Среди Миров: перипетии человеческой психики в любви

Среди миров, в мерцании светил
Одной Звезды я повторяю имя…
Не потому, чтоб я Ее любил,
А потому, что я томлюсь с другими.
И если мне сомненье тяжело,
Я у Нее одной ищу ответа,
Не потому, что от нее светло,
А потому, что с Ней не надо света.
И.Ф. Анненский.



Савичева Елена

- PhD, психоаналитический психотерапевт
- сертифицированный специалист, тренинг-аналитик и супервизор ЕАРПП (Россия) и ECPP
- член Правления и Председатель РО Москва (ЕАРПП)
- автор программ Дополнительного образования (ЕАРПП)
- групповой супервизор IGA
- преподаватель Московских вузов дополнительного образования

Для разворачивания картины переживаний человека в любви, когда ему говорят: «Я тебя не хочу», я ввела понятие Перипети́я (греч.), что в античной мифологии означало внезапное исчезновение удачи в делах, возникающее как реакция богов на излишне самоуверенное поведение героя. В современном языке это означает внезапную неблагоприятную перемену судьбы, либо неожиданное осложнение.

В драматургии перипетия — приём, обозначающий неожиданный поворот в развитии сюжета и усложняющий фабулу.

В своём трактате «Поэтика» Аристотель определил перипетию как «превращение действия в его противоположность». По словам философа, наряду с узнаванием, это важнейший элемент фабулы. Так, в «Царе Эдипе» Софокла пастух, являющийся, чтобы открыть Эдипу его

происхождение и тем самым рассеять его страх, достигает своим разоблачением противоположного эффекта, разрушив безоблачное незнание главного героя.

Многие теоретики трагедии приписывали Аристотелю понимание этого термина и сами трактовали его в смысле кульминации — того поворотного пункта трагического действия, который определяет собой начало нисходящей линии повествования (развязки).

Нам же, как современным аналитикам, исследователям психического в его осознаваемых и бессознательных формах, с опорой на психоаналитическую теорию, важно понимать всю многогранность и сложность формирования этого чувства. Такими аспектами становятся:

1. некоторые важные нейробиологические системы: сексуальное возбуждение, привязанность, избирательное внимание, игровая близость и агрессивное соперничество с половыми конкурентами;
2. психодинамическое исследование символических внутрипсихических характеристик человеческого опыта;
3. психоаналитическая теория объектных отношений;
4. идеализация и страсть, как часть психологии зрелой сексуальной любви;
5. групповые процессы.

Палитра со всеми красками есть, потому предлагаю воспользоваться этой возможностью и оживить холст по имени любовь.

Определение любви, данное апостолом Павлом, находится в 13-й главе Первого послания к Коринфянам: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; всё покрывает, всему верит, всего надеется, всё переносит. Любовь никогда не перестаёт, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится».

Конечно, из высот духовного определения любви, как общечеловеческой матрицы, мы сегодня будем очерчивать ее грани через отдельность и субъектность, именно этот аспект отношений в первую очередь мы переживаем в психоанализе и в качестве явных или скрытых запросов пациентов, и в динамике клинического процесса, и при рассмотрении кейсов на супервизиях. И, по-моему, это очень закономерно, что человек идет к аналитику именно из-за нехватки «настоящей» любви.

И вот что говорит о любви во взрослой паре О. Кернберг. Вслед за выпадом в сторону основателя психоанализа — «Я знаю о любви больше Фрейда» — он выделяет 9 признаков зрелой любви:

- Интерес к жизненному плану партнера (без разрушительной зависти).
- Базовое доверие — обоюдная способность быть открытыми и честными, даже в отношении собственных недостатков.
- Способность к настоящему прощению, в отличие как от мазохистического подчинения, так и от отрицания агрессии.
- Скромность и благодарность. Общие идеалы как основа совместной жизни.
- Постоянство сексуальной страсти: любовь к другому, несмотря на телесные изменения и физические недостатки.

- Зрелая зависимость: возможность принять помощь (без стыда, страха или вины) и оказать помощь; справедливое распределение задач и обязанностей — в отличие от борьбы за власть, обвинений и поисков правых и виноватых, которые ведут к взаимному разочарованию.
- Признание неизбежности потерь, ревности и необходимости защищать границы пары. Понимание, что другой не может любить нас точно так же, как мы любим его.
- Любовь и оплакивание: в случае смерти партнера или его ухода, потеря позволяет нам в полной мере понять, какое он место занимал в нашей жизни, что ведет к принятию новой любви без чувства вины.

