

Содержание

Введение	9
Мифы о психоанализе • Психоанализ не имеет отношения к прошлому • Внутренний театр • Никакой нормы не существует • А где доказательства? • Что внутри?	
Глава 1. Гений Фрейда и его революция	19
Революция 1.0 • Теория соблазнения • Лечение разговором • Первая топика и спасительное забвение • Однажды в Америке, или Тяжелый мешок с солью • Психоаналитический Хичкок • Революция 2.0 • Самоанализ • Ужасающие бессознательные фантазии • Неосознаваемое • Подсознательное • Бессознательное: внутренний бесконечный космос	
Глава 2. Интерактивный внутренний театр нашей психики	43
Homo intellectus artificialis • При чем тут осушение Зейдерзее? • Появление дипломата • Закулисье бессознательного Оно • Режиссер-постановщик нашего театра • Невидимые театральные ложи Сверх-Я • Никаких родителей не существует! • Многоликое Сверх-Я • Интерактивный внутренний театр • Внутренние диалоги со Сверх-Я • Труффальдино из Бергамо: кто перещеголял Константина Райкина? • Слуга трех господ • Шумахер и торт • Пугающий хаос на сцене • Вселенная все-таки не вращается вокруг Земли • Психоаналитическое Я • Любовь и ненависть в одном флаконе	
Глава 3. Влечение к Жизни и влечение к Смерти	65
Влечение и инстинкт • Хочу или надо: принцип удовольствия и принцип реальности • Первичный vs вторичный • Такие нужные нам для жизни силы смерти • Русские идеи в фундаменте психоанализа • Психическое молоко матери • Сложный пасьянс бессознательных посланий • Внутренний огонь, или Аппетит к жизни • Сгореть или замерзнуть? • Неожиданная поддержка от современной биологии • Влечение к смерти в психоаналитической практике • Человек без внутреннего мира •	

Страшные преступления • Что доминирует у бездомных бродяг — Эрос или Танатос? • Влечение к смерти в обыденной жизни • Слияние и отделение — игра Жизни и Смерти • Живая теплая любовь в пространстве между Эросом и Танатосом • Второе дыхание наших детских отношений • Из отношений ушла страсть — конец любви? • Оргазм — маленькая смерть • Эмпатия ведет к психической смерти? • Психический водоворот Ван Гога • Сгореть от холода • Психоаналитический секрет феникса • Дом, который построил Джек

Глава 4. Начало психоаналитической одиссеи..... 103

Путешествие Одиссея • Психоаналитическая одиссея каждого из нас • Бессознательный бульон, в котором мы рождаемся • Когда женщина становится матерью? • Материнский прототип vs внутренняя мать • Когда девушка становится женщиной? • Материнская вселенная = Первичный Рай • Борьба женского и материнского • Внутренний театр: акт 1. Беременность • Внутренний театр: акт 2. Рождение ребенка • Женская «кастрация» • Материнское без-умие • Сложное положение отца • Собственное без-умие у отца • Физическая и психическая пуповины • Отец снова должен стать матерью? • Отвоеванное время для сепарации • Белоснежка: сама себя заколдовывает? Кто ее разбудит?

Глава 5. Изгнание из первичного рая..... 133

Первичный рай • Изгнание из первичного рая • Кому принадлежат женская грудь и ее удовольствия? • Фрустрации, создающие психические миры • Младенческий кубизм, или Треугольная голова матери • Открытие не-материнской вселенной • Мы ничем не отличаемся от аборигенов • Женская контрреволюция • Хорошая грудь и плохая грудь • Достаточно хорошая мать • Магия детских игрушек • Мостик между фантазией и реальностью • Мистер Бин и его Тедди • Пьер Ришар как переходный объект • Всемогущая достаточно хорошая мать? • Это не роль отцовского Я • Отец-любовник • Ребенок дня и ребенок ночи • Цензура любовницы • Смысл возвращения к Фрейду? • Инфантильная сексуальность

Глава 6. У истоков удовольствия: оральная фаза — путешествие в мир младенческих ощущений 161

Легитимное оральное удовольствие • Мало плохо и много плохо • Бессознательные оральные конфликты • Пить или не пить — вот в чем вопрос • Наши внутренние вампиры • Хотели кушать — и съели Кука • Энергетический вампиризм • Как защититься от энергетического

вампиризма • Аутоэротизм во время первичного нарциссизма •
От аутоэротизма к отношениям

Глава 7. Твердая почва под ногами:

анальная фаза и поиск стабильности..... 177

Бессознательные анальные конфликты отца и матери • Разнообразный опыт против однообразия • Анальные инвестиции • Разменная монета • Первые анальные «деньги» • Анальные инвестиционные стратегии • Анальная «самокастрация» • Анальный эротизм • Горшок — первое поле боя за власть и контроль • Формирование характера

Глава 8. Запретный плод: тайна родительской спальни..... 193

Психическая фаллическая драма • Нелинейный внутренний мир • От слияния к закрытой перед носом двери • Тайна рождения • Первосцена — это не секс между родителями • Детский сон Анри Руссо • Отец бьет мать — какое облегчение! • Тяжелые последствия уничтожения тайны • Случайный свидетель • Никакого ребенка уже нет • Покажи, что у тебя, а я покажу, что у меня • Еще раз это увижу — вырву с корнем • Зависть к пенису

Глава 9. Запретное влечение:

сексуальность и эдипов комплекс 215

Комплекс — что же это такое? • Внутренняя эдипова драма • Гремучая смесь запретных желаний, фантазий и чувств • Третий не лишний • Двойной и тройной Эдип • Клиническая иллюстрация • Такое полезное табу, или Нам не нужна лоботомия • Когда Эрос проигрывает и отступает • Незавершенный Эдип • «Психо» vs «Два Федора»

Глава 10. Защитные механизмы:

