с помощью изгнания в бессознательное определенных чувств объяснялась не трусостью, а элементарным желанием выжить.

Неужели порой мать действительно представляет такую опасность для собственного ребенка? Да, если она гордилась тем, что была едва ли не образцовой дочерью, в шесть месяцев уже была приучена пользоваться горшком, в годовалом возрасте соблюдала все правила гигиены, а в шесть лет «по-матерински» заботилась о своих младших братьях и сестрах и т. д. Она видит, что ее ребенок переживает те чувства, которые она старательно подавляла в себе в детстве и которые могут проявиться совершенно внезапно. Именно этого она и опасается. Одновременно ребенок для нее – замена тем самым младшим братьям и сестрам, о которых она так по-матерински заботилась. Но теперь ребенок не просто заменяет ей их, нет, она еще завидует ему, поскольку он может жить просто и естественно. Иногда такая зависть даже может вызвать у нее ненависть. Поэтому мать то и дело бросает на ребенка весьма выразительные *взгляды*, чтобы его «воспитать».

Ребенок не в состоянии отказаться от собственного Я, но оно может проявляться в скрытой форме. Человек уже приспособился к требованиям окружающих, образовалось мнимое Я, но его истинное Я проявляется в неврозах навязчивых состояний, сексуальных извращениях, и это сопряжено с настоящими муками. Это истинное Я, по сути, так же скрыто, как и в те времена, когда мать испуганно реагировала на «неадекватное» поведение ребенка. Сексуальные извращения и невроты навязчивого состояния есть эпизоды одной и той же драмы, постоянно разыгрывающейся в бессознательном человека. Облик взволнованной, испуганно смотрящей на него матери он пронесет через годы. С этим обликом связано *презрение к себе*, без которого он уже не способен удовлетворить многие свои естественные потребности, например, испытать оргазм (да и то способ удовлетворения этой потребности не будет естественным: ему потребуется некий фетиш). Попытки критически осмыслить свое прошлое порождают кажущиеся абсурдными, внушающие страх идеи.

Весь трагизм бессознательных отношений ребенка и матери, не испытавших бондинга, понимаешь, ощутив вместе с пациентом разрушительную силу синдрома навязчивого возвращения в детство и став зрителем драмы прошлых лет.

32-летний Михаэль страдал сексуальной аномалией, он хранил в своем бессознательном негативную реакцию матери на свое поведение в детстве и постоянно опасался, сам не зная почему, аналогичного отношения к нему других людей. Он вел себя совершенно предосудительно, нарушал нормы общественной морали, сделался объектом презрения в глазах окружающих и вполне справедливо опасался наказания. Если бы окружающие внезапно одобрили его поведение и его склонность именно к такого рода извращениям (в определенных кругах такое случается), он, Михаэль, вероятно, внешне изменился бы, но все равно не смог бы избавиться от своих невротозов. Ведь ему не просто хотелось, чтобы окружающие оправдывали его поведение, нет, он неосознанно стремился вызвать у людей неприязнь, поскольку испуганные глаза окружающих служили для него жизненным стимулом. Поэтому на сеансе психотерапии он держал себя так, что в итоге психотерапевт уже не мог скрывать своего отвращения к нему. Михаэль, как и многие ему подобные, просто не мог передать словами всего того, что случилось с ним в начале жизненного пути.

Но вызывающее поведение не принесло ему пользы, пока он не дал выхода детским чувствам и не пришел к осознанию истинных причин своего поведения. Внезапно нахлынувшие воспоминания о трагических переживаниях оказали целительное воздействие: слепая страсть к саморазрушению уступила место искренней и глубокой скорби. Душе стало по-настоящему больно, и уже не нужны были никакие извращения. Становится ясно, на какой скользкий путь мы встаем, пытаюсь помочь пациенту, с первых своих дней *приученному ничего не чувствовать*, найти истоки «конфликта влечений». Разве человек, лишенный таких чувств, как гнев, ощущение одиночества и беспомощность, ревность и влюбленность, может испытывать инстинктивные влечения? О каком «конфликте влечений» здесь вообще может идти речь?

За последние десять лет я получила много писем от читателей, которые мне писали, что в подростковом возрасте взрослые совершили над ними эмоциональное и сексуальное насилие. Однако, будучи подростками, они не поняли этого, так как

заметить очевидные факты им мешали вытесненные в бессознательное воспоминания о детстве. Лишь когда они прочитали мою книгу «Du sollst nicht merken» («Не замечай!»), в их душе зародились сомнения и «подозрения». Раньше им даже в голову не могло прийти, что их стремление к любви было использовано им во зло, так как они не могли на эмоциональном уровне воспринять боль, которую им причиняли. От этого их отучили в детстве. Единственным выходом была идеализация взрослого («лучшего друга», «спасителя», «учителя», «властителя умов»). Нередко такие подростки оказывались в зависимости от определенных форм сексуальных отношений или наркотиков или от того и другого. Борьба этих людей за легализацию тех или иных извращений сексуального или несексуального свойства есть также проявление нежелания окинуть трезвым взором свой жизненный путь.

У многих людей потребность в защите, заботе, ласке и страстное желание любви в достаточно раннем возрасте уже неразрывно связаны с сексуальными потребностями. В зависимости от своей сексуальной ориентации, они обычно объединяются в те или иные группы; часто они некритически воспринимают различные концепции, оправдывающие их сексуальные пристрастия, и наивно полагают, что «наука доказала нормальность их поведения». На самом деле они лишь стремятся сохранить подлинную историю своей жизни в бессознательном. Когда-то над ними измывались без зазрения совести, и теперь они часто точно так же издеваются над своими сексуальными партнерами.

Я думаю, что при лечении таких пациентов психотерапевту ни в коем случае не следует навязывать им свое мнение, иначе успеха не достичь. Кроме того, они легко оказываются жертвами любой идеологии. Таким пациентам следует объяснить, что они могут «открыть для себя свое прошлое», осознать его и освободиться от наклонностей, которые вредны как для других людей, так и для них самих. Часто лишь кажется, что то или иное сексуальное поведение обусловлено импульсивным желанием, инстинктом, но это не так — пациент отказывается от этого поведения, как только начинает жить *своими* собственными чувствами и следовать своим *действительным* инстинктам.