Мы видим в этом определении, что любовь в ее так называемой зрелой форме — это эротическое чувство, которое в своей природе имеет историю своего возникновения из «Я хочу тебя» и далее, в случае согласия, развитие отношений между двумя субъектами. Мы рождаемся с потенциалом к любви, но насколько, как, когда и где это чувство сможет проявиться зависит от того множества жизненных ситуаций, из которого складывается наш опыт. В психоаналитическом процессе мы встречаемся с этим явлением, в первую очередь, через феномен переноса и контрпереноса. Но ведь они тоже из чего-то складываются:

– для пациента — с поиска аналитика, в образ которого он инвестирует свое желание избавления от страданий;
– для аналитика — с его фантазий о желанных пациентах (здесь у каждого есть свой список «Я хочу и я не хочу» — некоторая авторская выборка и лучше ее знать, чем наивно думать о своей всеядности и беспредельной толерантности).
– и далее — сам факт первой реальной встречи. Этот момент первого реального контакта задает тон очень многим будущим событиям, через которые будут развиваться психоаналитические отношения в этой паре. В первую очередь, мы говорим о встрече двух незнакомых друг с другом личностях.

Личность — это динамическая интеграция, поскольку это понятие подразумевает организованную и интегрированную взаимосвязь многих черт и переживаний, которые влияют друг на друга, в результате чего возникает определенная структура с множеством элементов. В этом смысле личность представляет собой гораздо более сложную и утонченную целостность, чем простая сумма ее составных частей.

Я бы хотела рассмотреть несколько базовых систем, входящих в личностную структуру любого человека, но, конечно, имеющую свои индивидуальные свойства и проявления этих свойств, которые создают нашу неповторимую индивидуальность. В эту психическую личностную структуру входят: темперамент, характер, идентичность, интегрированная система этических ценностей и интеллект. Вдохновила меня на такой подход книга О. Кернберга «Тяжелые личностные расстройства. Разрешение агрессии и восстановление эротизма».

Итак, темперамент. Наверное, для нас самое естественное — чувствовать этот компонент своей или другой личности (особенно этому знанию способствует прохождение личного анализа). Ведь в его основе лежит естественная, биологически обусловленная реактивность индивида, присущая в первоначальном потенциальном уровне плоду, развивающаяся и действующая всю жизнь, в частности, через психомоторный, когнитивный и аффективный векторы.

Термин Темпера́мент с латыни (temperamentum) переводится как «соразмерность», «надлежащее соотношение частей» — это совокупность устойчивых динамических особенностей психических процессов человека: темпа, ритма, интенсивности.

Эта личностная дифференциация существует и дошла до наших дней еще со времен Гиппократа. Только в ту эпоху анатомических открытий психическое стало наполнять биологическое: за основу были взяты наши внутренние жидкости — желчь, участвующая в пищеварении, кровь, обеспечивающая нас кислородом и питанием, и лимфа — создающая важную сеть очищения внутри организма. Свойства преобладающей внутренней среды определяли свойства характера:

- жёлтой жёлчи (др.-греч. [холе] «жёлчь, яд») делающей человека истеричным и хамоватым, «горячим» — холериком;
- крови (лат. [сангвис, сангуа] «кровь») делающей человека подвижным и весёлым — сангвиником;
- чёрной жёлчи (др.-греч. [мелэна холе] «чёрная жёлчь») делающей человека грустным и боязливым — меланхоликом;
- лимфы (др.-греч. [флегма] «мокрота») делающей человека спокойным и медлительным — флегматиком.

Люди с резко выраженными чертами определённого темперамента не так часто встречаются, чаще всего бывает смешанный темперамент в различных сочетаниях. Но преобладание определённых черт даёт возможность отнести темперамент человека к тому или иному типу:

- Холерик — быстрый, порывистый, импульсивный, неуравновешенный, подвержен резкой смене настроений, эмоциональным вспышкам. Холерик обладает огромной работоспособностью.
- Сангвиник — подвижный, живой, легко переживающий неудачи, стремящийся к смене впечатлений. Обладает выразительной мимикой. Продуктивен в работе, когда она ему интересна.
- Меланхолик — сдержан, раним, впечатлителен, склонный к постоянному переживанию даже малозначительных событий, застенчив.
- Флегматик — медлителен, трудно переключаемый с одной деятельности на другую, устойчив и постоянен в стремлениях и настроении, скуп на проявление эмоций.

