Счастье по-итальянски



“Felicità. È tenersi per mano,
andare lontano, la felicità”



Лука Николи

- психотерапевт и психоаналитик,
- член IPA и Итальянского психоаналитического общества,
- профессор Пармского университета

Характер данной работы абсолютно итальянский, а многие итальянские концепты восходят к латинскому языку, на котором говорили древние римляне. Римская культура, имеющая крестьянские корни, в значительной степени ориентирована на конкретику.

Итальянское слово «felicità» происходит от латинского «felicitas», которое, в свою очередь, происходит от глагола «felare». «Felare» имеет два значения: сосать материнскую грудь и кормить грудью. Таким образом, счастье связано со способностью наслаждаться физиологическим взаимообменом, который одновременно питает и тело, и психику, поддерживая психосоматическое единство человека.

З. Фрейд утверждал (1930), что психоанализ не гарантирует вечное счастье, его целью является превращение «невротического страдания в обычное несчастье».

> Счастье связано со способностью наслаждаться физиологическим взаимообменом, который одновременно питает и тело, и психику, поддерживая психосоматическое единство человека.

Однако, на мой более оптимистичный взгляд, задача психоанализа заключается в том, чтобы помочь людям обрести способность быть счастливыми. Речь не идет о гарантированном переживании счастья как непреходящего божественного состояния, наподобие экстаза или опиатного блаженства. Счастье как постоянное состояние — это инфантильная идея шизо-параноидной противоположности боли, не признающая диалектичности эмоциональных состояний. В книге «Недовольство культурой», З. Фрейд формулирует бесспорное утверждение, что счастье «по своей природе возможно только как эпизодическое явление» (1930 с.76).

СЧАСТЬЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

Задача психоанализа, очевидно, не заключается в обеспечении непрерывного восторженно-маниакального состояния. М. Кляйн проводила различие между субъективным опытом «маниакальной защиты» (1935) и «действительным ощущением счастья» (1946, с. 17). В основе первого лежит трио: идеализация, отрицание и всемогущество, которые обеспечивают «всеблагой» мир, где все возможно, и где человеку не нужно зависеть от других людей в поисках любви и поддержки.

Действительное ощущение счастья возникает в контексте глубоких объектных отношений и способности к репаративной заботе и благодарности. Счастье, о котором я говорю, очевидно, относится к последнему: оно заключается в том, чтобы предоставить пациенту способность аналитика наслаждаться отношениями с самим собой и с другими.

Таким образом, психоанализ одновременно может рассказать пациенту что-то о нем или ней самой (эпистемологическое измерение психоанализа, Томас Огден) и обеспечить его совместным опытом, в котором человек чувствует себя понятым, признанным, желанным (онтологическое измерение). В этой парадигме счастье следует понимать как способность развивать моменты близости, сонастройки с другим и с самим собой. Данная идея отражена в концепциях унисона (Бион, Ферро), межпсихического (Болоньини), потенциального пространства (Винникотт), разговора как сновидения (Огден), аналитической близости (Николи).

Контейнирование – это необходимый инструмент для достижения сонастройки. Контейнирование позволяет придать смысл прото-эмоциям счастья и сделать их репрезентируемыми и коммуницируемыми. Без контейнирования маниакальное возбуждение не может найти холст, на котором его можно было бы изобразить, и становится, подобно порезам аргентинского художника Лучо Фонтаны – актом, выходящим за пределы способности человека к репрезентации.

Счастье не пронзает, как маниакальная эйфория, но накладывает краски на холст. Здесь может быть боль, бури, ветер, но все контейнируется, репрезентируется и превращается в красоту.

Счастье основано на темпоральном измерении, оно возникает благодаря разрыву между «до» и «после». Именно ритмичность восприятия позволяет испытывать облегчение. Согласно С. Ахтару (2010), феномен счастья охватывает четыре вида переживания: эйфория, радость, экстаз, удовлетворение, и в основании всех четырех переживаний лежит темпоральность.

Можно представить счастье как путешествие, которое всегда подразумевает возвращение домой: без этого путешествие превращается в иммиграцию, при которой отсутствует дом, ожидающий нас.

Без пробуждения сон не исполнится: он превратится в галлюцинацию или маниакальный дрейф.