невидимые крепостные стены нашей психики..... 231

Психический иммунитет • Цена вопроса • Первичный уровень обороны • Вторичный уровень обороны • Первичные vs вторичные • **Первичные защитные механизмы** • Черно-белый внутренний и внешний мир • Такие разные двойники • Это не моя мать • «Я совершенно не жадный» • С широко закрытыми глазами • Карабас-Барабас и его куклы • Испанский стыд • Маленький кукуловод • «Это твои проекции!» • Психический каннибализм • Галлюцинации о матери • Такие живучие интроекты • **Вторичные защитные механизмы** • Смертельно опасные бордюры • Бедные неуклюжие мангалоры • Наш бесконечный психический Солярис • Защитные

ритуалы • Самоизолирующая нирвана • Маленький принц • Свернуться калачиком • Лабиринты самообмана • Алхимия души, или Преображение темной материи • Моцарт и Сальери • Это не может сделать каждый • Во-влечен-ность vs нарциссизм на службе у Танатоса • Человек без комплексов и защит

Глава 11. Психоаналитическая психосоматика:
 когда тело говорит о том, о чем молчит душа 279

Сновидения нашего тела • Трудности перевода • Ледниковый период—2 • Немой рупор бессознательного • Тело как зеркало души • Заколдованный круг • Телесная броня • Слушая тело, исцеляем душу • Мальчиш-Кибальчиш и два короля

Глава 12. Нейропсихоанализ..... 301

Психоанализ — не наука? • Множество сновидений каждую ночь • Нейрофизиологический нокдаун психоанализу • Ответный нокаут или скорее нокдаун — сражение продолжается • Сновидения охраняют наш сон • Мост между бессознательным и мозгом

Глава 13. Квантовый психоанализ 315

Психоаналитик — Демиург? • Два типа психоаналитика-скульптора • Дикая лошадь и терпеливый осел • Рождение кентавра • Кентавр в психоаналитическом кабинете • Квантовая сущность психоаналитического кентавра • Интерактивный многомерный нелинейный внутренний театр • Квантовая оперная полифония • Клиническая иллюстрация: психоаналитический кентавр господина К. • Игра разума? • Наше квантовое спящее Я • Квантовая волна психики • Квантовость чань-буддизма и дву-смысленность нашей идентичности

Глава 14. Битва за право быть собой 347

Ложное Я • Забота о себе • Без мамы я бессилен • Выйти за край матери-Земли • Быть с Другим, оставаясь собой • Все тайное становится явным?

Заключение: все только начинается! 361

Благодарности 365

Рекомендуемая (для чтения) литература 367

Об авторе 371

Введение

Мифы о психоанализе

За сто с лишним лет существования психоанализ оброс множеством легенд, штампов и предубеждений. Один из мифов гласит, что психоанализ объясняет все жизненные трудности человека, особенности его поступков, внешнего вида и привычек сексуальными проблемами. Второй — что во всех наших бедах виноваты матери и отцы: что-то они нам подпортили в раннем детстве.

За примерами далеко ходить не надо.

Какие фильмы или сериалы о психоанализе первыми приходят вам в голову? «Пациенты» (2008–2021), «Умница Уилл Хантинг» (1997), «Психоаналитик» (2009), «Анализируй это» (1999), «Опасный метод» (2011). В каждом из них мы вроде бы действительно наблюдаем работу психоаналитика. Вспомним сцену из «Анализируй это»:

А н а л и т и к. Возможно, у тебя эдипов комплекс.

П а ц и е н т (*мафиози*). Говори по-человечески.

А н а л и т и к. Эдип — греческий царь, который убил своего отца и женился на собственной матери.

П а ц и е н т. Чертовы греки.

Или, скажем, «Умница Уилл Хантинг»:

А н а л и т и к. Почему он прячется? Почему он никому не доверяет? Да потому, что он был брошен теми людьми, которые должны были любить его больше всех.

У и л л. Не лезь ко мне с этим фрейдовским дерьмом!

В действительности ни эти, ни большинство других фильмов о работе психоаналитиков не имеют к психоанализу никакого отношения. Так же как сам психоанализ не имеет отношения ни к сексуальности в ее обыденном понимании, ни к прошлому человека.

Психоанализ не имеет отношения к прошлому

На лекциях я люблю формулировать парадоксы, исключаяющие получение одного ясного ответа на вопрос. Например, студентов приводит в замешательство мое заявление, что психоанализ не имеет никакого отношения к прошлому человека. Но это действительно так: как можно иметь дело с тем, что уже завершилось? Нам никогда больше не будет два года или пять лет. Мы уже не будем драться со старшей сестрой и плакать в углу от оскорблений матери. Ничего этого больше не будет. Все это навсегда останется личной историей, подтверждаемой фото и видео, сохраненными игрушками, рисунками, школьным дневником и штампом в паспорте о женитьбе или замужестве. Благодаря архивам мы точно знаем, где были в определенный момент нашей жизни, что делали, где жили, учились, работали, с кем занимались любовью.

Конечно, я говорю о внешних событиях объективной истории нашей жизни. Они прошли, и возврат к ним (в них) — невозможен.

*В противоположность этому наша внутренняя субъективная жизнь — то, как мы проживали эти события, что чувствовали, от чего замирало наше сердце, какие у нас были мечты и фантазии, внутренние конфликты, сновидения, что мы хотели неосознанно выразить в своих детских рисунках и подростковых стихах, какие любовные бури бушевали внутри нас, — все это не прошлое, которое завершилось и ушло, а психическое настоящее, продолжающее разыгрывать свои комедии, драмы и трагедии на многочисленных психических сценах нашего **бессознательного многомерного внутреннего театра**. Оно-то и становится предметом психоанализа.*

Внутренний театр

На страницах книги я буду не раз обращаться к метафоре театра, театральной сцены — она поможет мне лучше представить нашу психическую реальность. У каждого из нас во внутренней вселенной таится множество «персонажей», образов значимых для нас фигур, разных частей самого себя, которые то и дело вырываются на авансцену и начинают спорить, бороться между собой, внося разлад и боль в нашу жизнь. В психоанализе мы называем их *внутренними объектами*. В конце XIX в. Анна О., пациентка Йозефа Брейера¹,

¹ Й. Брейер — австрийский врач, нейрофизиолог, друг и наставник З. Фрейда, разработавший метод лечения разговорами.