Теория темпераментов Гиппократа —Галена до сих пор оказывает влияние на искусство, науку и литературу. Темперамент другого человека нас может успокаивать или бесить, возбуждать или подавлять. Часто говорят о совместимости и несовместимости пары исходя из темперамента. Холерик сложно переживает медлительность флегматика, для него тот все время задерживается и «тянет резину», а флегматик переживает холерика как поверхностного, торопливого и непредсказуемого.

Исходя из этих представлений, высказывание, адресованное нам как «Я тебя не хочу», мы услышим в очень разных оттенках, при этом важно, в каком состоянии мы находимся сами.

Например, меланхолическое «Я тебя не хочу», сказанное в растянутой, приглушенной с оттенком безразличия форме, в зависимости от истории отношений и контекста

встречи, может быть услышано более болезненно, чем взрывная эмоционально и сценически горячо произнесенная фраза «Я тебя не хочу». Ведь иногда говорят, «что лучше бы ударил, чем отвернулся». Адресно направленная речь дает нам больше понимания происходящего, чем обезличенная (он, она), умертвляющая и доводящая до отчаяния.

А в каком «темпераменте» вы услышали стихотворение И.Анненского, начало которого я внесла в название? Конечно, ближе всего к этому будет прочтение самим автором.

Возможно, вы сейчас скажете: зачем нам эти античные источники и поэзия, мы же аналитики, нам нужно идти в глубину. Я в такой реплике слышу фальшивую ноту избранности и отдельности, а не включенности психоанализа в общечеловеческую среду, в которой много что должно было родиться, для того чтобы родился психоанализ.

И, исходя не из психоаналитической теории, которая разложит все на присутствие бессознательного в каждом реальном акте бытия, а исходя из личностных особенностей темперамента, как вы переживаете отказ пациента от терапии?

Ведь это тоже «Я тебя не хочу». Какая теория защитит вас в момент отвержения и нападения на связь? Никакая. И наверняка, вы, как и я, когда вы эти слова, пусть не в такой форме, но в таком смысле, получаете не на сессии, а, например, после сессии или перед ней, в виде смс послания, тоже читаете их в определенной темпораль-

Любовь в ее так называемой зрелой форме — это эротическое чувство, которое в своей природе имеет историю своего возникновения из «Я хочу тебя» и далее, в случае согласия, развитие отношений между двумя субъектами.

ности своей речи, связанной с чувством, которое вы в этот момент переживали. А это может быть от внезапного «выстрела» — правда, которую не ждали (как пастух в драме об Эдипе), до «Все понятно» — к этому все и двигалось — так и предчувствовалось. И пережив эту встречу с таким паттерном поведения пациента, нам, нужно оставаться в своей роли — аналитика и стремиться понять, что происходит. Конечно, теория психоанализа в этом хороший помощник. По моему клиническому опыту, здесь важно осознавать силу и источники связи внутри терапевтической пары. Таким образом, мы говорим о фазах формирования базового доверия между личностями, состоянии ревери аналитика и сопротивлений психоаналитическому процессу.

В темпераменте личности мы выделили важный аспект контакта с другим –аффективную реактивность, которая представляет собой основополагающий аспект психического функционирования человека и составляет первичную мотивационную систему, которая связывает индивида со средой через позитивные (вознаграждающие) и негативные (отвращающие) аффективные — эмоциональные состояния, которые отражаются в, частности, в активации пиковых нейробиологических аффективных систем (гормоны). Здесь речь идет о системах привязанности — сепарационной паники, борьбы — бегства, игры — связи, эротического взаимодействия, кормления и паники — страха.

Реакция каждой из этих систем на организмические потребности индивида заключается в комбинированной активации специфических структур и нейро медиаторов мозга, в частности, специфических нейропептидов и нейроаминных аффективных нейротрансмиттеров, а также серотонинергической, дофаминергической и норадренергических систем. (Напомню, что Гиппократ начинал с желчи, крови и лимфы).

В системе привязанности — сепарационной паники, которая мотивирует младенца к поиску материнской груди и телесного контакта с матерью и становится прототипом установления отношений со значимыми другими, эти слова могут быть услышаны как отвержение, бросание или даже убийство. Потому что она наполнена интернализованными репрезентациями взаимодействий с матерью в форме диадических аффективных записей памяти — пиктограмм, которые состоят из репрезентаций собственного Я и репрезентаций объекта в контексте доминирующего позитивного или негативного первичного аффекта. В такой перспективе нежелание дальнейших отношений может выражать как переполненность (дальше некуда, пресыщенность, отсутствие новизны — монотония), так и как голод (отказ от контакта как проявление пустоты и бесперспективности ее наполнить).

