

НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ



ВСЯ ФИГНЯ— ОТ МОЗГА?!

ПРОСТАЯ ПСИХОСОМАТИКА
ДЛЯ СЛОЖНЫХ ГРАЖДАН

ВАСИЛИЙ
ЧИБИСОВ

ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОАНАЛИТИК
И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПАРАНОИК

Научпоп для всех

Василий Чибисов

**Вся фигня – от мозга?
Простая психосоматика
для сложных граждан**

«АСТ»

2017

УДК 616.89:93/99
ББК 56.14

Чибисов В. В.

Вся фигня – от мозга?! Простая психосоматика для сложных граждан / В. В. Чибисов — «АСТ», 2017 — (Научпоп для всех)

ISBN 978-5-17-105765-7

Бессонница, панические атаки, лишний вес, заболевания на нервной почве, интимные проблемы – в обиходе эти явления принято называть психосоматическими. С этими вопросами мы приходим к психологу, психотерапевту, психоаналитику, иногда к психиатру – лишь бы была заветная приставка «психо». И ждём ответов. А вместо ответов – сплошные сюрпризы, потому что «психо» вам в этих вопросах не помощники. Читателю предлагается утонченная, оригинальная и в меру ироничная концепция психосоматических проблем. Двигаясь от грязной нейронной конкретики к чистым психоаналитическим абстракциям, мы познакомимся с вопросами свободной речи, агрессии, социофобии, ложного Сверх-Я, сепарации, психиатрической власти. Для пущей убедительности всю теорию приправим пикантными случаями из практики. И вы, возможно, наконец поймёте, что это за зверь такой – психосоматика.

УДК 616.89:93/99
ББК 56.14

ISBN 978-5-17-105765-7

© Чибисов В. В., 2017

© ACT, 2017

Содержание

Глава 1	7
1.1. Игры в доктора	7
1.2. Расходимся?	10
1.3. Семья – ячейка невроза	13
1.4. Мысль изречённая	15
1.5. Где красный конь не валялся	16
Глава 2	17
2.1. Дедушка очень любил нейроны	17
2.2. Все взять и сложить	20
2.3. В порочащих связях	24
2.4. Мы пойдём прямым путём	27
2.5. Доктор Треугольник	33
2.6. Слово вместо дела	38
2.7. Решение задачи с холодильником	40
Глава 3	41
3.1. Нейронов цепь в структуре той	41
3.2. Усложняем на кошках	44
3.3. Изнанка топологии	47
3.4. Эти ваши представления	51
3.5. Универсальное Средневековье	53
3.6. Объективная субъективность	55
3.6. Какая от кота польза?	57
3.7. Представление состоялось	58
Глава 4	60
4.1. Не вытеснял – не субъект	60
4.2. Молчи, скрывайся и туши	62
4.3. Истерическая справка	64
4.4. Времена меняются, меняются неврозы	66
4.5. Найдите три отличия	68
4.6. Агрессия – не тётка	70
4.7. Разрядка невыполнима	73
Глава 5	75
5.1. Что в либидо тебе моё?	75
5.2. Звезда по имени Оно	77
5.3. Структура кривых зеркал	80
5.4. Кто сверху?	82
5.5. А кому какое тело?	86
5.6. Эрогенная зона своими руками	88
5.7. Ты кого идеалом назвал?	92
Глава 6.	95
6.1. Особенности национального кофе	95
6.2. Мозг играет в кости	99
6.3. Передайте аффект, пожалуйста!	102
6.4. Познавательный фут-фетиш	106
6.5. Диалектический психоанализм	108
Глава 7	111

7.1. Мы все родом с ютуба	111
7.2. В словах двоится	114
7.3. Не сотвори себе диагноз	117
7.4. Когда показывают карточки	126
Глава 8	131
8.1. Повелитель наплывов	131
8.2. А публика-то голая!	133
8.3. Вы мне эмпатичны	134
8.4. Крыша приехала	136
8.5. Историю пишут клиенты	139
Глава 9	140
9.1. Право агрессии на определение	140
9.2. Разрядка по утрам	143
9.3. Танцы на чипсах	146
9.4. Пассивный зимний отдых	151
9.5. Следуй за белым либидо	158
9.6. Иногда внешность – главное	162
Глава 10	164
10.1. Анализ делает свободным	164
10.2. Нет, не уважаю!	167
10.3. Государство без кухарок	169
10.4. Эдипу и не снилось	172
10.5. Пациент отпущения	174
10.6. Бегемоты на марше	175
Глава 11	177
11.1. Небо в точках	177
11.2. Лишь бы отрицательный	181
11.3. Великолепная восьмерка	183
11.4. Но потом сжечь!	186
Глава 12	187
12.1. Паноптикум, ветер северный	187
12.2. Скромное обаяние власти	190
12.3. И сотворил субъект себя	192
Примечания и ссылки	194

НАУЧНОЕ ПОДАРКИ ДЛЯ ВСЕХ

Василий Чибисов

Вся фигня – от мозга?! Простая психосоматика для сложных граждан

Игнатию Журавлеву и Светлане Шаниной, без которых я не нырнул бы в психоанализ под правильным углом.

Никите Джигурде и Марине Анисиной, без которых эта книга никогда бы не получила импульса к написанию.

Ивану Лупандину, без которого я бы не нашел простых слов для сложных категорий.

Глава 1

Когда психоаналитику нечего делать. *Suum cuique*

1.1. Игры в доктора

Казалось бы, что может быть ближе и роднее психоанализу, чем психосоматика? Бессонница, панические атаки, лишний вес, заболевания на нервной почве, интимные проблемы – в обиходе эти явления принято называть психосоматическими. С этими вопросами мы приходим к психологу, психотерапевту, психоаналитику, иногда к психиатру – лишь бы была заветная приставка «психо». И ждем ответов. А вместо ответов – сплошные сюрпризы.

Первый сюрприз. Настоящая психосоматика – это раздел классической медицины! Психосоматическая медицина уже давно занимается другими проблемами, ей не до нас. Вопрос о взаимосвязи психики и соматики там давно решён. А любимые нами истерия, депрессия, бессонница, компульсивное переедание – так и вовсе не являются психосоматическими расстройствами в медицинском смысле. Собственно, в немедицинском, в чисто психоаналитическом смысле, они тоже являются **не** психосоматикой, а *конверсией*. И то, и другое – это телесное проявление неудачных маневров либидо. Но маневры бывают разными, соответственно разными будут и подходы к анализу. Удивительно, что до сих пор современные аналитики не озабочились серьезным изучением именно психосоматических проблем. В этой книге мы исправим ситуацию.

Второй сюрприз. Зигмунд Фройд [1] не занимался (и нам не советовал) анализом больных с органическими расстройствами (будь то обычная астма или тяжёлый психоз). Строго говоря, там нечего анализировать. В самом деле, что делает психоаналитик? Он способствует выявлению, манифестиации и разрешению бессознательных конфликтов. А тут пациент всё сам манифестирует и осознал. Конфликт разрешился (жалъ, не в пользу больного). Коль скоро настоящая психосоматика – это область медицины, то лезть туда с аналитическими намерениями нельзя.

Так лезть или не лезть? Лезть, но не в медицинскую, неклиническую. Среди психосоматических проблем есть большой пласт чисто житейских неприятностей, на которые врачи не станут тратить время. Психоаналитики станут, но без предварительной теоретической подготовки они рискуют перепутать психосоматику и конверсию, то есть «обычные» неврозы и «необычные». Как следствие – низкая результативность. Мы вовремя заметили разницу и обратились не к Фрейду, а к Ференци [2]. Этих двух титанов нельзя рассматривать отдельно, как нельзя отдельно интересоваться историями Австрии и Венгрии. Фрейд анализировал классических истеричек, навязчивых и фобических невротиков. Ференци занимался клиническими параноиками и страдающими от психосоматики. Предупредим сразу: мы не будем тратить время на подробный пересказ классических психоаналитических текстов. Но если ситуация позволит привести малоизвестную цитату или быстро освежить ваши знания – почему бы и нет?

Почему же психосоматика ошибочно ассоциируется с психоанализом? Или не ошибочно? И как чисто медицинская область знаний разрослась так, что поглотила совсем не медицинские проблемы?

Так сложилось исторически и семантически.

К сожалению, несколько учеников Фрейда вместо того, чтобы развивать теоретический аппарат и накапливать экспериментальный материал (как это делал Шандор Ференци), развлекались, играя в доктора. Особенно отличился Фриц Александер. Изначально была смелая, почти сектантская, идея: «А давайте мы создадим свою собственную медицину, назовём её психосоматической и противопоставим классической медицине».

Не состоялось. Вместо отдельной науки появилась психосоматическая концепция, равномерно размазанная по медицине. Внутри психосоматической концепции есть множество подходов и направлений. Казалось бы, нас просто обязано интересовать психоаналитическое направление. Но от психоанализа там – одно название. Это дань уважения. Напоминание, что вклад в развитие этого направления внесли психоаналитики. Не психоаналитики даже, а психоаналитически ориентированные клиницисты. Точнее было бы говорить о психоаналитическом импульсе или психоаналитическом вдохновении. Получив этот импульс, психосоматика развивалась внутри медицины, вдали от своего теоретического первоисточника. Медицина усыновила отвергнутого отпрыска психоанализа.

Психосоматическая логика была довольно проста. Очевидно, что соматические проблемы влияют на психику пациента. Обычный насморк способен здорово испортить настроение и снизить когнитивные возможности. О депривации сна и говорить нечего. Почему бы не предположить, что психические процессы способны оказывать встречное влияние на соматику? Мы ведь контролируем моторику, речь, внимание. Что мешает влиять на собственное артериальное давление, пищеварение, потенцию, дыхание? Разумеется, в разумных (или не очень) пределах.

Нам-то сейчас это кажется очевидным, а в начале прошлого века чисто физиологический подход едва не взял реванш. Лучшие умы были под впечатлением от открытий в квантовой физике и нейрофизиологии. Казалось, что любые сложные процессы удастся детерминировать и разложить на более простые. Эта иллюзия, унаследованная от средневековых философов-механицистов и вульгарных материалистов эпохи Просвещения, была окончательно повергнута только с появлением синергетики и нелинейной динамики. Ну и структуралисты помогли кое-где.

Итак, соматические процессы (особенно патогенные) *в какой-то мере* связаны с процессами психическими. Но вот вопрос – в какой? Ответ породил разветвление психоаналитического подхода на большую и малую психосоматику. Малая психосоматика изучает функциональные (соматофорные) расстройства, у которых есть хорошо наблюдаемая орга-

ническая основа. Психика здесь влияет на *особенности течения* болезни (возникновение, течение, компенсация и пр.).

Большая психосоматика занимается болезнями, которые непосредственно «созданы» психикой. Подчеркнём, что это лишь один из возможных (и рискованных) подходов к таким серьёзным заболеваниям, как астма, артрит, нейродермит, язвенный колит. Найдётся немало врачей, которые категорически не разделяют *такую* версию психосоматического подхода. Их скепсис можно понять. В эпоху тотального патогенеза органические причины есть почти у любого заболевания, даже самого психогенного.

Например, астма может быть формой аллергической реакции. И в таком случае вам или вашему ребёнку нужен иммунолог-аллерголог, но никак не психотерапевт. Наука в этой области достигла замечательных результатов [3]. Порой ингалятор, проба Пирке и утилизация старых ковров – гораздо эффективнее, чем самый дорогой сеанс гипноза.

Поэтому мы предупреждаем (на правах автора и психоаналитика): никакая психотерапия, никакой психоанализ, никакая альтернативная медицина **не могут заменить традиционную медицину**. Если «психолог» противопоставляет себя врачу – бегите от такого «психолога». Сначала вы **должны исключить органику**, то есть получить на руки медицинский диагноз. Диагноз от традиционного врача, с попутной сдачей анализов (не психоанализов!), с обследованием на современном оборудовании... Если (не дай Бог) находят органику – вы получаете **всё необходимое соматическое лечение**.