8-го июня 1978 года журнал «Штерн» опубликовал репортаж из борделя, расположенного в знаменитом гамбургском квартале Санкт-Паули. Из этой публикации я позаимствовала следующую фразу: «Истинно мужская мечта, столь же привлекательная, сколь и нелепая: чтобы женщины ласкали тебя, как младенца, а ты безраздельно владел ими, как турецкий паша». Эта «истинно мужская мечта» не просто нелепа, она еще и порождена наиболее естественной и *оправданной потребностью* младенца. Мир наш, безусловно, выглядел бы совершенно по-иному, если бы новорожденный, ни в малейшей степени не стараясь удовлетворить потребности матери, мог бы «распоряжаться» ею, как турецкий паша своими женами. От матери же требовались бы только ласка и забота.

Репортер попытался выяснить у завсегдатаев борделя, что больше всего понравилось им в этом заведении. Вот что написал он, обобщив их ответы: *«Мужчинам нравится ощущение полной власти над девушками. Не нужно, как подружке, объясняться в любви. Ни обязательств, ни душевных драм, ни укоров совести. Пропало желание — можешь уходить. Плати и свободен. А нечто унижительное, что есть в такой связи для мужчины (именно для него!) только усиливает возбуждение. Правда, клиенты не слишком охотно говорят на эту тему»* (курсив мой.— А.М.)

Первопричина таких низменных побуждений, как желание постоянно испытывать чувство униженности и стыда, равно как и чувства презрения к самому себе, самоотчуждения — заключается в наличии синдрома навязчивого повторения. Сексуальное поведение мужчин, о которых пишет «Штерн», обусловлено невозможностью другим способом получить сексуальное наслаждение, кроме как благодаря «возвращению» в детство, воспоминаниям о том, как тебя презирали в детстве. Тем не менее данный синдром может быть устранен. Необходимо только подвергнуть бессознательное тщательному анализу, чтобы понять природу синдрома. Если же этого не сделать, то синдром сохранится на всю жизнь, а человек будет страдать от непонимания.

Против бессознательного бессильны любые громкие заявления и запреты. Только

эмоциональное восприятие и самопознание позволят ощутить и осознать чувства, которые испытывал ребенок. Мать должна понять, что своей иронической репликой, маскирующей неуверенность в себе, она может глубоко задеть самолюбие ребенка, заставить его испытывать стыд. Но если она сама никогда не чувствовала себя униженной и презираемой, зато, защищаясь, прибегала к иронии, значит, она не сможет понять всю степень нравственных страданий ребенка.

Аналогичным образом обстоят дела и у большинства психотерапевтов и психиатров, как занимающихся частной практикой, так и работающих в клиниках. Они, правда, вместо слов «плохой», «нечистый», «злой», «эгоистичный», «испорченный» используют термины «нарциссизм», «экзгибиционизм», «деструктивное поведение», «регрессивный синдром», «неопределенная симптоматика», не замечая, что в их устах эти термины имеют негативный оттенок. Они со своим набором абстрактных терминов, своим «научным подходом», своей *объективирующей позицией* и страстным желанием непременно поставить диагноз чем-то схожи с матерями, бросающими презрительные взгляды на своего трехлетнего ребенка.

Нередко психотерапевт, столкнувшись с презрительным отношением к нему пациента, отстаивает свое превосходство с помощью научных теорий. Тем самым он возводит вокруг себя защитный вал, как бы отгораживаясь от подлинного Я чужого человека. Оно не откроется ему, как не открылось в свое время матери. Но если благодаря собственной чуткой духовной организации ему вдруг удастся проникнуться пониманием к сидящему напротив человеку, заглянуть в его детство, осознать, что он, в сущности, не виноват в том, что презирает целителя, ибо сам так и остался маленьким ребенком, *презираемым и отверженным*, тогда психотерапевту уже не потребуется подводить под свое поведение солидную теоретическую базу, ибо он не будет чувствовать себя уязвленным. Теорию знать важно. Однако даже *правильную* теорию психотерапевту не следует рассматривать как оборонительное оружие, ибо ему не следует уподобляться авторитарным родителям. «Пагубные пристрастия» в мире детства Германа Гессе как пример «зла»

Не приводя конкретных наглядных примеров очень трудно описать, что испытывает в жизни человек, который столкнулся в детстве с презрительным отношением к нему со стороны родителей, в особенности с презрением к своим чувствам и своей жизнерадостности. Разумеется, можно было бы использовать различные научные модели, чтобы показать, как человек пытается отстоять право на выражение своих чувств, но это не позволяет передать эмоциональную атмосферу, показать читателю душевные муки человека. Иными словами, об эмпатии в таком случае не может быть даже речи. Чисто теоретические построения лишают нас возможности проникнуть в эмоциональный мир пациента, мы спокойно можем обсуждать чужие проблемы, классифицировать их, ставить диагноз и вообще говорить о пациентах на профессиональном языке, непонятном им. Такую методику я отвергаю, зато всегда стараюсь приводить примеры из жизни.

Ведь только рассказ о жизни конкретного человека позволяет показать, почему пациент пришел к выводу, что нечто, сделанное им в детстве, есть «зло»; только так можно в полной мере ощутить, как трудно ребенку разгадать, почему родители с самого начала жестоко обращались с ним. При известных условиях он всю жизнь будет напрасно пытаться вырваться из возведенных вокруг его души крепких тюремных стен, не позволяющих человеку увидеть в истинном свете себя и свою судьбу.

Я решила проанализировать эту необычайно сложную проблему на примере Германа Гессе не только потому, что история, о которой я расскажу, уже известна, а потому, что в своих произведениях он сам достаточно откровенно рассказывает о собственных переживаниях и ощущениях.

На первых же страницах «Демьяна» описывается семья, где царят добрые патриархальные нравы и культ чистоты и где ребенок, вынужденный прибегнуть ко лжи во спасение, не встречает у родителей ни малейшего понимания. (По ряду косвенных признаков можно догадаться, что Гессе описывает обстановку, в которой родился и вырос.) Итак, ребенок остается один на один со своим грехом и чувствует себя вконец пропавшим, озлобленным и отверженным маленьким человечком, хотя никто не ругает его (они ведь не знают «ужасной истины») и все относятся к

Эта ситуация многим хорошо знакома. Нам также присуще желание идеализировать свой отчий дом. Это желание отражает как потребность по-прежнему смотреть на мир глазами ребенка, так и подспудные воспоминания о жестоких методах воспитания.