Эти интернализованные аффективные следы памяти составляют строительные блоки внутренней репрезентации через различные повторения приятных и неприятных, потенциально травматических аффективных переживаний и определяют мотивацию движения к объекту — «хочу», либо от него — «не хочу». В итоге развиваются привычные паттерны поведения, динамическая интеграция которых и составляет характер человека. И одновременно идет постепенная кристаллизация всех интегрированных репрезентаций собственного Я.

Таким образом, можно сказать, что темперамент отражает мотивацию для включения межличностного поведения, а возникающие в результате интернализованные объектные отношения определяют развитие характера, как объективной, индивидуализированной интеграции привычных поведенческих паттернов, и идентичности как субъективного отражения характера.

Идентичность и характер представляют собой взаимодополняющие выражения организации психической жизни.

Через этот аспект наше «Я тебя не хочу » может говорить, как о негативизме в характере, например, когда человека нужно долго уговаривать, чтобы он обратил на тебя внимание (в мифе о Нарциссе это центральная линия поведения влюбленной в него нимфы Эхо или юноши Аминия, которые не могут вынести отказа), так и об установлении границ между желанием Другого и собой, что говорит об автономии и возможности держать необходимую дистанцию при активном соблазнении.

Черты характера — это внешнее проявление внутренних моделей поведения, они отражают прошлый опыт в настоящем и представляют собой, главным образом, автоматически функционирующие режимы реагирования. До некоторой степени эти черты зависят от предрасположенностей по темпераменту, которые повлияли на прошлое удовлетворение или фрустрацию потребностей и желаний человека в контексте адаптивных отношений в семье. Так же черты характера могут быть защитными реакциями от выражения более глубоких потребностей, которые ощущаются как более

рискованные или неприемлемые в межличностном поле. Это защита от непереносимых, примитивных, агрессивных и эротических импульсов, связанных с теми ранними инфантильными и детскими переживаниями, которые больше не могут свободно выражаться на последующих стадиях развития личности.

В этой перспективе услышанное: «Я тебя не хочу» может быть пережито как прерывание внутреннего желания полного обладания объектом желания, которое в реальности невозможно. Если этого пожирающего изнутри желания не остановить, то на память приходит великий Александр Николаевич Островский. В его пьесе «Бесприданница» читаем сцену:

Карандышев (вставая): О, не раскайтесь! (Кладет руку за борт сюртука.) Вы должны быть моей.

Лариса: чьей ни быть, но не вашей.

Карандышев (запальчиво): не моей?

Лариса: никогда!

Карандышев: так не доставайся ж ты никому! (Стреляет в нее из пистолета.)

Лариса: благодарю!

И здесь, кроме явного убийства, мы ощущаем и одновременно присутствующее латентное самоубийство: что Карандышев через свою зависть и жадность исполнил скрытые помыслы Ларисы, которая была несвободна, так как не хотела «ничего другого»). Ведь Мир един в своем бесконечном множестве, но понять — осознать это можно только постфактум, через бессознательные ассоциации, резонансы и параллели, в моменте же мы просто живем.

Перерабатывать такие примитивные импульсы помогает процесс триангуляции, который проходит на фоне первичных диадических отношений мать-дитя. По мере того, как ребенок учится принимать и понимать отношения между заботящимся лицом и другими значимыми взрослыми и сиблингами в своей психосоциальной среде, он начинает оценивать взаимодействие между значимыми другими и связывать их посредством проекции со своими собственными переживаниями в диадных отношениях.

Для нас представляют интерес возникающие триангуляции, ведущие к заметным конфликтам, описанным в психоаналитической теории развития и связанные с инфантильной агрессией, сексуальностью и зависимостью, так как эти триадные отношения способствуют более реалистичной оценке своего Я и значимых других в межличностном и внутреннем мире объектных отношений.

И в этом процессе важное место занимает интернализация наиболее ранних запретов во взаимодействии родитель — ребенок, о котором сигнализирует ясное материнское и родительское «нет», обычно становящееся реакцией на поведение ребенка, потенциально опасное для него самого (по крайне мере, с точки зрения матери). С таким «нет» связано много переживаний боли от фрустрации по отношению к «Я хочу».