Не исключено, конечно, что органика может переплетаться с психическими проблемами. В таком случае врач вам так и скажет: «Имеют место (например) органные неврозы». Вот тогда можно идти к психотерапевту. Но мы рекомендуем, чтобы это был не просто психотерапевт, а **врач-психотерапевт**. Потому что (в который раз) даже малая психосоматика является **медицинским** диагнозом и заниматься ей должны **medики**.

Человек без медицинского образования и лицензии, оказывающий медицинские (или якобы медицинские) услуги, – мошенник. В лучшем случае. В худшем – это психически неустойчивый субъект, пошедший в «целители» для откорма собственных психических демонов. За ваш счёт. Помните шутку о том, что большинство психологов (психотерапевтов, психиатров...) сами нуждаются в лечении? Так вот, это не шутка.

В общем, потихоньку маятник летит в другую сторону. Сто лет назад Фройд показал, что нельзя сводить психику к сознанию, патогенез к этиологии, функциональные неврозы к физиологии. Теперь остужается пыл у любителей сводить всё к психологии.

Роль психики в патогенезе многих заболеваний была явно переоценена. Каждое новое открытие в генетике, фармацевтике, нейрофизиологии оставляет всё меньше работы психологам. Психосоматические болезни на поверку оказываются вызванными не психикой, а самой обычной «органикой».

В семидесятых годах психосоматическая медицина и вовсе сменила вывеску. Медики в России и в мире больше не говорят о психосоматике. Они используют красивый термин – «биopsихосоциальная парадигма». Под вывеской психосоматики всё чаще собираются альтернативщики. Разной степени альтернативности и особенной одарённости.

Так что же?

1.2. Расходимся?

На самом деле нет. Всё самое интересное только начинается. Кто вообще сказал, что нас интересует медицина или её «психологические» ветви? Если вдруг *кто-то* (не будем показывать на кляйнианцев пальцем) забыл, то напомним. **Психоанализ не принадлежит ни медицине, ни психологии.** Психоанализ не является заменой классическому лечению. Увы, многие современные аналитики верят в своё всемогущество и пытаются заменить собой врачей (нанося огромный вред клиентам). Чего стоит одна только мошенническая схема Х. Шпотница, по которой «аналитик» берётся за поддерживающую «терапию» клинических психически больных.

Поэтому тему медицины мы закрываем: не будет у нас ни клинических терминов, ни сбора анамнеза, ни цитат из МКБ-10, ни лекарств. Разговор на эту тему должен вести человек со специальным **медицинским** образованием и с опытом **клинической** практики.

Но нас не интересует и абсолютная нормальность – просто потому, что в современном дискурсе от понятия нормы остались рожки да ножки [4]. Норма – это гармония невроза и психоза. Нормальных нет. Есть обычные, но они не интересны ни нам, ни вам, ни истории, ни прогрессу.

Таким образом, мы соскачиваем с заезженной оси, где на полюсах находятся норма и патология. Нас больше прельщает другая система координат, где масштаб позволяет изучать феномены на грани нормальности. Всё самое ценное разворачивается между нормой и патологией, на самом краю адаптивности, на кромке хаоса, на стыке саморегуляции и иллюзии всемогущества, на пересечении коммуникации и манипуляции – на этом странном атракторе психической динамики.

В этой книге мы разберёмся с такими психосоматическими особенностями, как бессонница, панические атаки, навязчивые движения и переедание (куда же без священных коров). Конечно, и эти проблемы можно было отдать на откуп медикам. Но задумайтесь. Разве в России много найдётся врачей, готовых всерьёз лечить вас от бессонницы? Тот же лишний вес (исключая генетику и гормональные сбои) является лишь индикатором более глубинных проблем... Впрочем, проблем ли? Почему вы считаете себя проблемным (проблемной)? Вам так сказали общество. И до общества мы тоже доберёмся. Ведь что такое телесность с точки зрения социума? Это последний рубеж власти, ультимативный способ навязать субъекту практически любой порядок.

Вернёмся к красному словцу из семидесятых, к «биопсихосоциальной парадигме». Что за ним скрывается? Ничего чудесного или нового. Просто очевидная идея о взаимосвязи биологических, психических и социальных факторов. Кто бы мог подумать...

Поэтому о психосоматике (в классическом смысле) говорят всё меньше. Во всём мире (и у нас) взята на вооружение биопсихосоциальная парадигма. Философский фундамент этого безобразия вы встречали в текстах представителей франкфуртской школы. Любопытный синтез философии и психотерапии получился у Виктора Франкла. Настоящие исследователи (те же нейрофизиологи) держатся от этой парадигмальной химеры на расстоянии.

Ощутимый практический результат биопсихосоциального подхода – это новые бригадные формы врачебной работы [5]. В бригаде кроме обычных кардиолога, психиатра и других, представлены также врач-психотерапевт, клинический психолог и социальный работник. Присутствие последнего особенно показательно. Медицина и наука всё больше смещаются куда-то в сторону благотворительности и утираания соплей, что не может не огорчать.

Мы, разумеется, не будем тратить время на разговоры о психических «страданиях» социально незащищённых слоёв населения. Большинство представителей социального дна

вообще не обладают способностью к вытеснению, к рефлексии, к дискурсу. Единственное, от чего они могут «страдать», так это от похмелья.

Само слово «биопсихосоциальный» режет слух любому, кто хотя бы немного знаком с диалектической логикой. Ведь что означает этот ряд? Это уровни организации материи. Каждый следующий уровень включает в себя предыдущий. Сложные биологические процессы образуют основу для психических процессов. Начиная с некоторого уровня развития психический субъект способен стать субъектом социальных отношений. Есть и встречное движение: опыт активного взаимодействия с социумом (социальное бытие) позволяет субъекту развить речь, сознание, творчество и другие высшие психические функции.

Короче, биопсихосоциальный подход проще и точнее было бы назвать просто: социальным. «Био» и «психо» никуда не денутся, даже если мы сбежим в чистую социологию. Виктор Франкл так и говорил: «социогенные неврозы» [6]. Согласитесь, «биопсихосоциогенные неврозы» звучит несколько глупо. Ведь в самом слове «невроз» уже заложено воздействие психики на биологические процессы.

Если же перечитать тексты Фрейда, то можно выкинуть и упоминание о социогенезе. В психоанализе (и только в нём) неврозы *по определению* социогенны. Почему? Объясним на пальцах, в дальнейшем будем часто возвращаться к этой теме.

Субъект должен интегрироваться в общество. Для этого его воспитывают. Воспитание сопряжено с запретами. Запрещённое влечение вытесняется в бессознательное. Там влечение удерживается, но не внешним запретом, а внутренней цензурой. За внутреннюю цензуру отвечает Сверх-Я. Сверх-Я – это всего лишь интровертированные авторитетные фигуры (родители, воспитатели, политики, духовные наставники...). То есть Сверх-Я – это психическое отражение столпов общества.

Не было бы активного взаимодействия с обществом, не было бы Сверх-Я, не было бы длительного вытеснения, не было бы неврозов (а также перверсий, замещения, сновидений, культуры). Значит ли это, что общество – «плохое»? Нет. Это значит всего лишь, что невроз – одно из возможных последствий воспитания. Пока субъект не решит избавиться от невроза, неуместно говорить о необходимости аналитического вмешательства. Для многих людей неврозы стали источником вдохновения, двигателем карьерного роста, способом естественного поиска единомышленников.

Что такое истерический невроз, подаривший экспериментальную базу теории конверсии и психосоматическому подходу? Это голодный бунт сомы (телесного) против психеи (душевного), пресыщенной запретами Сверх-Я. Гиперсексуальные истерички заземляли бушующее либидо с помощью судорог, взаимной идентификации, перевозбуждения центров восприятия. Последнее приводило к торможению соответствующих нервных центров – отсюда истерическая слепота или нечувствительность к боли.

Но вот постепенно ослабла хватка общественной репрессивной морали. Эмансипация женщин, несколько сексуальных революций, свобода слова, доступность информации на сексуальную тематику... По крайне мере, в цивилизованных странах. И вот результат. Чистая конверсионная истерия почти ушла в прошлое. А если и сохранилась, то как компонент посттравматического стрессового расстройства у жертв сексуального насилия. Но – парадокс – истероидная структура характера у женщин встречается очень часто. То ли сказывается тот факт, что сама стихия эмансипации была порождена настоящими истеричками, и мы теперь слышим эхо далёкой фаллической канонады. То ли прекрасный пол хочет спасти свою идентичность от надвигающегося гендерного обезличивания, поэтому и использует истероидное подчёркивание своей женственности.

Казалось бы, при чём тут психосоматика?

При том, что истероидная структура характера напрямую связана с ощущением своего тела. Истероиды не просто купаются в чужом внимании. Они ощущают общественный инте-

рес каждой клеточкой сомы. То же касается астеноидов (глава 11), превративших своё тело в универсальный коммуникатор, где сигнал модулируется с помощью хронических заболеваний. Разумеется, не настоящих болезней, а ипохондрии или продуцируемых психосоматиков. Об эпилептоидах, у которых выбросы агрессии переплетаются с гипертонией, можно уже и не упоминать. Хотя нет, упоминать можно и нужно. Мы посвятили отдельную главу тому, как психосоматический подход позволяет глубже проникнуть в структуру психопатий.

1.3. Семья – ячейка невроза

Коль скоро общество перестало давить на нас своей антисексуальной моралью, то почему невротиков не становится меньше? Потому что невротиков не рожают, невротиков воспитывают.

Семейный культ стыдливости, постоянный контроль за ребёнком (даже когда ребёнку уже за тридцать), использование ребёнка для искусственного сохранения брака – обо всех этих ужасах вам расскажет любой хороший психотерапевт. Расскажет много, в красках, эмоционально. Потому что невозможно не накопить обширного практического материала по жертвам хорошего воспитания. Мы тоже расскажем. Но расставим акценты несколько неожиданным образом.

Вы привыкли, что семейная терапия направлена на мягкое разрешение конфликтов, на примирение, на поиск общего языка. Но общий язык в патогенных семьях давно найден, и это язык неврозов (а иногда и психозов). Там не конфликт, там борьба за власть. Шизофреногенная мать [7] не хочет коммуницировать с ребёнком – последний для неё попросту не существует. Она хочет тотального контроля, нарциссического триумфа. Если в процессе терапии у ребёнка хотя бы прорисовывается контур самостоятельной личности, родительница хватает свой «частичный объект» в охапку и уходит за горизонт.

К сожалению, леволибералы на западе продавили негласный запрет на саму идею о шизофреногенной матери. Это, видите ли, неполиткорректно. Хотя те же психиатры вам подтверждают: подростковую шизофрению можно заморозить, просто изолировав молодого пациента от матери. Но при текущем политическом строе просто невозможно даже начать дискуссию о законодательной основе для защиты детей от патогенного воспитания. Что уж говорить о России, где из ювенальной юстиции сделали красную тряпку для толпы!

Поэтому важно понимать: речь идёт не о текущих бытовых конфликтах или банальном недопонимании. Оставим эти пастельные тона. Каким надо быть слепым или бездарным терапевтом, чтобы бархатным голосом уговаривать творческую молодую женщину с эмпатией относиться к быдловатой свекрови-садистке!

Жертвы патогенных семей приходят за двумя вещами: за средством сепарации и за планом мести. Для них речь идёт даже не о психическом здоровье, а о банальном психосоматическом выживании, о борьбе за жизненное пространство. Грош цена финансовому успеху или семейной «гармонии», если человека лишают даже нескольких метров неприкосновенной личной территории.

Продолжая эту мысль, вспомним об интровертах и социофобах, которые устали от рукопожатий и похлопываний по плечу. И вот выбор: вы будете их «лечить» (подтверждая тем самым, что социофобия это плохо) или вы дадите им психосоматический арсенал для противодействия микросоциальной агрессии? Поэтому мы категорически не допускаем называть психоанализ «психотерапией». Это не терапия, а практика заботы о себе, познания себя, защиты себя. В качестве приятного бонуса идёт снятие неприятных симптомов и решение конкретных проблем. В предыдущих абзацах слово «терапевт» употреблялось как раз, чтобы отделить от нас несостоятельные и сомнительные практики.