Как и почти все родители, так и мои не помогали тем пробудившимся инстинктам, о которых не говорили. Помогали они только, с *беспредельной заботливостью*, моим безнадежным попыткам *отвергнуть реальность* и по-прежнему жить в мире детства, который становился все нереальнее и лживее. Не знаю, многое ли тут способны сделать родители, и своих родителей нисколько не упрекаю. Это было мое дело – справиться с собой и найти свой путь, и делал я свое дело плохо, как большинство людей благовоспитанных, (курсив мой.– А.М.)^[5].

Родители кажутся ребенку людьми, свободными от инстинктивных желаний, так как они могут скрывать свою сексуальную активность, в то время как их ребенок находится под постоянным контролем^[6].

Первую часть «Демияна», на мой взгляд, легко понять на эмоциональном уровне. Это относится и к читателям, выросшим в совсем другой социальной среде. Продолжать чтение мне было довольно затруднительно из-за весьма своеобразной системы ценностей автора. Вероятно, он унаследовал ее у родителей, которые были миссионерами во втором поколении. Своеобразие неосознанных моральных критериев Гессе нашло отражение во многих его произведениях, но проще всего интерпретировать их на примере «Демияна».

Собственный *горький опыт* (старшие ребята шантажировали его с применением насилия) не принес Синклеру – главному герою – никакой пользы и не способствовал лучшему пониманию мира. Зло он воспринимал (согласно принятой у миссионеров терминологии) как «нечто пагубное». Его воплощением была отнюдь не жестокость, но какие-то вроде бы совершенно вздорные поступки, например, пьянство в трактире.

Столь специфическое представление о феномене зла маленький Герман заимствовал у своих родителей. Поэтому все, что произошло и происходит после появления в рассказе бога Абракасаса, призванного «соединить Божественное и дьявольское», кажется чем-то странным и не имеющим логической связи с предыдущим повествованием и нас больше не трогает. Зло как бы искусственно объединяется с Добром. Мальчику кажется, что он уже никогда не избавится от «зла», ибо страх и чувство вины уже приумножили «зло» в его душе и дали ему эмоциональный заряд. Остается лишь «убить» его в себе.

«Я снова искренне старался построить на развалинах рухнувшей жизни некий „светлый мир“, снова жил одним-единственным желанием *освободиться от темного и злого в себе и целиком пребывать в светлом, преклонив колена перед богами.*» (курсив мой.– А.М.)^[7].

В 1977 году в Цюрихе прошла выставка, посвященная творчеству Гессе. На ней я увидела картину, висевшую над кроватью маленького Германа. Справа был показан «путь истинный», полный терний и страданий, которые вел прямо на небо. Слева путнику были уготованы всяческие радости, но зато эта дорога вела в ад. На пути к нему встречалось несколько трактиров. Вероятно, женщины того социального слоя хотели с помощью грозных предостережений удержать мужей и сыновей от посещения питейных заведений. Много внимания трактирам уделяется и в «Демияне». Это довольно странно хотя бы уже потому, что у Германа не было никакой потребности навещать трактир. Ему всего лишь хотелось вырваться из узких рамок навязанной ему родителями системы ценностных координат.

Любой ребенок создает для себя образ зла, исходя из возникших в атмосфере отчего дома запретов и страхов. Потребуется много времени и усилий для того, чтобы человек осознал, что нет поводов для обвинений себя в «пагубных пристрастиях» и не следует относить эти «пристрастия» за счет «низменных инстинктов». Это только вполне понятная латентная реакция на причиненные в детстве и так и не исцеленные душевные травмы. Но, в отличие от ребенка, взрослый человек способен выявить причины скрытой душевной болезни, избавиться от нее и даже извиниться перед посторонними людьми за бессознательно причиненные им обиды. В сущности, он должен сделать это не только ради них, но и ради себя. Ведь избавиться от мучающего с детства неосознанного чувства вины мы можем лишь в том случае, если не будем умножать груз ошибок и прегрешений.

Насколько Гессе боялся потерять родительскую «любовь» и насколько этот страх угрожал лишить Гессе подлинного Я, свидетельствует следующий фрагмент из «Демияна»:

«Но там, где мы выказывали любовь и уважение не по привычке а по собственной воле, там, где мы были учениками и друзьями по зову сердца,— там горек и ужасен тот миг, когда мы вдруг догадываемся, что главная струя нашего естества хочет увести нас от того, кого мы любили. Тогда каждая мысль, отвергающая прежнего друга и учителя, направляет свое ядовитое жало в наше собственное сердце, тогда каждый наш оборонительный урад попадает нам же в лицо. Тогда на ум тому, кто не сомневался в своей нравственности, приходит, клеймя его позором, слова «вероломство» и «неблагодарность», тогда испуганная душа боязливо бежит назад, в милые доли добродетелей детства, и никак не может поверить, что и этот разлом должен произойти, что и эта связь должна быть оборвана»^[8].

А в «Душе ребенка» прямо сказано: «Если бы мне надо было свести все это мучительное противоборство чувств к какому-то главному ощущению и определить его каким-то одним названием, то я не нашел бы другого слова, как „страх“. Страх, страх и неуверенность – вот что испытывал я во все эти часы отравленного детского счастья: *страх перед наказанием, страх перед собственной совестью, страх перед движениями моей души, на мой тогдашний взгляд запретными и преступными.*»^[9] (курсив мой.— А.М.).

В «Душе ребенка» одиннадцатилетний мальчик, желая иметь рядом с собой какие-нибудь вещи, принадлежащие любимому отцу, крадет из его комнаты несколько винных ягод. Гессе с любовью и пониманием описывает ощущения своего героя. Он очень одинок, его мучают чувство вины, страх и отчаяние, на смену которым после обнаружения пропажи и установления личности совершившего «зловредное деяние» приходят чувства униженности и стыда. Художественная сила и выразительность текста наводят на мысль, что речь здесь идет о реальном событии. Это подтверждается записью в дневнике матери Гессе. 11 ноября 1889 года она отметила: «Выяснилось, что инжир украл Герман» (курсив мой.— А.М.).