НЕ БЫВАЕТ ХОРОШЕЙ ГРУДИ БЕЗ БЛИЗОСТИ

«Хорошая грудь, интроецированная в ситуации удовлетворения и счастья, становится, на мой взгляд, жизненно важной частью эго и укрепляет его способность к интеграции. Поскольку эта интроецированная хорошая грудь, формирующая также полезный и позитивный аспект раннего Супер-эго, укрепляет способность младенца любить и доверять своим объектам, а также стимулирует к интроекции хороших объектов и ситуаций». (1952b, с. 67). Это высказывание Мелани Кляйн объясняет, как интроекция удовлетворяющих переживаний способствует развитию способности получать удовольствие от отношений и ситуаций. Данные гениальные слова прозвучали 70 лет назад, и сейчас я бы добавил к ним про ценность близости, которая обеспечивает условия для создания и поддержания хорошей груди. Только если мать и ребенок (или кто-то еще) испытывают состояние эмоционально истинного, уважительного, взаимоудовлетворяющего обмена, грудное вскармливание станет не персекуторным, а вознаграждающим проживанием близости.

Персекуторный опыт близости мы можем увидеть на автопортрете Фриды Кало, где ни она, ни ее кормилица не испытывают счастья.

КАК ДОСТИЧЬ СЧАСТЬЯ?

Счастье, как и многие любимые нами слова, не имеет узкого определения. С. Ахтар выделял четыре различные формы счастья. Я не хочу давать определения: предел – это границы, ограничения, а счастье должно выходить за них. Важнее понять, каковы условия достижения счастья в психоанализе. Реализация счастья подразумевает соответствие между текущей ситуацией и внутренней эмоциональной правдой: человек признает, что это именно он, он подлинный. Должны быть контейнер и контейнируемое, а также способность репрезентировать это эмоциональное состояние. Через отношения, Другой помогает нам вместе создать состояние резонанса, аутентичности и наблюдает это вместе с нами.

Парадоксально, но в этом смысле, даже переживание боли, если оно ощущается как подлинное и разделяемое, может привести к состоянию счастья, то есть внутренней наполненности.

КЛИНИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ: «ПУТНИКИ ВОКРУГ КОСТРА»

Недавно я проводил супервизионную группу онлайн, и она стала примером того, как сдержанное принятие эмоциональной правды может открыть пространство для счастья. Группа состоит из 14 российских коллег, с которыми я уже год ежемесячно работаю над темой эмоциональной близости. Метод работы предполагает, что ведущий читает материал одной или двух сессий, не давая никакой дополнительной информации об истории пациента и истории терапии, чтобы группа могла сосредоточиться на микротрансформациях в ходе сессии, не зацикливаясь на деталях биографии и прошлого. Поскольку, как говорил Бион, пациент, который находится перед нами сегодня, не такой же, как на прошлой неделе.

В протоколе, в нарушение обычных правил, в первой строке написано, что пациентке 41 год. Именно так и написано — с указанием точной цифры. Итак, ведущая, живущая в одной из стран Ближнего Востока, рассказывает о своей пациентке, русской иммигрантке, испытывающей трудности с оформлением документов и необходимостью сохранить работу. Ее компания проводит масштабные увольнения. Пациентка не может выразить протест начальству, опасаясь, что ее уволят.

> Контейнирование позволяет придать смысл протоэмоциям счастья и сделать их репрезентируемыми и коммуницируемыми.

Ассоциации группы сводятся к вопросам неопределенности и отсутствия пространства для себя. В основном говорят двое или трое коллег, а трое постоянно молчат.

Тогда я обращаюсь к ведущей: «Мне кажется, Елена, что под видом 40-летней женщины появилась четырехлетняя девочка, которая приехала издалека, хочет, чтобы ее удочерили; она готова отказаться от себя, чтобы жить в вашем доме».

Татьяна, через чью камеру мы видим темную библиотеку, напоминающую мрачную пещеру, в то время как ведущую освещает солнечный свет, восклицает: «Мы, русские мигранты, как абортированные младенцы, выброшенные до срока. Чувствуем, что для нас нет места».

Ведущая возобновляет чтение: пациентка жалуется на мужчин в своей компании, которые ничего не делают. Кто-то предполагает, что муж пациентки погиб в результате несчастного случая на работе, и прежде, чем группа успевает воспринять эту фантазию, ведущая нарушает условие о соблюдении молчания во время ассоциирования группы, вмешивается и объясняет, что это неправда, он жив, но работает в другом месте.

Юрий, другой коллега, говорит, что нет никого, кто мог бы ее выслушать.