Наиболее ярким примером сочетания приятного с полезным является психоанализ так называемых Алекситимиков [8, 9]. Им мы также посвятили отдельную главу. Алекситимия, если совсем просто, это невозможность дать словесный отчёт о своих эмоциях. В какой-то степени каждый из нас Алекситимен, особенно когда на приеме у аналитика набредает на вытесненное запретное влечение. Слова сразу же куда-то пропадают.

Но в современном дискурсе подразумевается, что Алекситимик почти всегда страдает от обильной психосоматики. Лишний вес, гиперемия лица, паническое оцепенение, слабая

эрекция или слабая лубрикация (у женщин) – это самые распространённые жалобы. Что до трудностей с описанием эмоций, то это мнимая трудность. *Чужие* эмоции алекситимик опишет довольно бодро. Мы бы добавили сюда ещё склонность к употреблению в речи слов вида «всегда», «никогда», «постоянно», «вечно» – то есть атепторальных означающих.

Алекситимия – это лакомый кусок для практического, технического и теоретического развития психоанализа. Хотя бы потому, что бессознательные психические процессы алекситимного пациента ярко проявляются в изменении психосоматической картины. А сами психосоматические симптомы легко и плодотворно интерпретируются как поле битвы (или как стенограмма диалога) не одного, а нескольких бессознательных.

1.4. Мысль изречённая

Полной противоположностью алекситимии является состояние свободной речи (*parrēsia*), описанное ещё античными мыслителями. Считалось, что умение говорить «свободно, не боясь ни судей, ни богов» – ключ к познанию самого себя. В настоящих философских школах всё обучение строилось вокруг умения свободно говорить. Не красиво, а именно свободно. Изрекать истину о себе самом, о своём месте в мире, о смерти, о своих желаниях и горестях. А красивыми речами пусть занимаются риторы, к которым античные философы относились крайне презрительно.

Конечно же, нельзя понимать свободную речь как первое, что приходит в голову. Наоборот: правильно организованная речь приводит в порядок мышление. Сама мысль становится предметом речи. Недаром стоики уделяли столько внимания искусству конспектирования, балансу между прочитанным и записанным.

Чтобы не отнимать у вас удовольствие от изучения действительно хороших книг, мы отсылаем читателя к двум циклам лекций Мишеля Фуко [1012]. В «Герменевтике субъекта» философ знакомит нас с античными практиками заботы о себе, которые вполне сгодятся для современных проблем. «Мужество истины» продолжает погружение в тематику свободной речи, анализирует популярную в современном интернете философию киников (циников).

Нас свободная речь интересует, конечно же, в разрезе основного психоаналитического метода. Почему свободное ассоциирование внезапно приносит такие значительные результаты? Возможен ли автономный психоанализ, то есть анализ без аналитика? Где устная речь переходит в психосоматический язык? Чем означающее отличается от символа? Можно ли считать язык квазислучайным процессом и зачем вообще такие сложности? Что делать, если клиент упорно молчит? Почему мы боимся публичных выступлений? Как начать разговор с незнакомым человеком?

Вы уже догадываетесь, что психоаналитический подход к проблемам тела невозможен без акцента на свободной речи. В отличие от медиков, мы не вправе оперировать объективными данными: химическим составом крови, давлением, поражением кожных покровов... Всякое прямое взаимодействие с соматикой клиента исключается. Единственная объективная информация – это высказывания клиента о себе, о своём состоянии, о своих ощущениях. Не сами ощущения, а высказывания о них. Да, мы не можем проверить ничего из сказанного клиентом. Но сам факт высказывания является объективным. Если аналитик не страдает слуховыми галлюцинациями.

1.5. Где красный конь не валялся

Данная книга лежит вне клинического пространства. Поэтому здесь вы не найдёте ничего о соматофорных расстройствах, о большой психосоматической семёрке, о бригадных формах работы с больными. Здесь вообще нет больных и здоровых. Нет нормы и патологии. Есть идея адаптивности (главы 2, 11). Есть взгляд на алекситимию (глава 7) и социофобию (глава 8) с позиции Оно, Я и Сверх-Я. И чуть-чуть нейронных сетей (глава 2), потому что именно с них Фройд начинал свой путь к психоанализу.

Почти все примеры из практики рассматриваются через призму свободной речи и психоаналитической теории языка (глава 6). Особое внимание мы уделили конкретным методикам по освобождению, растормаживанию речи клиента. Это очень важная проблема. Ибо что, кроме речи, остаётся у человека, скованного социальными обязательствами, репрессивной моралью, уголовным кодексом и домашней тиранией? Только речь. Желательно – свободная. Освободить свою речь – значит защитить свою психосоматическую республику от варварской пассивной агрессии (глава 9) и выиграть войну за сепарацию (глава 10).

Докапываясь до причин психосоматики, мы коснемся пары сугубо теоретических вопросов психоанализа и оживим теорию представлений (глава 3), которая часто игнорируется современными аналитиками. Эта теория позволит нам графически изобразить красивые цепочки психических защит (глава 9) и по-новому ощутить старый вкус концепции вытеснения (глава 4). Даже известные вам Оно, Я и Сверх-Я заиграют новыми красками (глава 5).

В прошлом веке психоаналитики подарили множество новых идей медикам, политтехнологам, социологам, культурологам, философам. Одной из таких идей стал психосоматический подход в медицине. Начиная с 70-х годов медики говорят не о психосоматике, а о биопсихосоциальной парадигме. Пора реализовать зеркальный маневр и обогатить психоаналитическую теорию новинками из смежных дисциплин. Но, вопреки современной моде на гуманизм, мы не будем даже пытаться строить из себя гуманистов. Честно спросите себя: зачем вам анализ души, если не для обретения власти над собой и другими? Мы уже ответили на этот вопрос, предельно честно и предельно жестко, в духе центризма и постструктурализма (глава 12).

Психосоматика – это язык, на котором говорит бессознательное, когда все остальные способы самовыражения пасуют перед цензурой. Давайте же в совершенстве изучим этот язык. И выскажем всё, о чём так долго молчали! О чём нас заставляли молчать.

Глава 2

Нейронные сети расставлены. Relata referto

2.1. Дедушка очень любил нейроны

Следующие две главы – самые ответственные и теоретически сложные. Не в том смысле, что другие главы отличаются безответственностью и развлекательным характером. Теоретические и абстрактные конструкции всегда сложнее для понимания, чем конкретные практические примеры. Так уж устроен наш мозг. А как ещё он устроен? Пожалуй, стоит оттолкнуться от элементарных знаний из области нейрофизиологии.

Вообще и нейроны, и речь сыграли огромную роль в развитии психоанализа. Мало кто знает, но Фройд начинал свои исследования бессознательного вовсе не с толкования сновидений.

Первой (после изучения обезболивающих свойств кокаина) клинической работой Фройда стало исследование расстройств речи, так называемых афазий. За заслуги в этой области его даже пригласили читать лекции в Венском университете. И за это же отправили на заветную стажировку у Шарко. За казённый счёт, между прочим, что было критично для выходца из бедной многодетной еврейской семьи. Было это в 1895 году, за пять лет до первого издания «Толкования сновидений».

В то время Фройд стремился быть в тренде новых клинических исследований. Начиная с 1873 года вся прогрессивная научная общественность ринулась красить (по методу Гольджи) одиночные клетки и малые клеточные кластеры. Ну прямо как американцы на Пасху. Окрашенные клетки было гораздо удобнее наблюдать.

Особенно учёным понравилось разглядывать клетки с разветвленной сетью отростков разной длины. Как вы уже догадались, это были нейроны – структурные единицы нашей нервной ткани. Само слово «нейрон» ввёл Генрих Вальдейер в 1891-м.

Психиатры XIX века были поставлены в интересное положение. С одной стороны, перед ними открывались бесконечные горизонты экспериментов. С другой – психиатрия упорно не могла преодолеть разрыв, который сами же психиатры и создали, с остальной медициной. Большинство вопросов в психиатрии: от госпитализации до «процедур» – относились скорее к области экспериментальной социологии, но не медицины. Да, формально психиатров называли врачами, и образование у них было соответствующее. Но по факту никакой системы научных знаний под психиатрическую практику подведено не было.

На этом фоне вопрос «Неужели достаточно простого разговора с клиентом?» кажется неуместным и второстепенным. Неужели можно было держать взаперти «не таких» людей и «лечить» их ледяными ваннами и другими милыми методами? Вот вопрос поважнее. И всё тут не так однозначно.

Согласитесь, сейчас из окон регистратуры в муниципальных поликлиниках на вас злобно смотрят как раз желанные пациентки психиатрических клиник позапрошлого века. Или вот – отряд буйно помешанных бежит поливать мочой фотографии на иностранной выставке. Коллеги по работе? Ну просто клинические депрессивные идиоты! А соседи с их маниакальной одержимостью ремонтом...

Так что, если оглянуться вокруг – практика принудительного лечения не кажется такой уж дикой. Важнее другое: психиатрия в позапрошлом веке работала! У многих пациентов возвращалось чувство реальности, исчезал бред, они могли вновь заниматься учёбой и умственным трудом! А нейроны? Ну что нейроны... Никакого чуда не произошло. Изучение

нервной ткани аккуратно обошло психиатров стороной. Их больше интересовали опыты с гашишем. [13].

Шутка. Опыты с наркотиками имели место в середине XIX века. Вторую его половину заняли стратегические исследования Лере и других, которые практически вслепую создавали оптимальную среду для психов. В этом психиатры опередили своё время. О нейронных сетях ещё ничего не было известно, а идея форсированной перестройки нейронных связей уже была фактически воплощена.

И этот вопрос настолько психосоматичен, настолько важен для нас и настолько сложен, что мы не можем прямо сейчас его обсуждать (придётся подождать несколько глав). В XIX веке этот вопрос тоже не особо обсуждался. Главврачи психушек просто делали свою работу, занимаясь микросоциальным творчеством и записывая результаты.

Итак, психиатров нейроны не впечатлили. И не могли впечатлить. Ведь все открытия касательно биохимии психозов были совершены ближе к нашему столетию. В то время банально не было нужного оборудования, минимальных знаний из области молекулярной биологии.

Для сравнения. В 1924-м Отто Леви открывает нейромедиаторы, открытие признано только через десять лет. В 1936-м проведена первая успешная лоботомия. В 1943-м Маккаллок и Питтс вводят формальное определение нейронной сети. Химическая формула серотонина получена в 1947-м и экспериментально проверена в 1950-м. В 1953-м серотонин обнаружен непосредственно в тканях мозга. 1956-й год: Ларс Лекселл использует в клинической практике метод эхоэнцефалографии. С 1986-го резко возрастает интерес к обучаемым нейронным сетям. В 2000-м открыт дофамин. Начиная с 2002-го года стремительно накапливаются данные о генетических и молекулярных механизмах шизофрении. В 2004-м на МРТ непосредственно наблюдают изменение гиппокампа на самых ранних этапах шизофрении. В 2016-м найден ген, отвечающий за ожирение. В 2017-м окончательно доказан аутоиммунный патогенез ряда нейродегенеративных болезней, в частности болезни Паркинсона [14].

К счастью самих психиатров, им было явно не до нейронов и не до поиска физиологических следов безумия (да и лишний вес не был главной проблемой пациенток). Как раз к 80-м годам XIX века разразилась война с истерией. Или война истеричек с психиатрией. Вдруг, почти одновременно, в разных клиниках появились пациентки, которые могли производить почти любую симптоматику. Выдумает барышня себе, что её укусила змея (или лучше: Змий-искуситель) – и на полном серьёзе задыхается или демонстрирует аллергический отёк. У соседки по палате проблемы с желудком? Истерическая солидарность работает – удушье сменяется поносом. Симпатичный главврач? Пожалуйста: демонстрация предродовых схваток (вспоминаем случай Берты Паппенхайм – см. главу 4). А уж если гипнотизёр внушает, что подкашиваются ноги, то просто грех отказать!