описывала свои свободные ассоциации во время терапии как «личный театр». Метафору театра активно использовала в своих книгах «Театр души» и «Театры тела»¹ знаменитый французский психоаналитик Джойс Макдугалл. Этот внутренний театр во многом определяет и то, что происходит с нами во внешнем мире.

Психоанализ — это процесс исследования бессознательного, который бесконечен. Временные рамки терапии с аналитиком в его кабинете, безусловно, существуют. О них я подробно рассказываю в другой книге²: анализ длится в среднем четыре–шесть лет и обязательно завершается. Но сам процесс открытия своих внутренних бессознательных миров после этого уже не остановить. Прошедший достаточно хороший анализ пациент выходит из него, обретя собственное психоаналитическое Я, которое будет помогать ему продолжать свое психоаналитическое путешествие уже без аналитика. Можно сказать, что бывший пациент становится психоаналитиком для самого себя, познавшим творческое удовольствие от встречи с неизвестным и от исследования своего бессознательного, которое подобно исследованию океанских недр или глубин космоса. Каждое новое погружение — это встреча с чем-то уже знакомым и одновременно восторг от новых неожиданных мелочей. Ты замечаешь раскрывшийся голубой коралл, вальсирующее облако разноцветных рыбок, игру света и тени

¹ Три из четырех наиболее значимых книг Джойс Макдугалл переведены на русский язык. В них множество клинических примеров из ее практики, описанных достаточно простым и понятным языком.

² Россохин А. В. Путешествие к подлинному Я: Практика психоанализа. — М.: Альпина Пабlishер, 2025.

в подводной пещере — из всего этого постепенно рождается внутреннее чувство моря и его глубин.

Никакой нормы не существует

А теперь несколько пояснений. Эта книга не учебник по классическому психоанализу, в котором были бы систематически представлены его основные концепции, термины, теории и течения. Я решил предпринять достаточно свободное путешествие по вселенной бессознательного, освещая, как прожектором, самые значимые и ключевые, с моей точки зрения, темы и представления. Я буду не столько пересказывать открытия Фрейда и его последователей, сколько делиться собственными размышлениями и накопленным практическим и клиническим опытом.

... *Моя главная задача — дать возможность читателю ощутить живой дух психоанализа, почувствовать его, немного прожить, поразмышлять о нем и в каком-то смысле вновь открыть его вслед за Фрейдом, но уже для самого себя.*

Все, что я буду говорить, относится главным образом к невротическому уровню организации и психического функционирования личности, который в психоанализе считается наиболее распространенным и близким к понятию «нормальной» психики. Люди с невротическим уровнем психики живут достаточно полноценной жизнью, работают, учатся, строят отношения, создают семьи и в той или иной мере способны справляться с повседневными трудностями. Тем не менее у каждого из них присутствуют свои бессознательные конфликты, мешающие получать

удовольствие от жизни и работы, создающие внутренние и внешние проблемы, вызывающие мучительные невротические симптомы.

Я поставил слово «нормальная» в кавычки, так как в психоанализе не существует «нормы». Каждый человек уникален так же, как отпечатки его пальцев или радужка глаза. У психоаналитиков нет терапевтической задачи привести его к некой психической или социальной «норме», помогая адаптироваться, слиться с окружающей средой и стать невидимым. Напротив, психоанализ направлен на помощь человеку в принятии и проявлении его индивидуальности, открытии новых внутренних миров и смыслов — не столько для адаптации, сколько с целью развития.

В отличие от невротического пограничный и психотический уровни психики связаны со значительно более серьезными психическими расстройствами и вызваны более тяжелыми и глубинными бессознательными конфликтами и травмами. Во многих таких случаях классический психоанализ на кушетке не рекомендуется и применяется психоаналитическая психотерапия лицом к лицу, которая также очень эффективна (хотя в меньшей степени, чем психоанализ) и для пациентов-невротиков. Для психоаналитической работы с пациентами с тяжелыми пограничными и психотическими расстройствами существуют различные модификации психоаналитической психотерапии, например психоаналитическая психодрама.

А где доказательства?

Завершая свое введение, я не могу обойти стороной и оставить без ответа кажущуюся беспощадной к психоанализу

критику со стороны далекой от него академически ориентированной аудитории: «Психоанализ — не наука», «А где доказательства?», «Где ссылки на статистику и количественные методы?».

Психоанализ действительно довольно долго был далек от классической экспериментальной науки и с ее точки зрения имел слабую доказательную базу. Со своей стороны, психоаналитики с юмором замечали, что бессознательное плохо поддается измерениям с помощью МРТ головного мозга. В настоящее время я мог бы это даже усилить, добавив, что бессознательное не может быть смоделировано с использованием ИИ (искусственного интеллекта), в отличие от классически понимаемой науки, чьи феномены, методы и концепции легко осваиваются и начинают воспроизводиться этим самым ИИ.

С начала прошлого века психоанализ стал мощным самостоятельным направлением в психологии, без множественных ссылок на которое не обходится ни один серьезный учебник или лекционный курс по психологии личности. В практическом плане психоанализ представляет собой общую почву, на которой произросло подавляющее большинство самых разнообразных видов современной психотерапии.

Научные исследования в клиническом психоанализе не осуществляются путем проведения *количественных* экспериментов¹ со множеством испытуемых и анализом полученных результатов с использованием сложной статистики, а представляют собой *качественные* исследования,

¹ В последние годы интенсивно проводятся нейропсихоаналитические количественные исследования (см. главу 12).