Из дневника, опубликованного в 1966 году, равно как и из обширной переписки родителей Германа с близкими и дальними родственниками видно, какие страдания пришлось претерпеть маленькому мальчику. Тонкая духовная организация и повышенная чувствительность только мешали Гессе (как, впрочем, и многим его сверстникам) наладить отношения с родителями. Очень часто именно неординарные способности ребенка (сильная эмоциональная восприимчивость, любознательность, высокий интеллектуальный уровень и здоровый скептицизм, включающий в себя критическое отношение к окружающим) приводят к затяжному конфликту с родителями, пытающимися воздвигнуть вокруг сына или дочери частокол из правил, предписаний и поучений, которые препятствуют нормальному развитию ребенка. Возникает парадоксальная ситуация: родители, гордящиеся и восхищающиеся своим одаренным ребенком, вследствие собственных внутренних побуждений отвергают, подавляют или даже разрушают самое лучшее в нем, его сущность. Два высказывания матери Германа Гессе как нельзя лучше свидетельствуют о том, что эти разрушительные действия вполне сочетаются с якобы продиктованной исключительно любовью тревогой за судьбу ребенка.

1 (1881): «Герман идет в детский сад, его бурный темперамент очень беспокоит нас» (Герману три года).

2 (1884): «Наш маленький Герман, чье воспитание давалось нам с таким трудом, здорово изменился в лучшую сторону. Мы отдали его в школу-интернат, где он почти безотлучно находился с 21 января по 5 июня. Только на выходные мы забирали его домой. Он держится молодцом, только сильно похудел, побледнел и вид у него довольно подавленный. Тем не менее я уверена, что пребывание там благотворно сказалось на Германе и обращаться теперь с ним гораздо легче». (Добавлю, что мальчику уже семь лет.)

Ранее (14 ноября 1883 г.) его отец Иоганн Гессе написал в дневнике: «С Германом, который в школе-интернате отличается едва ли не образцовым поведением, иногда очень трудно совладать. Пусть это звучит для нас оскорбительно, пусть мы унизим этим себя, но я всерьез подумываю над тем, а не отдать ли нам его в *приют* или даже просто в *чужие руки*. У нас часто сдают нервы, быт наш не налажен, а тут требуются железная воля и дисциплина. Похоже, наш сын разносторонне одаренный мальчик: он наблюдает за луной и облаками, часами импровизирует у фисгармонии, прекрасно рисует карандашом и пером, отлично поет, когда захочет, и ловко подбирает рифмы» (курсив мой.— А.М.).

Однако в «Германе Лаушере» (Hermann Lauscher) Гессе слишком идеализирует свое детство и своих родителей^[10]. Он не захотел описать себя таким, каким он был когда-то: своенравным,

строптивным и непослушным ребенком. В душе Гессе не нашлось места для этой необычайно важной частицы его Я. Страстный поиск собственного Я не увенчался успехом.

О наличии у Германа Гессе мужества, таланта и способности испытывать глубокие чувства свидетельствуют не только его литературные произведения, но и его письма. Особенно показательным в этом отношении преисполненное гневом письмо из Штеттена, написанное им в пятнадцатилетнем возрасте. Но на основании ответа отца, записей матери и приведенных выше цитат из «Демияна» и «Души ребенка» можно сделать однозначный вывод о том, что на Гессе сильно давил груз вытесненных в бессознательное переживаний детских лет. Несмотря на огромную популярность и Нобелевскую премию, Гессе в зрелом возрасте очень страдал от трагического самоотчуждения, которое психотерапевты коротко называют депрессией.

Последствия насилия над ребенком для общества

Если бы мы сказали пациенту, что, живи он не в таком больном обществе, как наше, с его ограничениями и чрезмерно жесткими императивами, его склонность к извращениям не представляла бы такой серьезной проблемы, то вряд ли это помогло бы ему. Он по-прежнему считал бы себя выдающейся, единственной в своем роде личностью, которую окружающие не понимают и не ценят. Но такие умозрительные построения привели бы к тому, что он приуменьшил бы подлинный трагизм своей ситуации. Ведь он должен прежде всего понять, почему события его далекого прошлого вновь и вновь оживают в памяти, давая о себе знать в виде синдрома навязчивого возвращения в детство. Общественные нормы, безусловно, играют роль в его жизни, но они укореняются в психике не как абстракция, а в связи с эмоциями первых детских лет. Поэтому облегчить участь пациента могут не абстрактные знания и не попытки взрослого человека «просветить» его; помочь ему в этом могут создающиеся при помощи психотерапевта ситуации, в которых пациент вновь испытает свой первый страх – страх ребенка перед презрительным отношением к нему горячо любимых родителей. Вполне естественной реакцией на это отношение являются возмущение и скорбь. Чем изощреннее интеллектуальные концепции, тем шире пропасть между ними, с одной стороны, и инстинктами, бессознательным, с другой.

Поэтому никакие попытки объяснить пациенту, что алкогольная или наркотическая зависимость есть всего лишь реакция на жизнь в больном обществе, не избавят его от губительных влечений. Сам он охотно принимает объяснения, ибо они позволяют скрыть болезненную правду. Но он не только может, но и просто обязан ради собственного излечения позволить себе открыто выразить гнев и возмущение или испытать чувство бессилия. Ведь его нынешнее невротическое состояние объясняется так и не осознанными им действиями родителей, когда-то под своим неусыпным контролем навязавших ему собственные представления о правилах приличия. (И эти представления, конечно, соответствовали общественным нормам.) Чтение книг или лекции о неврозах не избавят его от бессознательных воспоминаний о противоестественном по сути своей поведении родителей, выражавшемся в насилии над человеком. Многие нуждающиеся в помощи – неглупые люди. В газетах и книгах они читают о безумной гонке вооружений, о беспощадной эксплуатации природных ресурсов, о насквозь лживых речах дипломатов, о пренебрежении к интересам граждан со стороны власти, о бессилии отдельного человека, вынужденного приспособляться и жить по не им придуманным правилам. Они размышляют обо всем этом, но нашим пациентам не дано вернуться в мыслях к первопричине своих несчастий – нелепому и противоречивому поведению своих родителей. Они не могут вспомнить, как в детстве отец с матерью относились к ним, поскольку тогдашние боль и гнев перемещены в сферу бессознательного. Поворот наступает только в случае внезапного проявления этих чувств с привязкой их к конкретным ситуациям тех лет. Становится очевидной односторонность имевших место отношений между родителями и детьми, становятся понятными действия родителей.

Подавление свободы и прямое или косвенное принуждение к приспособленчеству начинаются не в офисе, не на фабрике и не в партийных структурах, а непосредственно в колыбели. Воспоминания об этом прессинге затем вытесняются в бессознательное, и это лишает человека способности прислушаться к любым разумным аргументам. Такой человек и в зрелые годы остается существом, покорным и подвластным чужой воле.