Так начинает формироваться суперэго. Это сложная структура, входящая как сегмент личности. К началу латентного периода обычно завершается достаточная интеграция этой системы в личность, как целое, что позволяет ребенку влиться в разделяемую обществом систему ценностей. Эту систему регулирует поведение в терминах

социальной справедливости и заботы о других, а также ответственности за свое поведение. К возрасту 25 лет она уже является интернализованной моралью, которая отражается в приверженности этическим ценностям, а также универсально принятым этическим принципам отношений со значимыми другими и в социальной жизни. Реалистичный уровень требований и запретов уже содержит многочисленные ожидания, которые сформировались в семейной группе и отражают культурные аспекты нормы непосредственного социального окружения и его специфические этнические, социальные, национальные, религиозные или расовые традиции и убеждения — все то внешнее множество миров, составляющих нашу среду обитания в человеческом обществе.

В такой перспективе желание другого, выраженное «Я тебя не хочу», может быть хоть и неприятным и фрустрирующим, но переносимым, так как появляется уважение к проявлениям чувств другой личности и возможность перерабатывать потери, так называемая работа горя. Как в песне поется: уйди с дороги, таков Закон, третий должен уйти.

И последний из основных компонентов личности — это когнитивный потенциал индивида, его интеллект, который выражается в достигнутом уровне абстрактного мышления. В целом признается, что уровень интеллекта зависит как от наследственности, так и от раннего опыта. Хорошая поддержка у ребенка познавательных процессов и лингвистического развития, а также проявление внимания к мотивам, мышлению и фантазийной жизни ребенка, оказывают стимулирующее влияние на формирование когнитивных способностей. В целом высокий когнитивный потенциал способствует более реалистичному и тонкому восприятию окружающей среды и развитию способности адекватно реагировать на когнитивные сигналы. А значит, услышанная фраза «Я тебя не хочу», пройдя через всю сложную психосоматическую целостность личности, сможет быть принята, пережита и осмыслена с точки зрения многих компонентов самого события, в котором участвуют двое — так рождается интерпретация — не точное знание, а вариант на тему: а в чем здесь смысл? Так рождаются стихи, пьесы, пишутся картины. Это вариант психических переживаний, когда боль от неразделенного желания быть вместе не убивает способность любить — мыслить — соединять, потому что потери — это реальность, потому что другой живет свою другую жизнь, потому что в мире есть много возможностей и у нас есть свой внутренний мир, его центром является личная идентичность, реалистичное восприятие мира значимых других и вклад в этот мир.

Этот внутренний мир организует удовлетворяющее выражение базовых инстинктивных потребностей, автономии и ассертивности, как умения прямо, чётко и уверенно говорить о своих желаниях, мнении и чувствах, при этом сохраняя уважение к окружающим людям, что создает удовлетворяющие и эффективные отношения с социумом. Эти отношения включают в себя сексуальную и романтическую близость, дружбу и обязательства, а также эффективность и удовлетворение в работе и творческой жизни.

Итак, я показала на примере теории личности О. Кернберга то множество миров, в которых живет личность, и что способность любить — это целая история становления этой личности. Для аналитика в аналитической паре частью такой «профессиональной» любви является эмпатия, способность личности переносить неопределенность, заинтересованная объективность и интуитивное понимание «здесь и теперь» репрезентаций

внутреннего мира пациента, что позволяет преобразовывать материал сессии в осознание пациентом репрезентаций, отражающих то, что он ранее не мог пережить и помыслить. И перипетии взаимоотношений аналитической пары, когда эти отношения проверяются на прочность через угрозу разрыва (при этом «Я тебя не хочу» может звучать не только от пациента), это закономерная динамика их развития от идеального через ничтожное к реальному.

И я полагаю, что аналитику со слабой способностью любить, будет очень трудно справляться с такими ситуациями нехотения, особенно при работе с нарциссической и пограничной патологиями, когда в динамике возникают такие негативные феномены развития психоаналитического процесса как НТР (Нарциссическое Травматическое Расстройство) и тупик. Похожие явления в греческой мифологии связаны с Божьим гневом, а в драматургии видятся как кульминация. В системе наших координат мы понимаем, что столкнулись с НТР, когда положительный результат вдруг отбрасывает пациента в прежние симптомы, или что попали в тупик, когда вследствие недостаточности рецептивности аналитика, он входит в состояние непонимания причин стагнации аналитического процесса, и эта растерянность атакует или метод (психоанализ не подходит) или профессиональную идентичность аналитика (я не могу быть аналитиком).

Соглашаясь на клиническую работу с проблемами пациента, мы никогда не знаем как этот процесс развернется во времени и пространстве, и это состояние незнания нам нужно будет выдерживать все это время, сохраняя в себе представление, что психоаналитический метод исследования направлен на поиски смысла. Поэтому углубление развития личности аналитика — это постоянный процесс, в ходе которого опыт нахождения во множестве миров становится профессиональной интуицией.

Мы научаемся любить.