То есть психиатрам не надо было лишний раз искать соматическую основу. Истерички их и так предупредили, что никакой прочной телесной почвы под ногами нет. Психика загадочным образом может влиять на соматику. Каким – неясно. Как лечить – тоже не совсем понятно. Оставалось развлекаться на сеансах лечебной гипнотерапии, чем Шарко и занимался. Пока не пришёл Зигмунд.

А Фрейд, как уже говорилось, попал к Шарко только после 1895 года. До этого момента он, на волне успеха в изучении речевых расстройств, совершил свою очередную методологическую победу. Сам он тогда так не думал. Да и многие психоаналитики как-то упускают из виду эту приятную мелочь.

Идея Фрейда заключалась в следующем: **изучая патологию какой-либо психической функции, можно лучше понять работу этой функции в норме.** То есть изучение нормы через патологию. И, соответственно, понимание патологии как крайней степени нормы. Двигаясь от расстройств речи не вглубь безумия, а в сторону нормальных нервных

процессов, Фройд добрался до нейронов. Эта тема поглотила будущего отца психоанализа с головой. Неудивительно. Нервные клетки могут очаровать специалиста в любой области: от математики до медицины. Поэтому хорошие учебники по нейрофизиологии напоминают гибридный переплёт из нескольких книг по разным дисциплинам.

Фройд, как всегда, опережал своё время! Он попал в нейронные сети, не имея под рукой ни сведений о медиаторах (1924), ни простенькой математической модели (1943), ни возможности снять обычную энцефалограмму (1956). Ему приходилось с нуля придумывать многие нейропсихологические концепты. Например, Фройд уже вовсю оперировал понятием «контактный барьер» и рассуждал о пороге активации нервных клеток. Но это ещё можно списать на интуицию опытного невролога, эти идеи так или иначе летали в воздухе. А как быть с квантом аффекта? Идея квантования энергии и импульса принадлежит совсем другой научной сфере. Вернее – будет принадлежать. Квантование откроют только в 1900-м, а речь идёт сейчас о работах Фройда периода 1890-х.

Неудивительно, что эти исследования, чисто умозрительные, без возможности как следующих покопаться в нервных тканях, шли крайне тяжело. В письмах к Флиссу Фройд жаловался, что все интеллектуальные ресурсы уходят на создание психологии для неврологов. Или неврологии для психологов – как посмотреть.

«...по научной части дела идут плохо, особенно с психологией для неврологов, которой я одержим и которая меня регулярно изнуряет до такой степени, что я вынужден прерывать работу, чтобы не перетрудиться... Я посвящаю этой работе каждую свободную минуту. Ночные часы с одиннадцати до двух я фантазирую, перевожу, разгадываю и останавливаюсь, только когда дело доходит до полного абсурда...»

Да, Фройд считал свои теоретические результаты абсурдными и впоследствии требовал у Флисса сжечь все письма и все подаренные тетради с набросками. Такие жёсткие меры самоограничения были (как мы сейчас видим) оправданными. В 1895-м Фройд видит знаковое сновидение, которое сильно впечатляет его воображение. Начинается работа над «Толкованием».

К счастью, Флисс не сжёг ни переписку, ни тетрадей, помеченных тремя буквами «φψω». Черновики Фройда в итоге попали в заботливые руки греческой принцессы Мари Бонапарт. И вот заметки о нейронах были объединены в труд под условным названием «Набросок одной психологии» [15].

К несчастью, русскоязычному читателю не повезло дважды. Во-первых, на русском книга вышла всего лишь несколько лет назад. Во-вторых, у переводчиков материализовался советчик в виде чистого гуманитария и философа, имеющего весьма специфические представления о нейронных сетях и о естественных науках вообще. Мы категорически не рекомендуем начинать знакомство с работами Фройда с текущей русской версией этого текста. Рискуете испортить впечатление и о психоанализе, и о нейропсихологии, и о литературе. И о философах, сующих свой нос куда не следует.

Но не будем о грустном. Фройд построил психоаналитическую модель, почти не заходя на территорию биологии, биохимии, психофизиологии и других классических дисциплин. Нам тоже нет никакой нужды лезть в дебри нейропсихологии. Всё, что нас интересует, – это связь между нейронами, речью, психосоматикой и эффективностью психоанализа.

2.2. Все взять и сложить

Для общего понимания вопроса нам вполне хватит самой простой модели нейрона. Только нейроморфологам не рассказывайте – они нас линчуют за столь грубый и беспечный подход.

Итак, нейрон – это клетка, маленький чёрный ящик. *Тело* нейрона не представляет особого интереса – обычная такая клеточка, с ядром, цитоплазмой и прочей матчастью. Куда интереснее то, что из этой клетки растёт (рис. 2.1).

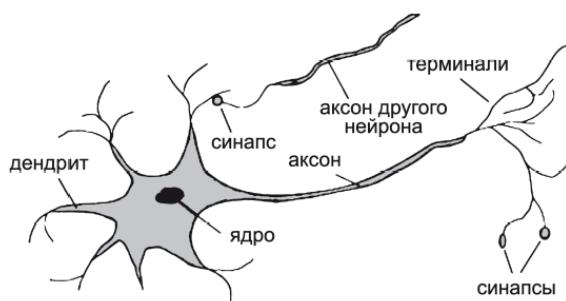


Рис. 2.1. Нейрон, считающий сигнал с соседских аксонов с помощью дендритов

Длинный отросток с «мочалкой» на конце называется *аксоном*, а сама «мочалка» – *терминалю*. По аксону распространяется *возбуждение* (электрический сигнал) от тела к терминали. То есть аксон является *выходом* нейрона. Когда сигнал достигает терминали, он передаётся другим клеткам: нервным, мышечным или клеткам внутренних органов. Передача осуществляется через хитрый электрохимический контакт – *синапс* – с помощью хитрых *медиаторов*. О медиаторах мы забудем до следующего параграфа.

Как вы уже догадались, с помощью сигналов нейроны передают команды и информацию от мозга и обратно. Нейроны, командующие мышцами, называются *моторными* – их работу мы можем кое-как контролировать. Контролю над своими мышцами мы учимся (или нас учат) всю жизнь, начиная с рождения. Нейроны, командующие всем остальным телом, можно обобщённо назвать *вегетативными*. Вот на них у нас нет никакой управы. Мы не можем усилием мысли раскочегарить центр выработки гормона роста и подрасти за ночь. «А эйфория, сверхусилия, медитация, психоанализ – это разве не влияние на вегетатику?» Влияние, но не прямое. И от этого ещё более интересное именно с психосоматической точки зрения.

Но как вообще один нейрон оказывает влияние на другой? Для этого нужны короткие отростки – дендриты. Дендрит оплетает терминал чужого аксона и через синаптический контакт «считывает» напряжение. Пышность дендритных кустиков позволяет одному нейрону получать сигналы от множества собратьев.

Получается, что у нейрона множество входов и выходов? Не получается. У нейрона один выход и один вход. А как же множество связей? А так: все входящие сигналы суммируются, и уже в зависимости от суммы нейрон подаёт на выход какой-то новый сигнал. Или не подаёт. Но выходной сигнал у нейрона **один**, он бежит по **одному** аксону и **одинаковый** для всех выходных контактов. А вы как хотели? Чтобы нейрон ещё разбирался, кому и что он отправляет? Нет, это уже дело получателей – блокировать или усиливать входящий сигнал с помощью медиаторов.

Ну хорошо, а зачем вообще нейронам сигналы? Затем, что электрохимические потенциалы – это единственная форма информации (энергии), распространяющейся по сети. Если

нейрон как следует потормошить, по его дендритам начинает бежать электрический ток. Точные исследования показывают, что это не постоянное напряжение, а сложная последовательность всплесков. Нейрон буквально верещит, генерируя электрохимические *бёрсты* и *спайки* (рис. 2.2).

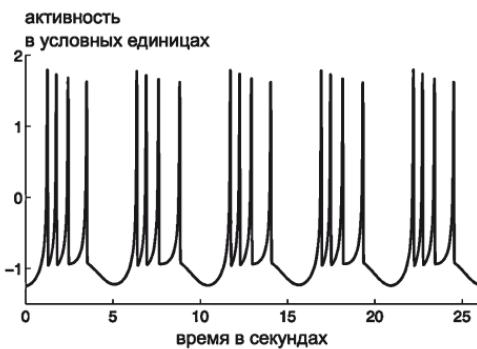


Рис. 2.2. Бёрсты и спайки искусственного нейрона в модели Хиндмарша – Роуз¹

Но нам не важно, какая форма у нервного сигнала. Важно, что другие нейроны одинаково реагируют на этот сигнал, воспринимая его как (простите за тавтологию) сигнал к действию. То есть напряжение с дендритов нейрона передаётся на аксоны «подконтрольных» нейронов. Аксоны, в свою очередь, получают сигналы от множества нейронов. Все сигналы, попавшие на аксон, суммируются на входе нейрона. И если сумма достаточно большая, то уже новый нейрон начинает верещать.

Теперь немного упростим и немного усложним картину. На рисунке 2.3 для удобства нейрон изображён кружочком. Аксон и дендриты вообще заменены на линии. Этот минималистский стиль активно используется в математической теории нейронных сетей, в схемотехнике, в теории графов... Короче, в любой технической дисциплине, когда нужно отвлечься от деталей и ухватить суть, прочувствовать саму архитектуру сложной системы.

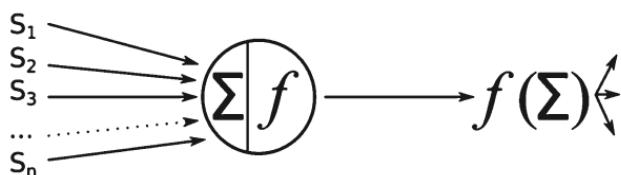


Рис. 2.3. Упрощенная схема суммирования сигналов в нейроне. Сумма входящих подставляется в функцию активации. Результат подается на единственный выход, где его уже ждут благодарные нейронные соседи

Мы видим, как несколько, а именно произвольное число n (подставьте на его место возраст соседского кота), сигналов поступают на вход круглого чёрного ящика. Там сигналы складываются (знак суммы) и сравниваются с пороговым значением. Если порог преодолён, нейрон выдает на выходе единицу. Иначе – ноль.

Функция f , имеющая форму ступеньки и превращающая входной сигнал в выходной (рис. 2.4), называется *функцией активации*. Само слово «функция» здесь употребляется в непривычном для многих значениях. Обычно функция какого-то объекта – это его способно-

¹ Источник: Hindmarsh J. L., and Rose R. M. (1984) A model of neuronal bursting using three coupled first order differential equations. Proc. R. Soc. London, Ser. B 221:87–102.

сти или предназначение. Например, функция паяльника – нанесение расплавленного припоя в место контакта деталей. В особых случаях – терморектальный криптоанализ. Но в нашем контексте функция – это математическая операция, превращающая одно число в другое (одно числовое множество в другое).

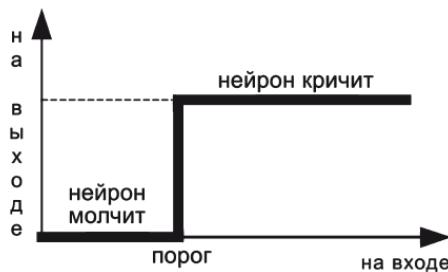


Рис. 2.4. *Функция активации, то есть зависимость исходящего сигнала (вертикальная ось) от суммы входящих (горизонтальная ось)*

Простейший вид функции активации – ступенька. Если число на входе меньше порогового значения U , то функция превратит это число в ноль. Если больше порога, то в единицу. Так вся бесконечная числовая ось отображается в две точки: ноль или один. Удобно, не правда ли? Удобно, но возникает несколько вопросов.