Для человека, подвергнувшегося в детстве манипулированию и как бы отгородившего стеной свой

внутренний мир от внешней среды, вытесненное в бессознательное чувство гнева может впоследствии стать питательной почвой для активного «участия в политической жизни». В яростной полемике с политическими противниками человек дает волю эмоциям и частично «выпускает пар», не переставая, однако, полагать, что в раннем детстве он вел себя прямо-таки идеально. Но привычка к послушанию проявится в таком случае в неукоснительном подчинении политическим лидерам или партийной дисциплине.

Однако осознание всего этого, сопровождающееся чувством скорби, обычно приводит не к снижению социальной или политической активности, а исключительно к избавлению от синдрома навязчивого повторения и к осмысленным, целенаправленным действиям без какого-либо ущерба для самого себя.

Потребность в создании все новых иллюзий и способов отрицания прошлого исчезает, уступая место открывшейся возможности испытать свои подлинные чувства. Мы подсознательно боялись, что случится нечто страшное и стремились этого не допустить. Но тут мы понимаем, что это страшное больше не повторится, ибо оно уже *случилось* в самом начале нашего жизненного пути, когда мы были совершенно беззащитны.

Психотерапевт может, правда, добиться временных результатов, продемонстрировав пациенту более терпимое отношение к его порокам и избавив его (опять же временно) от угрызений совести. (Функции психотерапевта может на себя взять и психокоррекционная группа). Но смысл психотерапии заключается отнюдь не в изменении судьбы пациента, а в создании условий, при которых он мог бы «встретиться» со своим прошлым и преисполниться скорбью. Пациент должен обнаружить в себе вытесненные в бессознательное эмоции с целью испытать их заново и понять, что в детстве родители не воспринимали его как личность и потому неосознанно манипулировали им. Снисходительность психотерапевта или членов психокоррекционной группы, по большому счету, ничего не дает. Знания и усилия воли здесь также не помогут, так как пациент, даже повзрослев, едва ли не каждой клеткой своего организма по-прежнему чувствует на себе презрительные взгляды родителей, и это мучит его, накладывает отпечаток на отношение пациента к людям и к себе самому, поэтому какая-либо позитивная психоаналитическая работа оказывается невозможной. Выражение «время – лучший лекарь» к неврозам не подходит, добиться коренных перемен можно только в ходе установления истинной подоплеку заболевания.

Одиночество презирающего

Презрение пациента к окружающим может иметь разные причины. Оно блокирует нежелательные чувства, то есть сохранившиеся с детства в бессознательном чувства отчаяния, стыда и ярости, вызванной тем, что родители не выполняли желания ребенка. Как только удастся пережить эти чувства, уже будучи взрослым, презрение к людям может исчезнуть. Презрение к людям и болезненная страсть к разного рода достижениям и рекордам («он не может, а я могу») представляются некоторым гарантией того, что удастся избежать депрессии. Но это не так, ибо любят такого человека лишь за его достижения. Стремление к величию питает иллюзии, но оборачивается тем, что в глубине души человек остается презираемым существом. Ведь все, что в нем не попадает под определения «великолепный», «сильный» и «умный», достойно презрения. Таким образом, в душе он, как и в детстве, бесконечно одинок. Он презирает бессилие, слабость и неуверенность в себе, то есть свойства, которые были присущи беспомощному ребенку. Доказательством этого служит периодически повторяющийся сон одного из моих пациентов.

Сорокапятилетнему Гансу, из-за мучивших его навязчивых состояний посещавшему уже второго психотерапевта, все время снилась смотровая башня, расположенная в болотистой местности на окраине его любимого города. Стоя на ней, Ганс наслаждался видом города, но одновременно испытывал грусть и тоску. Да и попасть на башню было не так-то просто, на пути к ней постоянно возникали какие-то препятствия, и входной билет доставался Гансу не так-то легко. В действительности же в этом городе не было смотровой башни, но тем не менее Гансу снилось, что башня там есть, и местность казалась ему хорошо знакомой. Характерно, что во сне Ганса никогда не покидало чувство одиночества. Сеансы психотерапии привнесли в этот сон значительные изменения. К немалому удивлению Ганса, теперь у него не было проблем с входным билетом. Затем саму башню снесли, но зато через болото проложили мост, и он теперь мог ходить в город пешком и видеть «пусть не все, но кое-что» с близкого расстояния. Ганс даже

вздыхнул с облегчением, так как страдал клаустрофобией и поездки в лифте всегда вызывали у него страх, ощутимый даже во сне. Свой сон он истолковал следующим образом: раньше ему непременно нужно было доказывать свою правоту и вообще чувствовать свое превосходство, то есть находиться наверху и быть умнее всех; теперь же ничего подобного ему не требуется, он не испытывает никакого дискомфорта, находясь на равных с окружающими, и вполне может пройти пешком.

Ганс был до глубины души поражен, когда ему позднее приснилось, будто он стремительно поднимается в лифте наверх, не испытывая ни малейших признаков страха. Более того, он получил от этой поездки удовольствие. Наверху он вышел и увидел, что он находится на плоскогорье, где расположен город, на улицах которого кипит жизнь. На площади был устроен рынок, где продавали самые разные товары, в школе дети занимались балетом, и Гансу даже позволили присоединиться к ним (оказывается, он с детства мечтал об этом). Он непринужденно вступал в разговор с самыми разными людьми и чувствовал себя с ними весьма комфортно. Курс психотерапии позволил Гансу выявить свои истинные потребности. Он хотел, чтобы его любили таким, какой он есть, и не требовали большего. Естественно, сам он тоже хотел любить. А достижения его больше не волновали.

Под впечатлением сна, отразившего, разумеется, сокровенные желания, а не реальные события, счастливый Ганс заявил: «Раньше в моих снах я чувствовал себя бесконечно одиноким. Как самый старший, я опережал в своем развитии братьев и сестер, по интеллектуальному уровню был на порядок выше родителей и потому домашним были чужды мои духовные интересы. С одной стороны, я должен был демонстрировать свои обширные знания, чтобы окружающие принимали меня всерьез. Но с другой стороны, я был вынужден тщательно скрывать их, чтобы не дать родителям повод сказать: „Учеба тебе явно не на пользу пошла, ты, видать, совсем свихнулся. Считаешь себя лучше других, так как имеешь возможность учиться? Да если бы мать не жертвовала всем, а отец не трудился бы, не покладая рук, тебе пришлось бы забыть об этом“. Такие разговоры вызывали у меня чувство вины, и потому я был вынужден скрывать то, что я не такой, как все, скрывать свое Я. Так я изменял самому себе».