проводимые на материале, полученном в течение длительной работы с одним пациентом. Например, я в свое время защитил на факультете психологии МГУ имени М. В. Ломоносова докторскую диссертацию, посвященную исследованию психоаналитического процесса на материале нескольких длительных единичных клинических случаев.

Психоаналитики всегда были убеждены в научности своего подхода благодаря многочисленным клиническим подтверждениям психоаналитических гипотез, полученным за сто с лишним лет в ходе ежедневной практики огромного количества психоаналитиков. Фрейд говорил, что понять психоанализ можно, только пройдя его в качестве пациента, — условие совершенно невозможное для подавляющего большинства ученых.

Тем не менее, благодаря современному революционному вкладу нейропсихоаналитиков, нам уже не нужно никому ничего доказывать.

... Все основные идеи и концепции Фрейда сегодня подтверждены самыми консервативными научными исследованиями с использованием новейших методов изучения головного мозга.
...

Об этом я подробно расскажу в главе «Нейропсихоанализ».

Что внутри?

Итак, психоанализ — это одновременно метод исследования психики, метод лечения и обширная теория личности. Из этой книги вы узнаете про открытие психоанализа и его страстно бьющееся сердце — инфантильную сексуальность,

про фантазмы и бессознательные конфликты, про наивное «голливудское» понимание психоанализа, про внутренне миры бессознательного, влечение к жизни и влечение к смерти, про тайны становления матерью и психического рождения младенца, про стадии психосексуального развития ребенка и возникающие на них бессознательные внутренние конфликты и травмы, про знаменитую первосцену — о том, видел или нет ребенок сексуальные отношения родителей и как это на него влияет, про не менее известные комплекс кастрации у мальчиков и мужчин и зависть к пенису у девочек и женщин.

Кроме того, я расскажу как про вампиров и энергетический вампиризм, так и про тесную связь первых какашек с деньгами. Наконец, читатель сможет лучше понять, какой смысл в популярном анекдоте про психотерапевтов имеет фраза: «Ну и хорошо, главное, чтобы мамочку любил!» — и открыть для себя легендарный эдипов комплекс, одинаково функционирующий в мужской и женской психике.

Дальше мы попробуем вместе ощутить, почувствовать и в какой-то мере осознать наш невидимый психологический и телесный щит, броню или крепостные стены — кому какое сравнение больше нравится. Эти защиты помогают нам выжить и адаптироваться, одновременно ограничивая наши способности жить, работать и любить с удовольствием. Мы узнаем о том, что если наша психика не справляется, то вместо нее начинает страдать наше тело. Из главы 12, посвященной нейропсихоанализу, станет ясно, что любой человек каждую ночь видит огромное количество сновидений и это ведь явно что-то значит и имеет некий смысл! В завершение читатель узнает, как отделиться не только от родителей, но и от автора этой книги.

ГЛАВА 1

Гений Фрейда и его революция

Фрейд — это Коперник души. Он показал нам, что мы не являемся центром своей собственной вселенной.

ТОМАС МАНН

Фрейд научил нас мыслить о неммыслимом, дать слова тому, что казалось невыразимым.

УИЛФРЕД БИОН

РЕВОЛЮЦИЯ 1.0

Теория соблазнения

Для того чтобы в полной мере оценить гениальность открытия Фрейда, обратимся ненадолго к истории. В конце XIX в. австрийский доктор медицины Фрейд работал с пациентками, больными истерией. Этих женщин отличали резкие эмоциональные реакции на стресс, невротические припадки и вызывающее поведение. В работе Фрейд использовал гипноз, чтобы побудить их вспомнить о событиях в жизни, которые предшествовали появлению мучительных симптомов. В то время он был еще

под сильным влиянием знаменитого парижского невролога Жан-Мартена Шарко, который утверждал, что истерия свойственна не только женщинам, но и мужчинам и что к ней приводят травматические события, произошедшие в прошлом человека.

Внимательно слушая рассказы пациенток, Фрейд действительно обнаружил нечто общее: в детском опыте каждой из них он выявил определенные сексуальные злоупотребления со стороны близких родственников, преимущественно отцов, отчимов, братьев. Будучи абсолютно убежден в том, что он совершил важнейшее открытие в понимании душевных болезней, Фрейд в 1896 г. выступил со своей революционной «теорией соблазнения» перед Венским медицинским обществом. Он ожидал триумфа, но вместо этого встретил совершенно ледяной прием. Председатель собрания знаменитый невролог Рихард фон Крафт-Эбинг назвал его выступление сказкой. Фрейд был раздавлен.

Старое знание никогда не сдает свои позиции без сопротивления. Представьте себе эту картину: сидящие в зале бородатые ученые мужи, сами будучи отцами, слушали речь Фрейда о сексуальных злоупотреблениях, совершаемых отцами со своими дочерьми. Его теория была не просто неприличной и безнравственной — она была кощунственной и абсолютно неприемлемой. Эпитет «сказочность» был, видимо, самым политкорректным из возможных отзывов.

Фрейд понимал, что совершает революцию. Он бросил вызов царившему в то время пониманию душевных мук как неврологических заболеваний. Тогда в науке не было никаких сомнений: все психические болезни происходят от «нервов» и связаны с физиологическими процессами

в мозге. Это было время невропатологии¹. Психопатология, о которой возвещал Шарко, считалась уделом непрофессионалов и шарлатанов. Мало того что ученый-невролог Фрейд заговорил вдруг о психологических, а не о неврологических причинах истерии, так он еще и смеет утверждать, что взрослые люди психически страдают из-за того, что их отцы-педофилы совершали над ними в детстве сексуальное насилие!

Многие до настоящего времени считают, что именно «теория соблазнения» и стала революцией, совершенной Фрейдом. На самом деле это был лишь самый ранний этап поиска ответов на вопросы: от чего страдает человек, чего он хочет, ради чего живет, какие внутренние силы создают в нем турбулентность и как ему помочь?