Почему ноль – понятно. Но вот почему именно единица? Почему не корень из двух, почему не минус сто, почему не потенциал ионизации атома водорода? Да потому что сравнивать не с чем. Все нейроны одинаковые. Эталон сигнала мы выбираем сами. Так что мешает положить максимально возможный сигнал равным единице? Ничего не мешает. Вот мы и кладём. Чтобы считать было легче.

А почему, либо ноль, либо единица? А если порог почти-почти преодолён? Или сумма входных сигналов застыла прямо на пороге? Направление вашей мысли понравилось бы любому специалисту по нейронным сетям. Чем дальше в лес, тем более хитрые зависимости выходного сигнала от входного придумывали учёные. Вместо ступеньки теперь часто рисуют «сигмоиду» – такую гладенькую возрастающую выпуклую кривую (рис. 2.5), прижимающуюся к единице по мере возрастания входного сигнала. То есть нейрон как бы верещит, но не громко.

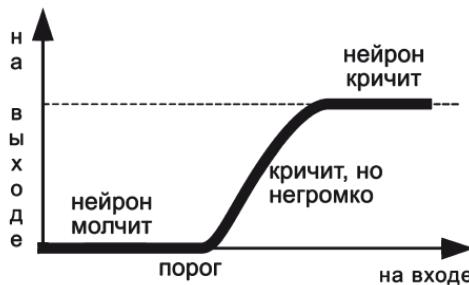


Рис. 2.5. *Пример гладкой функции активации*

Особо хитрые учёные вообще говорят не об отклике нейрона на сигнал, а о *вероятности* отклика. Логика та же. На вход нейрона подаётся сигнал. Чем сигнал выше, тем большее вероятность, что нейрон в следующую секунду заверещит. То есть нейрон может (редко, но может) откликнуться на очень слабый сигнал и промолчать на очень сильный. Но у нас

никаких «следующих секунд» нет, у нас пока всё синхронно и мгновенно. Поэтому не беспокоимся. И начинаем связывать нейроны в единую сеть.

2.3. В порочащих связях

Задача идеальной имитации электрических сигналов, которыми обмениваются нейроны, до сих пор не решена. Как мы уже сказали, настоящие нейроны генерируют довольно сложные последовательности всплесков и пиков. Тем не менее большинство моделей смело игнорируют эту сложность и не теряют эффективности. А рынок легальных препаратов, влияющих на высшую нервную деятельность, ширится и углубляется едва ли не быстрее, чем рынок препаратов нелегальных.

Дело в том, что нейрон – это не электрический, а электрохимический узел сети. Синапс – это не прямой контакт между двумя клетками, а сложный преобразователь химической энергии в электрические импульсы. Фрейду не хватило этих знаний, чтобы продвинуться в своей нейропсихологии.

Идея электрохимической связи приснилась (и здесь сновидения!) австрийскому (и снова Австрия!) исследователю Отто Леви в 1921 году. Наутро учёный благополучно забыл и сон, и идею. Психика великодушно повторила сновидение на следующую ночь. Тогда уже Леви, не откладывая, побежал в лабораторию в одном спальном халате.

Там он извлёк сердца у двух лягушек. Для удобства назовём лягушек Алисой и Бобом. Сердце Алисы сохранило соединение с частью блуждающего нерва, сердце Боба было очищено от всех нервов. В спокойном состоянии вне тела сердца бились (сокращались) с постоянной частотой.

Леви проделал следующие хитрые манипуляции. Следите за руками.

1. Поместил сердце Боба в специальный раствор. Просто поместил, без дополнительной стимуляции.
2. Зафиксировал, что с сердцем Боба ничего не происходит (частота сокращений та же).
3. Убрал сердце Боба из раствора.
4. Поместил сердце Алисы (с нервом) в тот же раствор.
5. Простимулировал блуждающий нерв Алисы током.
6. Зафиксировал замедление сердцебиения (не у себя, а у Алисы).
7. Убрал сердце Алисы из раствора.
8. Опять поместил в тот же раствор сердце Боба, опять без какой-либо дополнительной стимуляции.
9. Обнаружил, что сердцебиение Боба замедлилось.

Вывод: во время 5-го шага блуждающий нерв Алисы выделил в раствор некое химическое вещество-посредник. Когда на 8-м шаге сердце Боба попало в раствор, клетки сердца отреагировали на вещество-посредник замедлением биения.

Другие исследователи, в силу своей лёгкой криворукости или ещё каких-то причин, пять лет не могли воспроизвести эксперимент. Только в 1926 году Леви доказал свою правоту. На Международном физиологическом конгрессе в Стокгольме он и его коллеги публично повторили эксперимент. 18 раз подряд.

Британский коллега Леви, Генри Дейл, даже назвал конкретное вещество-посредник (ацетилхолин, если интересно) и провёл уже свои эксперименты. В 1938-м Дейл и Леви схлопотали Нобелевскую премию. До этого момента почти два десятка лет шла священная война между поклонниками электрохимической и прямоэлектрической концепций.

С хорошей точностью можно разделить обязанности между нейроном, синапсами и медиаторами. Нейрон отвечает за электричество, подводя его к синапсам. Там электричество конвертируется в нужный вид медиатора – в химию. Синапс следующего нейрона барыжит

этой химией уже на своей стороне, снова получая электричество. Такая вот схема «деньги – товар – деньги», где товаром ожидаемо является всякая химия, влияющая на мозги. (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Упрощенная схема нейромедиации. Между терминалью и принимающим дендритом – щель, через которую электрический ток не пройдет. Приходится запускать химическую реакцию с помощью медиаторов²

Совмещая в себе роли барыги-посредника и товара, медиаторы творят полный беспредел, изменяя сигналы на свой вкус. Один медиатор подавляет активность нейронов, не пропуская напряжение дальше. Другой – усиливает в несколько раз. Третий – меняет форму сигнала… Всего существует десятка два-три медиаторов. И если мы начнём их тут перечислять, то читатель просто захлопнет и выкинет эту книгу. И будет прав! Потому что мы занимаемся сейчас не нейрофизиологией, а всего лишь строим простую нейросетевую модель для элементарного понимания психосоматики.

Зная о всемогуществе медиаторов, мы теперь можем рассуждать дальше. На терминаль аксона приходит либо ноль, либо единица (параграф 2.2). Ноль, стоит полагать, всегда остаётся нулём – медиаторы не будут суетиться за бесплатно. А вот единица, после контрабанды через синаптическую щель, может превратиться в любое другое число: в тот же 0, в $\frac{2}{3}$, в 5 или в -0,5. Да, это «минус ноль пять», отрицательный входной сигнал. Таким образом медиатор намекает нейрону, что неплохо бы помолчать – происходит *торможение*.

Поэтому простую сумму на входе нейрона нужно заменить на *взвешенную сумму*, где *весовые коэффициенты (веса)* обусловлены работой медиаторов. Пусть нейрон на рисунке получает сигналы от группы нейронов в состоянии $(x_1, x_2 \dots x_n)$. Где каждый икс – либо 0, либо 1. Соответствующие входящие сигналы будут равны $x_1w_1 \dots x_nw_n$. Значит, что мы представим в функцию активации? Правильно! Взвешенную сумму вида $x_1w_1 + \dots + x_nw_n$.

Если нейрон после этого проснётся, он передаст сигнал дальше, всем зависящим от себя нейронам. Он честно обеспечит *один и тот же* сигнал для всех синапсов в своём аксоне. А дальше в *каждом* синapse будут работать свои медиаторы, передавая дальше *разные* сигналы. И так далее.

Получается, если мы соберём информацию обо всех связях между нейронами в некую единую *матрицу связей W*, мы сможем предсказывать поведение мозга? А влияя на отдельные связи, мы сможем влиять на психику человека? В частности, отключая «порочные» связи, мы избавимся от депрессии, от тяги к сладкому и жирному, от бесконечной лени?

Да. На это сейчас работают (пашут! порой бесплатно) учёные по всему миру. Отключать одиночные нейроны, перестраивать связи, управлять мозгом с помощью коротких лазерных импульсов или нанограмм активных веществ (легальных!). Но не спешите радо-

² Источник: Faller A., Schuenke M., Eds. The Human Body. Thieme, 2004, 710 p.

ваться и скупать акции фармакологических компаний (хотя здесь лучше доверьтесь вашему инвестиционному чутью). Влияние на мозг и влияние на психику – это совершенно разные вещи. Сейчас мы в этом разберёмся.

2.4. Мы пойдём прямым путём

Это прекрасно, что вы сразу ухватили основную мысль: информация хранится не в самих нейронах, а в связях между ними. На этом концепте строится весь неоклассический анализ психосоматики: **связи между объектами важнее объектов.** И наши психические проблемы (в том числе психосоматические) обусловлены не совсем оптимальной структурой связей между нейронами. Кто читал Фрейда, сразу вспомнят об ассоциациях.

Собственно, так и работает большинство (неклинических) неврозов: мы получаем стимул, который активирует определённые нейроны. Это хорошо. Нейроны распространяют возбуждение дальше в мозг, чтобы тот принял некоторое решение. Это тоже хорошо. Но по пути какая-то группа нейронов передаёт сигнал не только по адресу, но и каким-то другим, приблудным нейронам. Это уже нехорошо. И эти приблудные нейроны могут натворить разных бед: заставят побежать к холодильнику или вызовут нервный тик.

Прежде, чем мы подробнее рассмотрим эту схему, надо всё-таки закрыть тему с прямым воздействием на нейроны. Ведь вот они – связи, чья «химия» давно изучена. Давайте засинем туда какое-нибудь вещество, посветим лазером, подведём наноэлектрод! Двадцать первый век, в конце концов, или где?

Проблем здесь три.

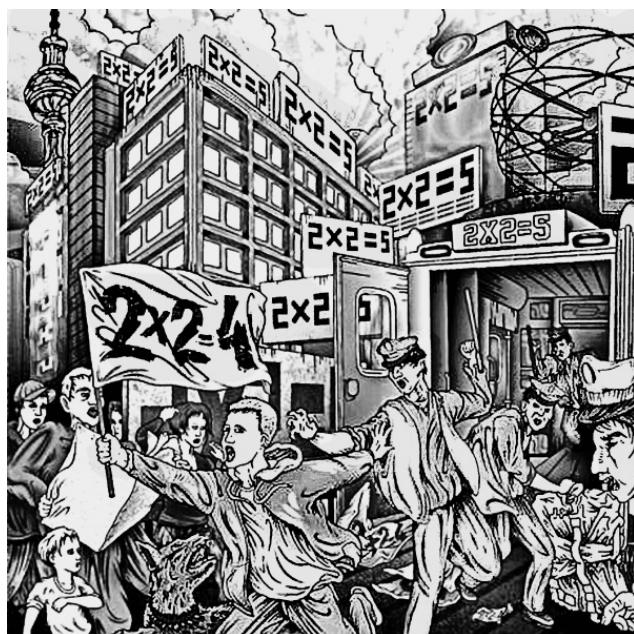
A. Проблема случайных сигналов

Проще говоря – проблема информационного шума. Мозг – это не просто компьютерный вычислительный центр. Это суперкомпьютер с зашумлёнными каналами связи. Дважды два не всегда четыре. Как правило, не четыре! Мозгу не интересна эта старая проверенная информация. Поэтому чаще дважды два – семь, сорок, корень из пи, гладиолус. И это не ошибка системы, это её ресурс. Не будь этого произвола, человек никогда бы не придумал крылатых фраз, иронии, тех же шуток на тему «сколько будет дважды два». И эти шутки воспринимаются не только тем человеком, у которого произошёл «вычислительный сбой», но и остальными членами социума. Порой шутки и абсурд – это единственное, что остаётся у человека для свободного выражения своих социальных страхов и потребностей.



Советский агитационный плакат «Арифметика встречного промфинплана», 1931 г.
Художник: Яков Моисеевич Гуминер

То есть эволюция сделала из наших нейронных ошибок универсальное средство общения! И любая попытка искусственно исправить нейронные связи может обернуться коммуникационной катастрофой. Ведь человек, не совершающий ошибок и не испытывающий неправильных эмоций, – это уже что-то на грани киборга. Учитывая эффект зловещей долины такие идеальные люди будут просто пугать друг друга.