Итак, Ганс искал свою башню, преодолевал препятствия (долгий и трудный путь через болото, проблемы с входным билетом, страх и т. д.). Но, достигнув желанной цели, он чувствовал себя одиноким и покинутым.

Нет ничего необычного в противоречивом поведении родителей, не скрывающих недовольства своим ребенком, видящих в нем соперника и одновременно побуждающих его добиваться все более высоких результатов и откровенно гордящихся им. Вот потому-то Гансу все время снилась смотровая башня, до которой так нелегко добраться. В конце концов постоянное предъявление требований к самому себе вызвало у Ганса взрыв гнева, он пережил настоящий стресс, и башня вдруг перестала ему сниться. Отныне он мог уже не стремиться к величию и не смотреть на все сверху вниз. Гораздо привлекательнее ему казалась обыденная жизнь в «любимом городе» (символизировавшем его подлинное Я).

Только теперь Ганс понял, что презрение к окружающим воздвигло стену между ним и обществом и одновременно не позволило ему вести себя естественно и непринужденно. Ведь, в сущности, Ганс был в каком-то смысле робким, неуверенным в себе человеком.

Чувство скорби, возникшее от переживания своего прошлого, постепенно вытесняет из души презрение, ибо оно помогало лишь игнорировать прошлое. Становится ясно, что лучше обвинить себя в том, что тебя не понимают, чем презирать других. В этом случае можно хоть попытаться что-либо объяснить другим, создавая тем самым хотя бы иллюзию взаимопонимания. (Человек начинает использовать соответствующие способы для достижения взаимопонимания («Если я правильно выразился...»))^[11] и т. д.)

Но без напряженной работы души родители часто не могут понять ребенка, поскольку синдром вытеснения переживаний собственного детства мог сделать их невосприимчивыми к потребностям детей. Даже родители, сознательно стремящиеся к тому, чтобы понять детей, далеко не всегда понимают их. Но они, по крайней мере, не препятствуют тому, что их дети переживают естественные чувства, и ребенку не нужно прятаться от горькой правды за демонстративным презрением, что, к сожалению, происходит довольно часто.

Национализм, ксенофобия, фашизм, в сущности, есть не что иное, как идеологическая легитимация бегства от себя самого, от мучительных, вытесненных в бессознательное

воспоминаний о презрительном отношении родителей к ребенку, которое приводит впоследствии к точно такому же отношению к людям. Именно скрытое насилие над ребенком оборачивается созданием молодежных банд и радикальных группировок, но ни сами жертвы родительского насилия, ни общество в целом не в состоянии понять, почему подобные группы образуются.

Избавление от презрения

Сексуальные извращения, невроз навязчивых состояний и прикрытие своих комплексов с помощью идеологии – отнюдь не все виды неоконченной трагедии презируемого ребенка, проявляющейся в поражающем воображение многообразии форм и нюансов. Неприятие родителями сущности своего ребенка вызывает у него горькое разочарование, выражающееся в том, что ребенок начинает так же относиться к другим людям.

Однако конкретные формы этого отношения очень индивидуальны. Есть люди, которые никогда ни о ком дурного слова не сказали и всегда кажутся честными и благородными, но которые в то же время отчетливо дают понять любому другому человеку, что он глуп, смешон, бесцеремонен и вообще слишком зауряден по сравнению с ними. Они не осознают, что излучают такую «ауру». Таким образом, они машинально вовлекают посторонних в атмосферу своего родительского дома. Их детям особенно сложно вплоть до прохождения курса психотерапии выдвинуть конкретные обвинения против своих родителей.

Есть также люди, которые всегда приветливы с окружающими, однако держатся довольно надменно. В их присутствии чувствуешь себя песчинкой на ветру. Создается ощущение, что весь смысл их существования сводится к вынесению непререкаемых суждений на любую тему. Все остальные люди годятся только на роль восхищенных слушателей, сознающих в душе собственное ничтожество. Рядом с ними никто не вправе выражать свое мнение. Мнимое величие они унаследовали от родителей, с которыми в детстве не могли соперничать. Повзрослев, они неосознанно таким же образом строят свои отношения с окружающими.

Люди, превосходившие в детстве по своему интеллектуальному потенциалу родителей, ведут себя по-другому. Их родители, правда, восхищались своими одаренными детьми, но, чувствуя их превосходство, как правило, предоставляли сыновьям и дочерям самим решать свои проблемы. В этих людях изначально чувствуется значительный потенциал, однако они часто не в состоянии понять, почему другие не могут справиться со своими проблемами. Где же их интеллект? Они не замечают чужих забот точно так же, как в свое время родители, сознававшие свою слабость, не замечали их проблем.

Отсюда появление в аудиториях профессоров, способных выражаться коротко и ясно, но почему-то предпочитающих говорить настолько сложно и непонятно, что студентам для усвоения учебного материала приходится, тщательно скрывая раздражение, изрядно напрягать свой ум. Возможно, студент при этом испытывает те же чувства, которые испытывали его преподаватели раньше. Однако проявлять эти чувства будущему профессору не позволяли родители. Начав преподавать, эти студенты получают возможность передать свои знания молодому поколению таким же образом. И при этом будут уверены, что делают нечто хорошее, ведь приобретение знаний стоило им такого труда!

Целительное воздействие на психику пациента окажется гораздо более ярко выраженным, если человек воспримет деструктивное поведение своих родителей с помощью наглядного отрицательного примера. Но, повторяю, одним лишь интеллектом здесь не обойтись. Необходимо найти доступ в собственный внутренний мир и дать выход эмоциям, сокрытым в сфере бессознательного.

Помочь пациенту эмоционально воспринять свою жизненную историю и осмыслить ее, чтобы обрести новые жизненные силы – вот основная цель психотерапии.

Нужно предоставить самому человеку право решать, хочет ли он вести упорядоченный образ жизни и ежедневно ходить на работу или нет, хочет ли он жить один или с кем-нибудь, хочет ли он вступить в политическую партию. Здесь играют важную роль его жизненный опыт, мысли и чувства. В обязанности психотерапевтов не входит «придавать пациенту социальный статус» и вообще воспитывать его (а уж тем более прививать политические взгляды, так как любое воспитание – это навязывание определенной системы координат) или «находить для него друзей». Повторяю, это сугубо личное дело пациента.