Лечение разговором

Первые исследования начинались с гипноза, но постепенно Фрейд отказался от него в пользу так называемого катартического метода его друга и наставника Йозефа Брейера. В чем суть этого метода? Врач побуждал пациента говорить о симптомах и их возникновении, и это уже само по себе давало эмоциональную разрядку и приносило пациенту облегчение. Только вот спустя некоторое время симптомы возвращались, и часто в еще более тяжелом виде. Работая с пациентами подобным образом,

¹ Невропатология изучает болезни мозга и нервной системы, которые можно увидеть и измерить (например, инсульт или болезнь Альцгеймера). Психопатология же изучает нарушения психики и поведения (например, такие, как депрессия или тревожность), которые не всегда имеют видимые физические причины.

Фрейд пришел к выводу, что врач недостаточно глубоко прорабатывает симптом и не обнаруживает его действительную первопричину. Открыв сексуальные истоки неврозов, Фрейд осознал: задача врача в том, чтобы помочь пациенту до них добраться. Вспоминая, проговаривая и вновь эмоционально переживая сексуально-травматические события, пациент испытает катарсис и будет исцелен.

Первая топика и спасительное забвение

Фрейд также предположил, что происходящие в раннем детстве травматические события сразу же или постепенно забываются, чтобы не вредить психике человека. Так он пришел к открытию защитных механизмов личности, важнейшим из которых является *вытеснение*.

... Если происходящее с ребенком для него невыносимо, то все, что связано с этим событием, изгоняется из сознательной памяти. Он забывает не только то, что произошло, но и связанные с произошедшим свои переживания. Тем не менее «забытое» продолжает жить внутри человека и заставляет его психически страдать от того, о чем он не помнит.

Так первая модель психики была готова. Она называется первой топикой Фрейда. Термин происходит от греческого слова *topos*, что означает «место». Фрейд использовал его, чтобы подчеркнуть пространственный характер своей модели, в которой различные психические процессы и содержания располагаются на разных уровнях, или «местах», и при этом взаимодействуют друг с другом.

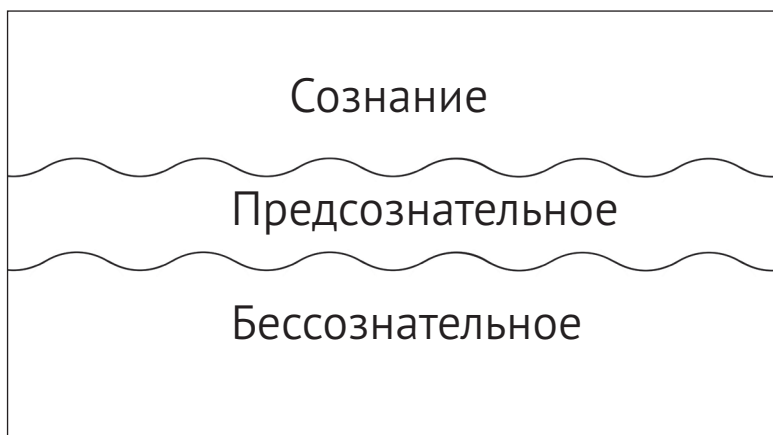


Рис. 1

Согласно первой топике (см. рис. 1), в психике есть сознание, предсознательное и бессознательное. Ко всему, что есть в *сознании*, мы имеем доступ. Мы это помним, можем это осознавать и чувствовать. В *предсознательном* живет та часть наших фантазий, желаний, воспоминаний, к которым сознание не имеет прямого доступа, но может его получить ценой определенных усилий.

Все, что находится в *бессознательном*, полностью скрыто от нас. Там хранятся вытесненные желания, страхи, конфликты и травмы, о которых мы не только не способны вспомнить, но о существовании которых даже не догадываемся. Неприемлемые для нас события и переживания вытеснены в бессознательное. Тем не менее они никуда не исчезают и даже не просто складываются в бессознательном, как багаж в камере хранения. Сохраняя невероятно сильный эмоциональный заряд (это же переживания сильнейшего стресса!), они стремятся вновь выйти в сознание. Представьте себе надутый воздухом резиновый мяч под водой.

Если его не удерживает гиря, он немедленно всплывет на поверхность и станет видимым.

Однажды в Америке, или Тяжелый мешок с солью

Аналогично гире мощные защитные силы удерживают вытесненные переживания в бессознательном, чтобы они оставались невидимыми для сознания. Этот механизм легко понять, вспомнив эпизод фильма «Однажды в Америке» (1984), в котором подростки продали контрабандистам свое изобретение — замечательный способ сохранения запретного груза. До этого при появлении вдали полицейского катера контрабандисты были вынуждены быстро бросать все товары за борт. Тем самым они избегали ареста, но теряли деньги.

Подростки предложили им привязывать к каждому грузу сверху — наполненный воздухом шар, а снизу — наполненный солью холстяной мешок (см. рис. 2). Выброшенная за борт конструкция уходила на дно, но спустя несколько часов, когда соль растворялась в воде, всплывала на поверхность благодаря воздуху в шаре.

Соль позволяла не только «вытеснить» контрабанду с поверхности вглубь моря, но и сначала удерживать ее на глубине. Однако шар с воздухом непрерывно тянул запретный товар вверх. По мере растворения соли сила, противодействовавшая силе воздуха, постепенно ослабевала, и товар начинал медленное всплытие.

В этой метафоре воздух — стремление психического объекта к возвращению в сознание, а мешок с солью — защитный механизм вытеснения. Последний может не оказаться «солью», не раствориться и навсегда упрятать объект

в недостижимых глубинах бессознательного. Но, как правило, «соль», хоть и понемногу, растворяется, и объект, по крайней мере на короткое время, может появиться в предсознательном, где получает шанс попасть в сознание в зашифрованном с помощью других защит и неузнаваемом виде — через сновидения, психические симптомы и др.

Расплатой за эту скрытую в глубине бессознательного непрерывную напряженную борьбу становится появление симптомов — психических страданий человека, совершенно не понимающего, из-за чего он страдает.