Работа « $2 \times 2 = 4$ bitch's I know the truth!» арт-блогера StormMann1 на портале любительского постмодернистского искусства Deviantart

Посмотрим на эту проблему с другой стороны. Если наш мозг внутренне приспособлен к информационному шуму, если из шума мы создали универсальную среду для общения, если шум бывает полезнее информации... То почему бы не подойти к психосоматике как к проявлению информационного шума? В самом деле.



Гипотетический график, показывающий зависимость эмоционального отклика человека от человекоподобности поведения робота. Автор: Масахито Мори³

Мы пытаемся сообщить кому-то информацию о том, что нам плохо. А тело «фонит», продуцируя шумные и неприятные симптомы. Так зачем глушить этот шум? Может, превратить его в дополнительный источник информации? Или пошуметь в ответ? Так мы аккуратно подбираемся к феномену свободной речи, которая не несёт никакой смысловой нагрузки, но обладает мощным психоаналитическим действием.

Б. Проблема локализации

Допустим, вы твёрдо настроены выжечь пару-тройку плохих воспоминаний, разрубить узел комплексов, взять под контроль аппетит и сон. Имеете полное право! Никто не спорит, что было бы гораздо проще и удобнее прямо воздействовать на гормональную регуляцию, периферическую нервную систему, речевые и зрительные центры, мочеполовую систему. И это уже происходит! Психотиков никто не «лечит» электрошоком, не держит в ледяных ваннах, не сажает на вращающиеся стулья. Даже лоботомию не делают. Фармакология, диагностика на ранних стадиях, генная инженерия (в перспективе), локальные операции на мозге. Да, всё это работает.

Но всё это не про вас. В первой главе мы провели жирную черту. Есть несколько процентов людей с клиническими диагнозами. Их мы аккуратно передаём в добрые руки специалистов. Потому что «настоящая» психиатрия – это тотальные структурные патологии мозга. А вам повезло родиться и вырасти психически здоровыми. Ваша психика целостна, сохранна, адаптивна и способна творить чудеса. Не творит? Но разве не чудо, что такие интеллектуальные и чувствительные личности, как вы, могут жить среди не вполне развитого большинства? Депрессия, прокрастинация (лень), зверский аппетит? Это вы обделались лёгким испугом.

Ваш мозг, ваша гормональная система, ваши внутренние органы – всё в полном порядке. Почему мы так в этом уверены? Потому что человек, страдающий от психосоматических проблем, обошёл (по три раза) всех врачей, тщетно пытаясь найти физиологический источник своих бед. Или хотя бы получить психиатрический диагноз. Но психиатр прекрасно знает, как выглядит настоящая депрессия. Ваши томные вздохи о тленности бытия

³ Источник: Mori, M. (1970/2012). The uncanny valley // IEEE Robotics & Automation Magazine, 19(2), 98–100.

его не впечатляют. И вместо диагноза доктор мягко посыает вас подышать свежим воздухом.

Так в чём проблема? Почему злой психиатр не выпишет таблеточку для бодрости? Если при клинической депрессии помогает, то поможет и при депрессии *психоаналитического регистра* (то есть диагноза ещё нет, а проблемы уже есть). «Поможет». Но совсем не так, как вы ожидаете.

Ведь что такое лекарственное воздействие на психику? Вспоминаем предыдущий параграф. Это вмешательство в химическую работу нейронов. И если их электрические алгоритмы для нас слишком сложны, то химию медиаторов учёные хорошо понимают. В самом деле, комбинаций электрических импульсов – великое множество! А медиаторов, как уже говорилось, около тридцати. И все они хорошо известны. Поэтому если в организме по какой-то причине не производится достаточно нужного медиатора, врач может прописать соответствующую лекарственную помощь. В клиническом случае медиатор неправильно вырабатывается во всех нейронах организма. Поражающий эффект лекарства касается всех медиаторов, тем самым оживляя молчащие линии нервной связи.

Почувствуйте разницу. Неклиническая психосоматика, неврозы, тревожность, оговорки – всё то, что Фрейд называл психопатологией обыденной жизни, – происходит при здоровом (в нейрофизиологическом смысле) мозге. Информация проводится, память не теряется, ноги слушаются, давление в норме, речь логичная и структурированная, мышление на высоком уровне. Настолько высоком, что остаются силы для самокопания.

Ну разве что какие-то невинные фразы вызывают прилив крови к щекам. Голова касается подушки – и начинается составление прогноза катастроф на завтра. Свет в холодильнике не угасает. Ещё не диагноз, но уже проблема – повторим эту формулу в очередной раз.

Чтобы закодировать эти симптомы (не симптомы даже, а проблемы), вашему мозгу надо немного. Всего пара десятков тысяч нейронов из 85 миллиардов. Просто когда-то эти нейроны были не совсем удачно связаны между собой, вот и появились навязчивые мысли, нежелательные ассоциации, тревожность и далее по списку.

Кстати, этот тезис неплохо зафиксировать в качестве нейросетевого критерия неклинической психосоматики. Психосоматические проблемы являются предметом психоанализа тогда и только тогда, когда они: а) вызваны локально неоптимальными связями между относительно малым числом нейронов; б) протекают независимо от возможных глобальных особенностей нейронной сети. Интересующая нас психосоматика носит принципиально локальный характер.

А искусственный медиатор влияет на все синапсы сразу. Ну, предположим, вы жахнете по «депрессивному» участку каким-нибудь сильным медиатором, получите дозу счастья. Но тогда вся сеть, которую мозг так тщательно и долго настраивал, будет накрыта лавиной информационного шума. Слишком много нейронов начнёт верещать.

Разве это плохо? Ведь так много научно-популярных книг рассказывали нам, что человек использует всего 7–10 % своего мозга. Может, чем больше нейронов работают, тем лучше? Сомнительное утверждение. Ведь активация всего лишь 20 % процентов нейронов моментально приведёт к эпилептическому припадку. Поэтому задача медиаторов – не только усиливать полезные сигналы, но и беспощадно гасить информационный шум. Так что ваша таблеточная помощь для нескольких тысяч нейронов обернётся катастрофой для остальных нескольких миллиардов.

Мозг, озверев от шума, начнёт искать ошибки там, где их нет, перестраивать даже самые сбалансированные связи. Итог: работоспособность снижена, новая информация тонет в электрохимическом шуме, ресурсы тратятся на экстренную адаптацию. И только 1–2 % обладателей настоящего клинического диагноза испытывают облегчение, получив дозу искус-

ственного медиатора. У них-то химия нарушена в масштабах *всего* организма, там адресная доставка не нужна.

Поэтому не надо клянчить у психиатра или врача-психотерапевта рецепт. Посмотрите, к чему привело повальное увлечение психотропными препаратами в США. Массовое отупение, агрессия, коллективные психозы вроде воинствующего феминизма, расцвет контркультуры. Но там хотя бы понятен источник бед: фармкорпорации всячески подстёгивают потребление антидепрессантов, таблетки выписываются в промышленных масштабах. Конкретные цифры и жутковатые факты можно найти в скандально известной книге Ирвинга Кирша [16]. Это не теория заговора – просто люди любят зарабатывать деньги на других людях. Что естественно, то не конспирологично. В России же, если и есть заговор, то это заговор любителей самолечения против самих себя.

Итак, глобальная химическая атака отменяется. Что мешает локально вырубить несколько опасных нейронов? Ничего. Исследователи из МИТ пару лет назад научились изменять память лабораторных мышек, воздействуя на одиночные нейроны. [17]. Но это рискованное мероприятие. Если у мышки случайно выключат важный участок мозга, плакать будут только гринписовцы. А если у вас? Кто сказал: «Даже гринписовцы плакать не будут!»? Какая высокая самооценка.

Минутка занимательной арифметики. В человеческом мозге 85 миллиардов нейронов ($8,5 \cdot 10^{10}$), почти 95 % приходится на новую кору (великий и ужасный неокортекс, который обеспечивает нам доступ к высшим психическим функциям). В неокортексе шесть нейронных слоёв. В каждом слое, таким образом, примерно 16 % нейронов, или $\sim 1,3 \cdot 10^{10}$ нейронов, то есть тринадцать миллиардов. Оцените теперь сами, сколькими способами можно связать два соседних слоя. Все шесть слоёв в толщину не превышают 5 мм. Пяти миллиметров! Это одна тетрадная клеточка. И эту маленькую площадку пронизывают связи, связи, связи...

Хорошо. Мы увеличим затраты, мы усовершенствуем оборудование, мы пригласим лучших специалистов. И всё-таки найдём те самые связи, которые сейчас отвечают за вашу любовь к сладкому или за панические атаки в людных местах. Шутка в том, что час назад за те же самые проблемы отвечали совсем другие связи. И тут мы приходим к третьей проблеме, которая станет одновременно нашим спасением.

B. Проблема адаптивности

Связи между нейронами не постоянны. Мозг воспринимает информацию, учится, спит, удаляет ненужные ассоциации – короче, адаптируется. И основным стимулом к адаптации является несовпадение ожидания и реальности. Опыт. Поэтому все, все до единой, связи между нейронами являются живым воплощением нашей личности, нашей памяти, наших достижений. В том числе травматического опыта.

И у психоаналитиков есть все основания полагать, что для человека именно травматический (шире – фрустрационный) опыт является основой сознания, мотивацией для развития высших психических функций. Человек, помещённый в идеальные условия, не развивается. Человек, лишённый неприятных воспоминаний, утрачивает способность к вытеснению, то есть к разграничению сознательного и бессознательного. А без вытеснения на границе Оно не сформируется тонкая плёнка Я. То есть хтоническое филогенетические наследие приматов так и не покроется тонким налётом человечности.

Ведь с чего начинается наша интеграция в культуру, в общество? С воспитания, то есть с запретов, то есть с фрустрации. С мягких (и не очень) травм. И, что не снилось ни одной собаке Павлова, следом за травмой тут же следует вознаграждение. Неудивительно, что нейронные связи заплетаются в гордиевы узлы. Издержки социального отбора.

Но и здесь наш вид изобрёл новое эволюционное средство для стремительного ускорения интеграции в социум при одновременном снижении травматической нагрузки. У других

высших приматов внешний опыт ранних лет – это взаимодействие не столько с природой, сколько с другими представителями стаи, с обществом. У человека разумного взаимодействие с социумом развито до предела за счёт использования абстрактной знаковой системы (речи). После рождения мозг человека «дозревает» ещё долгое время – и на его неокрепшие нервные центры обрушивается шквал звуковых раздражителей, каждый из которых несёт определённый смысл.

Кормление, забота, материнская ласка, наказания за шалости, первые шаги, обучение базовым навыкам – всё сопровождается словами. Это приводит к форсированному усложнению структуры нейронных связей. Мозг записывает не столько информацию о конкретных событиях, сколько словесный «шум» вокруг этих событий. Постепенно этот шум становится фундаментом для абстрактного мышления.

Нейронная сеть всё время адаптируется. Адаптация заключается в оптимизации структуры нейронных связей (без изменения тел нейронов). Воспитание – основной механизм социальной адаптации. Воспитание сопровождается речью родителей и эгоцентрической речью ребёнка [18].

Таким образом, мы приходим к разграничению понятий «мозг» и «психика». Мозг – это соматический субстрат, материальная основа для формирования связей между нейронами. Психика – это структура связей между нейронами, отражающая опыт взаимодействия субъекта со средой. Психика в этом смысле является *экстрацеребральной*, надстройкой по отношению к нейрофизиологическому базису. Психика не сводится к мозгу. Помести человека в другие социальные условия – получишь человека с другой психикой.

Поэтому вы можете выжечь плохие нейронные связи. А как вы будете выжигать плохие социальные связи? Тоже с помощью химии? Ну разве что вы эту химию подмешаете в вино своим недоброжелателям.