Но если человек сумел извлечь из бессознательной сферы пережитые в прошлом чувства, если

он не только умом, но и сердцем понял, как им в детстве манипулировали, какой вред ему этим нанесли и какое жгучее желание отомстить поселили в его душе, значит он быстрее, чем ожидается, избавится от потребности проделывать то же самое с другими людьми и приобретет большую способность понимать суть манипулирования. Повторно испытав детское чувство беспомощности и полной зависимости от других, он может, сохраняя внутреннюю независимость, примкнуть к любому общественному объединению. Осознав, что не следовало в свое время воспринимать каждое слово матери и отца как истину в последней инстанции, пациент уже в гораздо меньшей степени будет склонен чрезмерно идеализировать как отдельных людей, так и те или иные социальные системы. Не исключено, что он еще раз окажется по-детски наивным и восхитится в действительности крайне неудачной лекцией или плохой книгой, но вместе с тем он непременно еще раз почувствует, что за таким его ощущением не может не скрываться душевная пустота или даже настоящая человеческая трагедия. Потрясенного трагизмом своих детских впечатлений человека нельзя больше увлечь словами, как бы красивы они ни были: *переживания* возвысили его в собственных глазах. В конце концов, сознательно выстрадавший понимание своей трагической судьбы человек гораздо более ясно и быстро почувствует страдания других, даже если они тщательно их скрывают. Он не станет издеваться над чужими чувствами, какими бы они ни были, так как со всей серьезностью относится к собственным ощущениям. Он разомкнет заколдованный круг, перестав преодолевать свою закомплексованность посредством презрения к окружающим.

Сознательное выстраивание клинической картины собственного невротического заболевания самим пациентом благотворно сказывается не только на структуре его личности и семейных отношениях, но и, как ни странно, на общей политической атмосфере в стране. Люди, сумевшие благодаря психотерапии по-новому взглянуть на свое прошлое, научившиеся понимать свои чувства и находить их подлинные причины, больше не испытывают навязчивого желания срывать гнев на ни в чем не повинном окружении с целью избавиться от упреков истинных виновников. Они готовы ненавидеть то, что по-настоящему достойно ненависти, и любить то, что по-настоящему достойно любви. Они способны трезво посмотреть на реальное положение дел, так как уже больше не являются «пораженными слепотой» измученными детьми, снимающими вину с родителей и потому обвиняющими других.

Будущее демократии зависит именно от конкретного поступка конкретного человека. Бесплезно апеллировать к разуму, равно как и стремиться пробудить любовь, если на пути к пониманию собственных чувств стоят труднопреодолимые препятствия. Ненависть нельзя победить никакими доводами, требуется понять ее исходную причину и найти соответствующие психологические инструменты для борьбы с ней.

Сильные эмоциональные переживания вызывают катарсис не только потому, что измученный организм требует «разрядки» эмоций, оставшихся с детства в бессознательном. Самое главное, что такие переживания избавляют нас от иллюзий, а зачастую и окончательно исцеляют от неврозов. Поэтому они укрепляют душу, способствуя развитию в ней созидательных тенденций. Гнев постепенно проходит, если его вспышка воспринималась как вполне оправданная. Однако он пройдет не навсегда, ибо причин для новых приступов гнева в нашем мире более чем достаточно.

Можно сколько угодно гневаться на невиновного и ненавидеть его: душу это несколько не успокоит. Такая ненависть может только окончательно запутать человека, увести его в мир иллюзий. Она по природе своей разрушительна, ибо истоки ее – в искажении жизненной истории, приводящем к тому, что весь организм остается пронизанным неосознанными воспоминаниями о давнем насилии. Они отравляют душу и умерщвляют память, могут лишить способности к ярким душевным переживаниям и даже разума. Здание, построенное на самообмане, рано или поздно рухнет, похоронив под обломками жизнь если не его строителя, то его детей. Смутное ощущение присутствия в их жизни такого фактора, как родительская ложь, и невозможность распознать ее рано или поздно разрушат структуру их личности. Им придется сполна заплатить за уход родителей от четких ответов на трудные вопросы.

Человек, не обманывающий себя относительно своих истинных чувств, не нуждается в их идеологическом обрамлении и хотя бы уже потому не опасен для общества. Получившие в наши дни широкое распространение разнообразные теории, направленные на разжигание национальной вражды, со всей очевидностью свидетельствуют, что речь идет о заблуждениях,

истинные мотивы которых коренятся в вытесненных в область бессознательного чувствах и воспоминаниях. Стоит ли говорить, что бессмысленно искать в них хоть какие-нибудь разумные начала.

Ненависть к жизни и страсть к разрушению – вот что делает националистов во всем мире настолько похожими друг на друга, что создается ощущение, будто все они носят одинаковую форму. У этих деструктивных концепций один источник – эмоциональный опыт, основанный на перенесенных в детстве страданиях, которые или не сохранились в памяти, или до поры до времени не воспринимаются сознательно. Да, впрочем, и саму возможность таких страданий общество еще недавно полностью отрицало. Теперь мы не можем позволить себе ничего подобного, так как скрытая в деструктивном поведении родителей социальная угроза может превратиться в лавину, которая сметет все на своем пути. Готовность людей познать подлинную историю своей жизни вызывает у окружающих желание поступить аналогичным образом. Их пробудившееся сознание со временем позволит высветить многие неизвестные сейчас общественности темные стороны современной политической жизни.

Послесловие

После выхода книги *«Драма одаренного ребенка»* прошло шестнадцать лет. За эти годы многое изменилось в области психотерапии. Были пересмотрены многие устаревшие теоретические установки, появились новые методы, частично представляющие собой опасность для психического здоровья пациента. Никакая, пусть даже талантливо написанная и вызывающая у читателя душевное волнение книга не способна заменить хорошего психотерапевта. Однако она может при известных обстоятельствах убедить читателей в необходимости пройти курс психотерапии, так как помогает осознать наши подавленные или вытесненные в сферу бессознательного эмоции. Чтение хорошей книги иногда даже может положить начало процессу выздоровления. Эту функцию моя книга, видимо, продолжает выполнять и в наши дни.