Метод лечения, казалось бы, очевиден. Необходимо помочь пациенту ослабить защиты, освободить из «заключения» вытесненные в бессознательное переживания, вспомнить произошедшее и уже сознательно заново пережить его с помощью психоаналитика (см. рис.3).

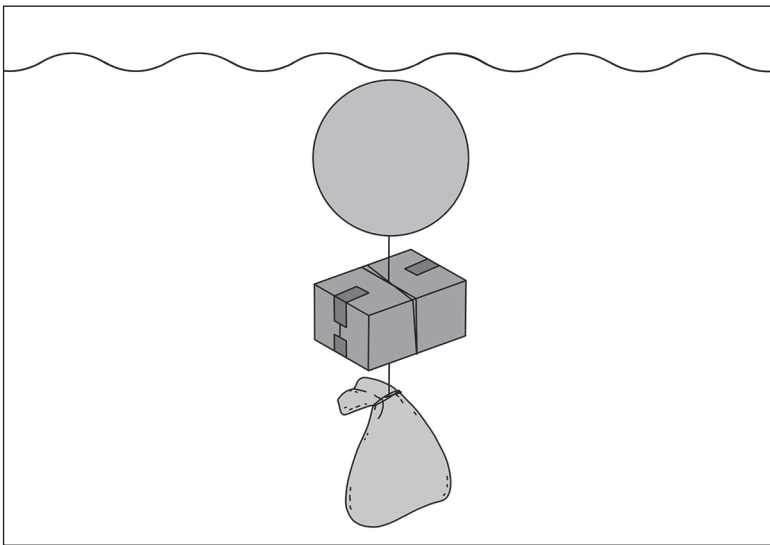


Рис. 2

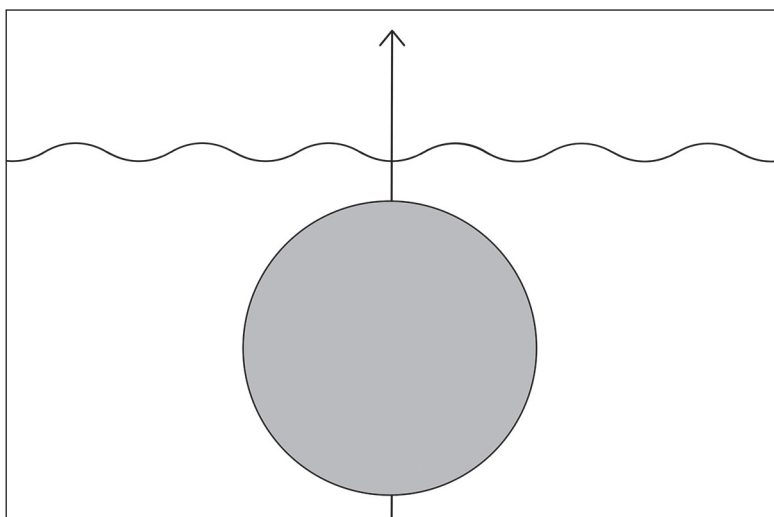


Рис. 3

Для восстановления памяти о вытесненной травме Фрейд использовал свободные ассоциации и работу со сновидениями. Пациент должен был говорить все, что ему приходит в голову, свободно и без самоцензурирования, то есть не выбирая, что нужно и важно сказать, а что нет. Содержание его ассоциаций и сновидений исследовалось и интерпретировалось аналитиком с целью обнаружения травмы, восстановления воспоминаний и повторного терапевтического ее переживания.

Именно на таком понимании психоанализа построены практически все знаменитые голливудские фильмы про психоаналитиков — такие, как картины Альфреда Хичкока «Заворожённый» (1945), Барбры Стрейзанд «Повелитель приливов» (1991), Джозефа Рубена «Добрый сынок» (1993), Ричарда Раша «Цвет ночи» (1994), Джонатана Демми «Маньчжурский кандидат» (2004), Джона Патрика Шэнли «Сомнение» (2008).

Психоаналитический Хичкок

Фильм Альфреда Хичкока «Заворожённый» — это не просто интригующий триллер, но и увлекательное путешествие в мир психоанализа. В нем захватывающе и эффектно изображена работа психоаналитика с травмой — как ее себе представлял Хичкок. Это был один из первых фильмов, основанных на психоаналитических идеях, и режиссер решил кинематографически продемонстрировать их терапевтическую эффективность. Сфокусированный на разрушительности глубинного чувства вины, фильм начинается с цитаты Шекспира: *«Вина, она не в этих звездах. Она внутри нас»*, которая немедленно переводит внимание зрителя с внешнего на внутренний мир. Сразу за ней следует обширное пояснение, раскрывающее суть открытия Фрейда: *«В этой истории речь пойдет о психоанализе, современном научном методе лечения эмоциональных проблем и психических расстройств. Психоаналитик стремится побудить пациента рассказать о своих тайных страхах, дабы открыть дверь в его разум. Когда комплексы, мучившие пациента, раскрыты и интерпретированы, болезнь исчезает, и демоны безумия покидают душу человека»*.

Сюжет разворачивается в психиатрической клинике, где новый директор доктор Эдвардс вызывает у персонала подозрения из-за своего странного поведения. Психоаналитик Констанс Питерсен влюбляется в Эдвардса, но быстро обнаруживает, что он самозванец, страдающий амнезией и бессознательно выдающий себя за другого. Под влиянием ответного чувства к Констанс он начинает задаваться тяжелыми вопросами:

К о н с т а н с. Кто вы?

Л ж е - Э д в а р д с. Я вспомнил, Эдвардс умер. Я убил его и занял его место. Я кто-то другой. Я убил его, Эдвардса... Не помню, словно смотрю в зеркало и вижу только стекло. Но отражение там есть, я знаю. Я существую, я есть! Как можно забыть свое имя и говорить так, будто я остаюсь в здравом уме?... Амнезия. Чтобы не сойти с ума, нужно забыть об ужасах, выгнать весь ужас за дверь.