Итак, прямое воздействие на мозг сопряжено с массой непредсказуемых побочных эффектов. Без сомнения, в ближайшие лет десять нейрофизиологи порадуют нас новыми открытиями. Но нам-то хочется решить свои психосоматические проблемы именно сейчас. И желательно без выпадения целых кусков своего опыта, памяти, личности.

2.5. Доктор Треугольник

Итак, мы закрыли тему прямого химического воздействия на нейронную сеть. Но можно попытаться уговорить нашу психику. В прямом смысле. И делать это будет не психоаналитик, а сам субъект.

В предыдущем параграфе мы упомянули неокортекс. Это кора больших полушарий, состоящая из нескольких слоев нейронов. Интеллект, речь, абстрактное мышление, творчество и другие *высшие психические функции* реализуются в неокортексе. Здесь же закодированы неврозы, Эдипов комплекс, фобии... И наша любимая психосоматика. Неклиническая, само собой. При клинических случаях вполне могут необратимо меняться и другие отделы мозга, особенно эпифиз и гипофиз, которые даже мозгами-то назвать нельзя – это железы, осуществляющие выработку некоторых гормонов.

Неокортекс обменивается информацией с... Стоп. Это не учебник по нейрофизиологии. Поэтому пора уже для ясности разграничить высшую психику и структуры соматического контроля. Потому что с точки зрения психоанализа неважно, что с неокортексом связан мозжечок и другие отделы головного мозга, после них тянется спинной мозг, от него разбегаются во все стороны нервы, заканчиваясь моторными и вегетативными нейронами. Неважно. Этим занимаются нейрофизиологи. Мы можем позволить себе роскошь упрощения.

Отдавая дань «Очерку психологии» Фройда, будем обозначать «непсихическую» часть нервной системы буквой σ . Те нейроны, дендриты которых сплетаются в рецепторы органов чувств, можно называть R-системой. Эти нейроны своими дендритами как бы «высовываются в реальность».

Соответственно, ψ -система – это неокортекс и некоторые компоненты лимбической системы: гипotalамус, миндалевидное тело и гиппокамп. Лимбическая система регулирует эмоциональную сферу, сновидения, память.

Двоякую роль играют мозжечок и варолиев мост. Мозжечок отвечает за сознательную координацию движения и мышечный тонус. Варолиев мост – за мимику, слону и слёзы (ну и ещё по мелочи). Несмотря на чистую физиологичность этих функций, они имеют психическое и социальное значение. Контроль над нашими мышцами мы обретаем только в процессе обучения. И много чисто мышечных феноменов тесно связаны с социальной сферой. Первые шаги малыша воспринимаются родителями как важный рубеж в развитии. Мимика и гримасы – особые средства коммуникации, при правильном использовании могут творить чудеса (об этом чуть позже). Да что далеко ходить? Качков-нарциссов все видели? Был мужик, стал мозжечок. Психосоматика? Она самая. Хотя всю психику они давно променяли на соматику. Из-за этой двойственности мозжечок и варолиев мост можно отнести и к ψ , и к σ . Или вообще обозначать $\sigma\psi$.

С обозначениями и делением разобрались. Теперь о слоях. Неокортекс состоит из шести слоёв нейронов. Действует правило: связи возможны только между нейронами из двух соседних слоёв. Нейроны первого слоя соединены с нейронами других отделов мозга, которые мы уже благополучно объединили в систему σ . Какой тернистый путь прошёл сигнал от кожи до неокортекса? Неважно. Сигнал начинает нас интересовать, только когда он прорвался сквозь тернии к большим полушариям. Не прорвался – значит, его и не было. А вот если сигнал идёт из психики к соме, то психика будет настойчиво требовать исполнения приказа. И в этом ей помогают обратные связи.

Неокортекс перенасыщен обратными связями. Вообще обилие обратных связей выгодно отличает нашу нервную систему от других аналогов (естественных и искусственных). Читаем мы книгу: сигнал идёт от зрительных нервов вглубь неокортекса, а в обратку

тут же движется десятикратное эхо. В итоге зрительные нервы получают информацию «изнутри» мозга на порядок больше, чем от обозримой внешней реальности. Или даёт мозг приказ пошевелить пальцами. К спинному мозгу идёт десять импульсов, а обратно бежит сотня сигналов. Этот факт, установленный экспериментально, долго оставался без внимания нейропсихологов. Когда же наука занялась обратными связями всерьёз, был совершён прорыв в изучении интеллекта [19].

Зачем неокортексу столько обратных связей? Затем, что любое осмысленное действие невозможно без прогноза и планирования. Нам нужен *идеал*, с которым мы сравниваем текущий результат. Если расхождение между ожиданием и реальностью сильное, мы либо изменяем алгоритм действий, либо смиряем амбиции и корректируем идеал. Такая самокритика и проверка результата затратнее и сложнее, чем выполнение заранее продуманных действий. Поэтому логично предположить, что именно обратные связи хранят информацию об эталонах, идеалах, ожиданиях и выученных навыках. Та самая адаптивность.

Но почему же волшебные обратные связи не помогут нам исправить психосоматический симптом? Они стараются. Честно. Но здесь включается количественный фактор, столь любимый Фрейдом. Рассмотрим простейшую схему (рис. 2.7). Здесь всего два слоя и четыре нейрона (но многоточия намекают, что за кадром осталась целая бесконечность нервных клеток).

Первый сценарий

Нейрон А проснулся и захотел пить. Он посыпал сигнал во все концы. В данном случае конец всего один – выход нейрона А связан только со входом нейрона В. Мощность сигнала достаточна, чтобы В тоже проснулся и передал приказ уже непосредственно нейронам из сигмы. Человек пошёл на кухню, выпил воды. Все довольны. Ожидание совпало с реальностью.

Как выполняется *тестирование реальности* [20]? Сигма даёт отрицательную обратную связь на вход нейронам либо из первого слоя неокортекса, либо из гиппокампа (структуры, отвечающей за обучение дураков на своих ошибках). Чтобы их главная роль бросалась в глаза, эти нейроны обозначены треугольником.

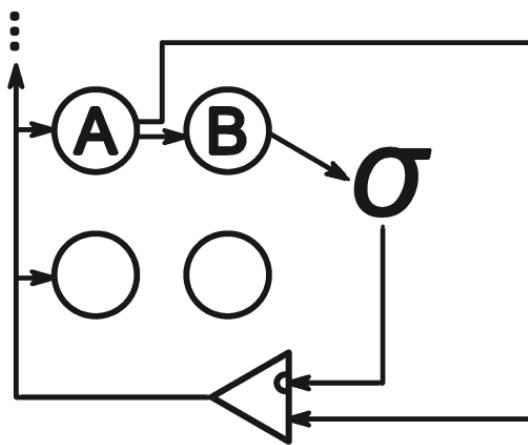


Рис. 2.7. Простейшая схема передачи сигналу тела (сигме) с обратной связью (треугольник). Кружочком на треугольнике отмечен инвертирующий вход. Сигнал, пришедший туда, берется с обратным знаком

Сам термин «отрицательная обратная связь» можно понимать чисто математически. Сигнал от нейронов сигмы в синапсах «треугольника» меняет знак на минус. Психика как бы спрашивает соматику: «Тебе ещё что-нибудь надо?» И ответ «нет, не надо», отрицатель-

ный грамматически, является положительным по содержанию. Не надо – так не надо! Треугольные нейроны просыпаются и передают тормозящий сигнал на вход нейрону А, замыкая петлю и прекращая лишнюю активность.

Но, согласитесь, было бы странно, если бы нейронная сеть тормозила свою активность, не дождавшись результата. Поэтому на вход треугольника приходит сигнал с выхода нейрона А, но не с минусом, а с плюсом. Нейрон А как бы страхуется, посыпая копию своего запроса не только подчинённому В, но и контролирующему органу. И если мы сильно чего-то хотим, а соматическая система откликается очень вяло, то контролирующий орган берёт и контролирует, посыпая нейрону А и группе случайных нейронов (во втором слое) мощный живительный импульс.

Как видите, всё довольно просто. В треугольнике происходит элементарное сравнение воздействия на соматику и соматического отклика. Ведь что значит сравнить две величины? Вычесть одну из другой и посмотреть на знак разности. По итогам сравнения принимаются меры, чтобы скомпенсировать разницу сигналов. Идеальным (но неустойчивым) состоянием является «послушное тело», когда прохождение сигмы превращает импульс В в точную копию импульса А. Тогда на треугольнике повисает полный ноль (попробуйте вычесть любое число из самого себя, если не верите).

Всё сказанное верно и для цепочки нейронов С и D, если бы нейрон С тоже проснулся и захотел (нет, уже не воды) шоколада. Но нейрон на диете, поэтому спит.

А если вас смущает, что треугольник реагирует на отрицательный входной сигнал возбуждением, а не торможением, то это прекрасно. Вы нашли «ошибку» и можете исправить её вместе с автором в конце этого параграфа.

Второй сценарий

Всё то же самое, но подождите, что это за паразитная связь? Почему нейрон А вдруг посыпает сигнал не только нейрону В, но и нейрону D? А вот так. Ассоциативная связь, сэр. Травматический опыт, замещение, стресс, бессознательное воздействие рекламы, просто информационный шум. Причин может быть множество. Важен эффект. Теперь, когда возбуждается нейрон А, его импульс распространяется не только по генеральной линии А – В–сигма, но и по линии А – D–сигма.

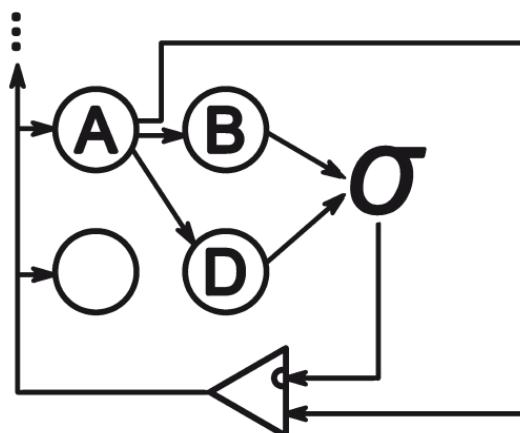


Рис. 2.8. Схема с паразитной ассоциативной связью

Но сигма – это не отдельный нейрон, это целая система. Поэтому субъект, помимо полезной активности, совершает бесполезные (или вредные) действия. Вот так шли вы на кухню за водичкой, а вернулись в спальню с тремя плитками шоколада. Кто виноват? Водичка виновата.

Без паники. Треугольник не дремлет. На его вход подаётся (по-прежнему) всего один положительный сигнал от нейрона А (нейрон С спит, поэтому от него на треугольник приходит ноль). Отрицательный сигнал стал в два раза больше, что сигнализирует о какой-то подозрительно бурной деятельности со стороны сигмы. Минус побеждает, и второй слой получает команду остановиться и положить шоколадку на место. Или отказаться от стакана воды. Тут как повезёт.

Третий сценарий

А вот теперь происходит безобразие. Нейрон D, который был случайно вовлечен в мошенническую схему с шоколадом, вдруг начинает испытывать чувство вины. Он мало того что возбуждается, так ещё и даёт обратную связь прямо нейрону А. Мол, прости, виноват.

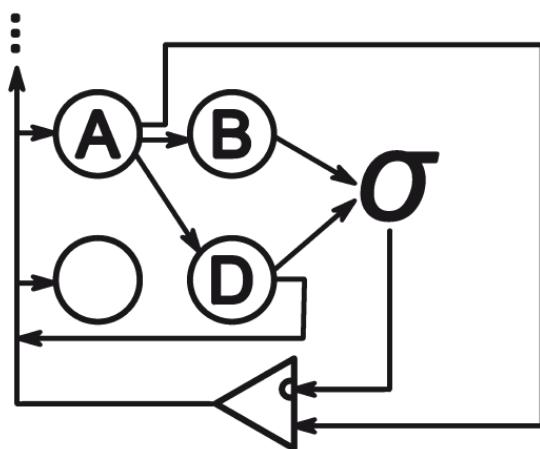


Рис. 2.9. Схема с паразитной петлей самовозбуждения от нейрона D к нейрону A

К чему это приводит? Конечно, к сбою механизма работы над ошибками. Треугольник теперь бесполезен. Вернее, он полезен, но его забывает сигнал от нейрона D. Потому что **разностный сигнал почти всегда слабее** обычного сигнала. И если нейрон своё чувство вины выражает в чистом возбуждении, то нейрон А получает на вход ещё больше потенциала. И поедание шоколада продолжается усиленными темпами. Если же нейрону D хватит ума подогнать к синапсу с А тормозящие медиаторы, что ж... Человек вернётся из кухни ни с чем. Бросит пить.