Книга *«Драма одаренного ребенка»* – первая из целого ряда попыток убедить психотерапевтов в необходимости учитывать значение эмоций для человека. Широкий резонанс подтвердил заинтересованность читателей в дальнейшем изучении поставленной в книге проблемы. Этому способствовал накопленный в обществе солидный багаж знаний относительно последствий причиненных ребенку душевных травм и их вытеснения в бессознательное. Здесь огромную роль сыграли средства массовой информации и сами психотерапевты. Новые перспективы открывает нам такая сравнительно недавно возникшая научная дисциплина, как нейробиология, специализирующаяся на исследовании человеческого мозга. Так, Антонио Дамасио – автор изданной в 1995 году в Мюнхене книги *«Ошибка Декарта. Чувства, мысли и человеческий мозг»* ^[12] – на основании многочисленных наблюдений и экспериментов приходит к выводу о том, что люди, лишившиеся мозгового центра управления эмоциями вследствие несчастных случаев или хирургических вмешательств (например, при удалении опухоли), не только не испытывают эмоции, но и не в состоянии принимать разумные решения и хоть как-то устроить свою жизнь. При этом остальные участки их мозга могут функционировать вполне нормально, что подтверждается соответствующими психологическими тестами, выявляющими дефект лишь в сфере чувств и поступков. Совершенно очевидно, что без эмоций у человека не может быть нормальной жизни.

Этот вывод очень важен для понимания последствий душевных травм, полученных ребенком. Что же, с точки зрения нейробиологии, произошло с детьми, чьи судьбы описаны в моей книге? Что, если участок головного мозга, позволяющий нам заботиться о себе и других, оказался у них в зачаточном состоянии? Анализ клинической истории пациентов и приведенные мной примеры подтверждают данную гипотезу. Но для ее неопровержимого доказательства еще требуются обширные исследования. Они помогут нам понять, почему люди, подвергшиеся в детстве унижениям, так и не познавшие родительской ласки и вынужденные подавлять свои эмоции, впоследствии оказались такими беззащитными, и почему многие из них, причем именно те, кто отнюдь не обделен интеллектом, ведут себя иррационально и деструктивно.

Но в отличие от людей, мозг которых из-за несчастных случаев или хирургических операций понес невосполнимую потерю, жертвы пережитых в детстве душевных травм в зрелом возрасте могут вернуть себе способность к эмоциональным переживаниям. В результате многолетних исследований поведения заключенных, отбывавших наказание в Лортонской тюрьме (штат Вирджиния), выяснилось, что рецидивы среди осужденных за тяжкие преступления, которым позволяли в дневное время держать в камерах маленьких животных, составляют всего 20%. У правонарушителей, лишенных «эмоциональной разрядки», этот показатель находится на уровне 80%. Данный пример свидетельствует о том, что присутствие рядом живых существ может пробудить добрые чувства даже у людей, которых в детские годы тем или иным способом заставили забыть об эмоциональных переживаниях, у людей, искалечивших свою жизнь и жизни других людей. Благоприобретенный опыт побуждает их не подавлять в себе потребность в любви, а присутствие в жизни любящего существа, пусть даже маленького зверька, вызывает даже нечто вроде уважения к себе.

Человека постепенно перестает мучить душевная боль, так как ему предоставляется возможность вступить в тесный контакт со своими сегодняшними чувствами и потребностями. Традиционная психология в целом еще совсем недавно недооценивала значение эмоций. Теперь же они стали предметом множества научных исследований.

В будущем было бы желательно научить детей серьезно относиться к своим чувствам, понимать и различать их. Как только такая форма «воспитания» получит общественное признание, родители, воспитатели детских садов и учителя смогут оказать детям необходимую помощь. Повышению уровня знаний педагогов в этой области способствуют данные исследований, проведенных в последнее время нейробиологами.

Когда в конце семидесятых годов я подвергла резкой критике одностороннюю ориентацию на психоанализ, в Европе, в отличие от США, еще очень мало знали о новейших приемах, применяемых психотерапевтами для выявления сокровенных чувств и влечений. Но со временем они получили широкое распространение и в европейских странах. Достаточно назвать телесно ориентированную психотерапию, биоэнергетику, гештальт-терапию, первичную терапию и фокусинг.

Хотя появление в сфере сознательного прежних чувств и намерений приносит кое-кому облегчение, снимая внутреннее напряжение и в значительной степени разрешая невротический конфликт, у многих пациентов это одновременно вызывает зависимость от боли, сходную с алкогольной или наркотической зависимостью: душевная боль становится своего рода наркотиком. Тогда пациент может попасть в еще большую зависимость от психотерапевта, обещавшего избавить его от страданий.

Еще несколько лет тому назад вставал вопрос, как помочь людям проникнуть к собственным переживаниям, вытесненным в бессознательное. Теперь уже разработан целый арсенал методов их «пробуждения» и выведения в сознание. Но далеко не все эти методы полностью безопасны. Так, например, непременным условием сеанса первичной терапии является проведение его в затемненном помещении, что может привести к психотерапевтической регрессии: возникновению чувства беспомощности у пациента в сочетании с бездумной идеализацией им психотерапевта. Любые формы психотерапевтического лечения, особенно выведение из бессознательного детских душевных травм, предполагают искренность и честность психотерапевта и его умение осторожно подводить человека к «подвергшимся цензуре», мыслям и чувствам. Все это позволяет пациенту использовать весь свой потенциал для перевода своего неосознанного психического феномена в осознанный путем переживания болезненных чувств горечи и печали. Важно, чтобы пациент не оказался при этом в состоянии зависимости от психотерапевта, ибо она может превратить его в объект самого бессовестного манипулирования. К сожалению, широкое применение в некоторых психотерапевтических центрах изоэлектрических приемов манипулирования сознанием делает их похожими на пресловутые тоталитарные секты.

Но, к счастью, наблюдаются также и позитивные тенденции. Использование новейших способов психотерапевтического воздействия в неблагоприятных целях отнюдь не повод для их запрета. Нужно помнить, что их умелое и осторожное применение в сочетании с честностью намерений психотерапевтов уже значительно повысило эффективность психотерапевтического лечения (хотя, впрочем, не надо забывать, что все относительно).

Накопленный психоаналитиками опыт изучения таких явлений, как перенос и контрперенос,

также может оказаться весьма плодотворным. Хотелось бы надеяться, что психотерапевты – представители разных школ – объединятся в борьбе с теми, кто употребляет психотерапию во зло пациенту, стремится к установлению зависимости пациента от психотерапевта. Становится все более очевидным, что применительно к детскому возрасту психотерапевты все более ответственно относятся к теории Фрейда. На смену упрощенно-однобокому толкованию приходит более дифференцированная и сбалансированная ее оценка.