К о н с т а н с. Дверь нужно открыть.

Л ж е - Э д в а р д с. Я знаю, что за ней. Убийство.

К о н с т а н с. Нет, это иллюзия, навешенная болезнью.

Вы согласны довериться мне?

Л ж е - Э д в а р д с. Я верю вам, но я просто не знаю, кто я. Не знаю.

К о н с т а н с. Это комплекс вины, причина которого в детстве.

Довольно быстро Констанс выясняет, что мужчина на самом деле является пациентом, разыскиваемым за убийство настоящего доктора Эдвардса. Убежденная в невиновности лже-Эдвардса, она начинает использовать психоанализ, чтобы излечить его от амнезии и комплекса вины, помочь ему восстановить память и доказать свою непричастность к убийству.

Она замечает, что у ее нового пациента возникают вспышки агрессии и боль в голове в моменты, когда он видит темные линии на белом фоне — на скатерти, на ее костюме, на кровати.

Констанс давит на него: «Почему тебя пугает белизна, почему пугают линии? Смотри, вспоминай». В ответ он теряет сознание.

Лже-Эдвардса разыскивает полиция, и влюбленные, психоаналитик и пациент, решают спрятаться у учителя Констанса, одного из лучших в мире психиатров и психоаналитиков — Алекса Брюллова, имеющего русское происхождение. Алекс сразу же замечает сумасшествие мужчины, которого Констанс представила своему учителю как мужа, и с юмором, но вместе с тем весьма проникновенно говорит: «Я рад видеть свою самую молодую и самую лучшую из всех ассистентку. Правда, теперь она... как любит говорить мой старый друг Санабаум, женщины — самые лучшие психоаналитики, пока не влюбились. После этого они становятся пациентками».

Алекс понимает, что Констанс в силу влюбленности не может верно осознавать реальность. Он не подает вида, но ожидает опасного развития ситуации. В первую же ночь ему приходится усыпить снотворным спутника своей ученицы, который пришел к нему в агрессивном состоянии с бритвенным лезвием в руке. Констанс с трудом уговаривает Алекса не звонить в полицию и просит помочь ей провести психоанализ лже-Эдвардса и вылечить его.

Диалоги в этом фильме замечательно отражают самый ранний, до-психоаналитический этап развития психоанализа, когда психоаналитики верили, что нужно помочь пациенту вспомнить прежнюю вытесненную в бессознательное детскую травму, заново пережить ее и тем самым исцелиться. Поэтому я подробно привожу их здесь:

Ко н с т а н с. Не думай, Алекс, он тебя не тронул бы.

А л е к с. Дитя мое, он невменяем.

Ко н с т а н с. Это неверно.

А л е к с. У меня намного больше опыта, чем у тебя.

Ко н с т а н с. Конечно, ты знаешь больше меня, но...

А л е к с. Не завершай это предложение, иначе будешь противоречить себе. Ты согласна, что я знаю больше, но его ты знаешь лучше. Женщины!

Ко н с т а н с. Что ты задумал?

А л е к с. Это ради тебя. Звоню в полицию.

Ко н с т а н с. Не надо!

А л е к с. Ты мне приказываешь? Моя ученица!

Ко н с т а н с. Ты не знаешь его, рассудок его болен, но сердцем он чист!

А л е к с. Мы сейчас говорим о шизофренике, а не о влюбленном.

Ко н с т а н с. Мы говорим о человеке.

А л е к с. О! Однако, любовь! Посмотри на себя, доктор Питерсен, будущее светило психоанализа. Влюбилась, как самая глупая школьница, в обыкновенного обманщика.

Ко н с т а н с. Алекс, я расскажу о нем.

А л е к с. А что о нем говорить? Влюбленная женщина тоже безумна и действует на уровне инстинкта.

Ко н с т а н с. Ты прав, сейчас я не психиатр и говорю с тобой не как с врачом. И я верю не в слова, а в чувства. Иногда лучше слушать сердце. После допроса в полиции ему не выздороветь, а я могу его спасти.

А л е к с. А если он убил доктора Эдвардса, что тогда?

Ко н с т а н с. Он не убивал!

А л е к с. А если все же убил? Я это допускаю.

К о н с т а н с. А я нет! Вспомни Фрейда: человек не делает того, что противоречит его сущности.

А л е к с. А ты знаешь его истинную сущность?

К о н с т а н с. Знаю... знаю... знаю.

А л е к с. Она знает! Ну, тут уж любая наука бессильна!

К о н с т а н с. Я чувствую, что он хороший человек. Он не убивал. Будь он преступником, я почувствовала бы.

А л е к с. Ты в 20 раз безумнее его. Она не смогла бы полюбить негодяя! Детский лепет, вот и все. И что мне делать?

К о н с т а н с. Дай мне время вылечить его до появления полиции, иначе он будет неизлечим.

А л е к с. Это займет год.

К о н с т а н с. Нет, нет.

А л е к с. Ну полгода. И мы будем полгода прятаться? Будем сидеть здесь и ждать, пока он зарежет тебя, меня и затем подожжет дом? Дитя мое, даже для влюбленной женщины это безрассудно сверх всякой меры.

К о н с т а н с. Всего несколько дней, и ты поймешь; несколько дней, и, если я ничего не добьюсь, если мы не добьемся, — вызывай полицию. Ты не прячешь преступника. Доказательств нет, только его фантазии. Может, он просто видел, что случилось с Эдвардсом. В таком состоянии полиции он не нужен. Ты не нарушаешь закон. Мы помогаем расследованию как врачи. Врачи, которые просто хотят установить истину.

А л е к с. Ладно, я прикинусь сентиментальным на пару дней.

Констанс уходит готовить кофе, и Алекс начинает психоаналитическое исследование:

А л е к с. Вам что-нибудь снилось?