Ведущая продолжает чтение: она пересказывает сон, в котором дом пациентки затоплен водой. Видимо, что-то случилось со старыми, ржавыми трубами. Пациентка понимает, что проблема возникла по вине ее сына: ей придется его поколотить! Сразу после этого, вернувшись к ситуации на работе, она жалуется, что ее подруга находится под угрозой увольнения. Она – единственная попыталась ее защитить.

Татьяна говорит, что хотела бы что-то добавить, но чувствует, что говорит слишком много, и поэтому решает ограничить себя. Трое молчаливых коллег продолжают не вмешиваться: их лица заинтересованы, но не очень выразительны. Интересно, что они чувствуют?

Увольнение, молчание, избиение: мне кажется, что нет никакого движения. Интересно, о чем думают трое молчаливых коллег? Я также чувствую, что меня осуждают за то, как я веду себя с группой.

Я чувствую, что вокруг витает паранойя.

«Неудивительно, Татьяна, что вы чувствуете, что не можете говорить: здесь карательные отряды! Анна, Екатерина и Борис поняли это и держат язык за зубами».

Участники группы переглядываются, и впервые слово берет Анна, одна из молчаливых коллег: «Я раздражена, потому что они свалили все на ребенка, который наверняка ничего не знает о сантехнике, но при этом несет большую ответственность». Сразу же после этого в разговор вмешивается Екатерина, вторая коллега, спровоцированная моим вмешательством: «Я чувствовала себя беспомощной. В данном случае добавить нечего, мы слишком мало знаем».

Я вмешиваюсь: «И пациент, и наша коллега Елена борются только с одной Истиной, с большой буквы И: первая продиктована компанией, вторая – биографией пациента, которую знает только Елена. Ни для чего другого не было места. Пока я не разоблачил карательные отряды цензуры, группа молчала».

> Счастье, о котором я говорю, заключается в том, чтобы предоставить пациенту способность аналитика наслаждаться отношениями с самим собой и с другими.

В этот момент вмешивается Борис, третий молчаливый коллега, и говорит, что находится под впечатлением этих старых, ржавых труб: «Здесь нет места для нас, грязных людей, которые должны отойти в сторону, чтобы не затопить тех, кто чист!».

Я понимаю, что ничего не знаю о Борисе, кроме его круглого, серьезного лица, вызывающего у меня большую симпатию. Догадываюсь, что он из Москвы или из соседнего города. Я спрашиваю его, откуда он. Борис отвечает, что живет в Израиле. Ему тоже пришлось уехать, потому что он был недостаточно чист, я думаю. А теперь где-то умирают израильтяне и палестинцы, потому что они нечисты.

Как будто только в этот момент я осознал, что та группа русских, которая в моем воображении живет в окрестностях Москвы, на самом деле разбросана на тысячи километров. А объединяло их только мое предубеждение: все они говорят на одном языке, русском, недоступном для меня.

Затем, впечатленный, я говорю: «В течение этих месяцев мы верили в выдумку, что находимся в одной комнате, в Интернете. Вместо этого мы разбросаны за тысячи миль друг от друга, и нам нужно одобрение группы, чтобы мы могли почувствовать право быть ее частью и высказывать свое мнение, а не молчать перед чужой правдой.

Взгляды нескольких человек застыли. На лице Бориса появляется легкая улыбка, и даже из темной пещеры Татьяны видно счастливое выражение ее глаз. Наступила тишина – как бывает, когда путники вечером собираются у одного костра. Ведущая берет слово. Ее глаза сияют. Она смущенно рассказывает, что в конце этой сессии она узнала, что беременна.

Счастье может быть группой разбросанных по миру коллег, которые осознают себя людьми, разделяющими одно и то же состояние тоски.

Счастье и печаль – не противоположности, а просто разные слагаемые одной песни. Песни о человечестве. О детях, приходящих в мир, и детях, которых бьют, об иммигрантах и людях, сопротивляющихся своей родине, о грязной воде и чистых слезах, о совместных снах и кошмарах, о русском и итальянском языках.

Для того, чтобы петь вместе, необходимо разрешение, внутреннее и внешнее. Вам нужна близость теплого и безопасного места, где вы можете снять ветровку и защитную одежду, быть собой без лишних опасений. А петь вместе – значит признать красоту пения: универсальную красоту, единство звука и эмоций, которому не нужно ничего, просто быть.

Ведь, в конце концов, счастье – это единение с красотой.