Л ж е - Э д в а р д с. Да... я не верю в сны, это фрейдистская чушь.

А л е к с. Ну и ну, хорошенькое рассуждение. У него амнезия, комплекс вины, он не знает, откуда он взялся и куда идет, но Фрейд — это чушь. Это он знает! Умник!..

Я объясню, почему сны вовсе не чушь. Тайна вашей личности, тайна побега от самого себя и все прочие тайны скрыты у вас в мозгу. Но вы не хотите туда заглянуть. Люди часто не хотят знать правду о самих себе, потому что боятся заболеть. И заболевают еще сильнее, стараясь забыть!

Сны расскажут о том, что вы прячете. Но расскажут бессвязно, словно загадку или головоломку. Задача психоаналитика — взять эти куски, сложить их в правильном порядке и все выяснить.

Констанс Питерсен и Алекс Брюллов используют классические психоаналитические методы, такие как свободные ассоциации и анализ сновидений. Они погружаются в мир снов, символов и скрытых воспоминаний, пытаются раскрыть тайну прошлого пациента и найти причину его амнезии. Пациент сопротивляется терапии, не желая вспоминать свое прошлое. Он уверен, что он убил Эдвардса. Констанс стремится любыми путями преодолеть это сопротивление, чтобы помочь ему добраться до истины.

Фильм насыщен символическими образами, которые отражают бессознательные конфликты и травмы лже-Эдвардса. Хичкок использует сюрреалистические приемы и визуальные метафоры, чтобы показать внутренний мир Эдвардса

и его бессознательные конфликты. Особенно впечатляющей является сцена сновидения, созданная художником-сurreалистом Сальвадором Дали.

Выяснив с помощью анализа сновидения, что темные линии на белом фоне говорят о совместном катании пациента и настоящего доктора Эдвардса на горных лыжах, Констанс решает отправиться на место трагедии со своим пациентом, любовь к которому преодолевает ее тревогу и страх. Ее возлюбленный кричит: *«Было убийство. Вызывайте полицию! Нельзя отменить убийство! Я убил!»* — но Констанс отвечает: *«Ты долго жил с чувством вины, с детства»*. Лже-Эдвардс поражен ее словами: *«Что?!»* Она поясняет: *«С самого детства ты пытаешься бежать, тебя гнетет чувство вины. Что было в детстве? Что-то страшное, раз тебе легче думать, что ты убил Эдвардса... Мы должны поехать туда, где все случилось, и мы узнаем о том, что случилось с тобой в детстве, и выясним, что стало с Эдвардсом»*.

Хичкок стремится доказать зрителю правоту Констанс. В критический момент пациент, едва не сорвавшись вместе с ней с обрыва, вспоминает страшную историю из своего детства: он катился по широким каменным перилам и случайно ударил ногами своего брата, сидевшего на краю. Тот упал на острые пики железного забора и умер. Вытесненная и полностью забытая детская травма в этот момент вышла на авансцену.

Пациент все вспомнил и осознал, что это был несчастный случай. «Вот что тебя мучило всю твою жизнь! Наконец-то мы это поняли! — шепчет Констанс и объясняет: — Ты видел, как доктор Эдвардс упал в пропасть, и это обострило твое чувство вины. Ты стал думать, что убил его. Поэтому ты

сбежал оттуда и взял имя Эдвардса, чтобы убедить себя, что он жив и ты не мог его убить».

Вспомнив свое настоящее имя, Джон Баллантайн переживает катарсис, исцеляется от амнезии и освобождается от чувства вины. Хичкок показывает, как психоанализ может помочь человеку раскрыть тайны своего бессознательного, осознать и проработать свои травмы и в итоге достичь полного исцеления и освобождения. По сути,

..... он показывает метод работы Фрейда со сновидениями, исходя из его первой, самой ранней концепции психоанализа. Поначалу Фрейд действительно был уверен в том, что человек быстро исцелится, если вспомнит и осознает свои вытесненные переживания. Но достаточно быстро стало понятно, что этого совершенно недостаточно. Психика человека страдает не только и даже не столько от отдельных событий, сколько от того, с каким багажом бессознательных конфликтов встретил ребенок ту или иную травматическую ситуацию.

Итак, революция 1.0 Фрейда состояла в бескомпромиссном требовании перехода от невропатологии к психопатологии, от физиологии к психологии, от лечения нервов и мозга к лечению психики. Но это была лишь первая, до-психоаналитическая революция. До главного открытия оставалось сделать еще один шаг.

РЕВОЛЮЦИЯ 2.0

Самоанализ

Если бы Фрейд не смог отказаться от своей теории соблазнения, то есть от своего раннего открытия сексуально-травматических причин истерии, то он в любом случае остался бы в истории как первооткрыватель психотерапии. Но не создал бы психоанализ, который в реальности и стал самой настоящей революцией и продолжает оставаться ею вплоть до сегодняшнего дня.

О чем здесь все-таки идет речь?

Вернемся в 1896 год. Фрейд, раздавленный и морально уничтоженный, пишет своему другу Вильгельму Флиссу о своей беспомощности и отчаянии. Коллеги отвернулись от него. Он остался в одиночестве, сохранив только поддержку своего друга. Фрейд мог бы назло всем продолжать отстаивать свои идеи, но он сумел их переосмыслить и двигаться дальше в поисках истины.

Страшным толчком, который ввел Фрейда в еще более мощную депрессию и одновременно извлек из нее, стала смерть его отца в 1897 г., спустя всего год после провала в Вене. Близость этих событий могла сломать Фрейда, и он, осознавая опасность, начал ежедневный самоанализ — лечение разговором с самим собой. Особое внимание он уделял запоминанию своих сновидений и работе с ними, изучению оговорок, описок, ошибочных действий — всего, что прорывается из бессознательного в сознание. Фактически Фрейд понял, что если не начнет лечить сам себя так, как лечит своих пациентов, то рискует замкнуться в своих страданиях и душевной боли.