И это не смешно. Одна клиентка так и говорила: «Я боюсь ходить на кухню за водой, потому что в холодильнике меня ждёт шоколад». И держала у себя в комнате пятилитровую канистру с водой. Психоанализ помог распутать эту проблему. К великой радости всех любителей открыть дверцу холодильника и позагорать под лампочкой с печальным видом. Но прибережём хеппи-энды для красивого завершения главы.

Мы поняли, как важна для психики обратная связь и как она беспомощна перед перехватом со стороны особо буйных нейронов. Осталось понять, как её починить.

Кстати, будь у нас всего одна извилина (один слой нейронов), то никаких перекрестных связей не могло бы возникнуть в принципе. Ведь нейроны могут связываться только с соседями из соседних слоев. Поэтому если вы страдаете от лёгкой психосоматики, то вас нужно поздравить. Вы – как минимум! – не примитивны.

Дополнение для внимательных

Возвращаемся к треугольному безобразию. Как же так? Мы говорили, что на выходе нейрона либо ноль, либо единица, а тут прямо на выходе идут отрицательные сигналы! И ещё мы говорили, что на входе должна быть достаточно большая сумма. Если подавать на вход отрицательный импульс, это только затормозит нейрон, но никак не побудит к действию.

Поэтому мы специально пометили особенный нейрон треугольником. Это группа обычных нейронов. К ним на вход приходят сигналы и от A , и от σ . Но часть нейронов группы принимает сигналы от A с плюсом, а от σ с минусом. Другая часть – наоборот. Следовательно, когда импульс A достаточно больше сигмы, просыпается первая подгруппа, вторая спит. В обратном случае – наоборот. В остальных случаях (когда A и сигма не сильно отличаются) спят обе подгруппы. В простейшем случае в каждой подгруппе по одному нейрону.

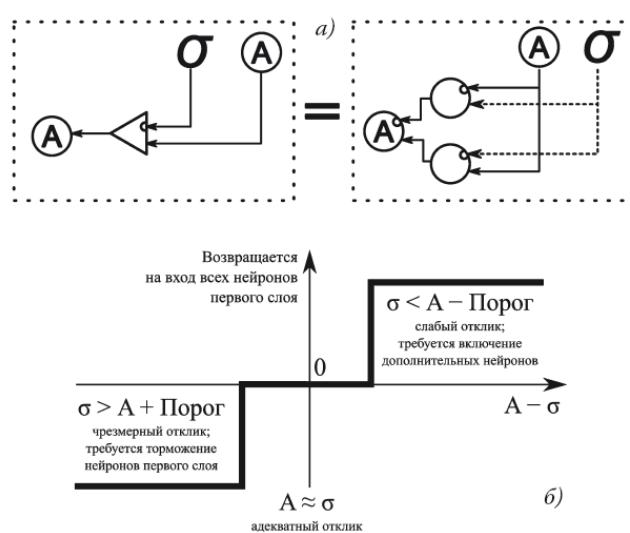


Рис. 2.10. Принцип действия обратной связи. а) Пример взаимодействия с нейроном A . Кружочком у нейронов обозначен тормозящий вход, то есть дендрит, где господствуют тормозящие медиаторы. б) Действие обратной связи на нейрон A , в зависимости от разности между активностью нейрона A и активностью сигмы

Результатирующее воздействие группы на нейрон A эквивалентно действию простенького разностного элемента (где сигма подаётся на инвертированный вход). Функцию активации легко построить (если вы читаете этот дополнительный материал, то для вас это точно легко). На рисунке приведены графики для случаев, когда функция активации одиночного нейрона – ступенька и сигмоид соответственно. Кстати, в окрестности нуля на втором графике отклик линейно зависит от разности входных сигналов.

2.6. Слово вместо дела

Слоистая структура придает связям неокортекса иерархический характер. Первый слой конвертирует опыт тела (сигмы) в связи со вторым слоем. Второй слой использует для обучения не чистый опыт, а опыт первого слоя. И так далее. Адаптивность и сложность экспоненциально нарастают от слоя к слою.

Чем дальше связь от первого слоя, тем более универсальную и абстрактную информацию она кодирует. И тем больше нейронов (суммарно) будут потревожены, если по этой связи пустить мощный импульс. И тем больше обратных связей откликнутся эхом. В том числе тех, которые были перехвачены или зашумлены.

А что делает психика, когда слишком много нейронов бушуют? Да, вы хорошо запомнили материал четвёртого параграфа. Психика запускает механизм переобучения, ведь ей важно оптимизировать энергозатраты и убрать шумовую нагрузку. И в процессе переобучения «плохие» нейронные связи будут не сожжены, а оптимизированы. Уж мозг найдёт способ приспособить их для своих нужд. Как правило, после удачного психоанализа всплывают куски воспоминаний, снимаются внутренние блоки, принимаются эффективные решения, повышается лохматость.

Вот так – начали с одного симптома, а пришли к структурному усилению Я [21] и интровертной ревизии [22, 23].

Но как, как же это работает? Почему психоанализ? Ответ прост. Требуется воздействие на самый сложный уровень связей, на высшую абстракцию. Это уровень речи, уровень свободных ассоциаций. Мы воздействуем словами, которые в психике клиента кодируются связями, близкими к проблемным участкам нейронной сети.

Прекрасно. Но откуда мы знаем, какими словами надо воздействовать и какой участок проблемный? Не отбрасывает ли это нас на пару параграфов назад? Нет, потому что говорит-то клиент. И говорит он о себе, о своих симптомах. В этот момент соответствующие нейроны приходят в беспокойство. Ведь для мозга представить действие и совершить действие – примерно одно и то же. Просто при реальном действии активнее работают обратные связи. Но нам-то они не нужны, они себя скомпрометировали.

А дальше клиент (с нашей помощью или без) занимается свободными ассоциациями. Отзвученной проблемы он переходит к совершенно произвольным воспоминаниям, комментариям, ощущениям. Произвольным ли? Нет, он просто движется вслед за нейронным потенциалом, который распространяется по ассоциативным связям. Аккурат по тем, которые повинны в психосоматических проблемах.

Вы заметили, что нам больше не нужно заботиться о локализации психосоматического очага? Клиент сам, своим психическим усилием, возбудил этот очаг и двинулся от него, куда бессознательное глядит. Дойдя до высших слоёв неокортекса, ассоциативная лавина двинется не по прямым, а по обратным связям, которых на порядок больше. Что-то подобное происходит в лазерах. Мы долго накачиваем нелинейную систему, чтобы с помощью одного фотона вытащить с высших уровней стадо фотонов одинаковой частоты и фазы. Только фотонное стадо используют для чисто инженерных задач вроде литографии или сварки металлов. А резонансный нейронный сигнал ударится прямо в источник проблемы.

Что дальше? А дальше произойдёт классическое *возвращение вытесненного*. Настоящая причина невроза, когда-то давно изгнанная в бессознательное, получит достаточно энергии, чтобы вернуться в сознание и заявить о себе самым решительным образом. Наступят прозрение, озарение, оборзение... Последнее – чаще. Подавленная агрессия является причиной большинства неврозов двадцать первого века. Ну и вытесненные сексуальные запросы, куда же без них.

Стоп! Показывать личный пример свободной (письменной) речи – это хорошо. Но вам не кажется, что отсюда украден большой кусок мозаики? Вот мы говорили о нейронах, об ассоциативных связях, о форсированной адаптации. И вдруг какое-то бессознательное, какое-то вытеснение. Что вообще происходит?

А происходит незаконное пересечение границы применимости. Мы выработали ресурс нейросетевого подхода. Сделано, кстати, не так уж мало. Нейронную структуру психосоматических проблем поняли? В том, что психика к мозгу не сводится, убедились? Миф о панацее в виде таблеток развеяли? С концепцией адаптивности и полезного информационного шума познакомились? Локализовывать проблемные участки нейронной сети и запускать их автоматическую оптимизацию научились?

Что ещё надо для счастья? Как минимум разобраться в уникальном феномене свободной речи. Нейросетевой подход здесь неэффективен, потому что все связи (а их сотни миллиардов) неразличимы. Какие кодируют слова, а какие – всё остальное? И почему мы до сих пор ничего не сказали о либидо, о влечениях, о сигарах? Форменное безобразие!

Но что точно надо, так это закончить историю про холодильник.

2.7. Решение задачи с холодильником

Напомним. О согласии клиентов на фрагментарное цитирование аналитических случаев подробно сказано во введении.

Итак, дано: клиент, женщина средних лет, проблемы с лишним весом и с роковым холодильником.

По ночам клиентка работает с документами. Любой поход на кухню или мимо кухни оборачивается походом к холодильнику. Два типичных сценария. Первый: клиентка открывает холодильник, осматривается, набирает разных конфет и уносит к себе в комнату со всеми вытекающими. Второй: клиентка пересиливает себя, закрывает холодильник, возвращается к документам, но работать не может из-за нарастающей тревоги.

Вы уже поняли, что тревога – это влияние «треугольника», у которого импульс от желания не был уравновешен откликом от соматического действия. Шум от обратной связи мешает работать нейронам, вовлеченным в чтение документов. И наоборот. Активация этих «документных» нейронов повышает вероятность завернуть на кухню.

Согласитесь, это вполне здоровая реакция – мозг требует вознаграждения за проделанный умственный труд. Вопрос в масштабе и частоте вознаграждения. Дай этому пролетарию умственного труда волю – так он весь холодильник в качестве аванса потребует. Но и слишком обижать мозг тоже не надо – устроит психосоматическую революцию. При сильном стрессе вес можно набрать и без поглощения шоколада.

Клиентке была предложена следующая схема. Клиентка стояла перед закрытым холодильником и следила за растущей тревогой. При этом в голове женщина специально прокручивала в деталях свои дальнейшие действия. Когда тревога становилась непереносимой, она открывала холодильник и брала оттуда конфеты, но делала это медленно, прислушиваясь к своим ощущениям. Это было несложно, так как нейроны от долгих предварительных прогнозов немного затормозились и не мешали.

В итоге клиентка отследила тот момент, когда тревога уходит. Это возвращение в кабинет с полной горстью конфет. Внимание! Не поедание сладкого приносило клиентке психическое удовольствие, а сам факт возвращения с добычей.

Следующие шаги довольно предсказуемы. После обсуждения с клиенткой результатов «эксперимента», клиентка сама стала обманывать холодильник и на следующих сеансах рассказывала об успехах. Клиентка разрезала бусы, завернула бусины в фантики от конфет и поместила в холодильник. Возвращение в кабинет с несъедобными (но ценными!) конфетами снимало тревогу и позволяло продолжить работу. Далее бусины похищались из холодильника уже без обёртки. Тот же успешный результат. А вот попытка заменить бусины на мандарины не увенчалась успехом – тревога не исчезла. Однако если вместо мандаринов из холодильника «похищался» (именно это слово использовала клиентка) дорогой паштет, психическое облегчение вновь имело место.

Так клиентка **сама** выяснила, что дело в ценности продукта и в желании что-нибудь похитить. Не украдь, а именно «похитить». Симптом был взят под контроль, угроза весу устранена. Но от этого открытия потянулись ниточки свободных ассоциаций, которые привели к таким минотаврам...

К таким, что сначала нам придётся поговорить о планировке лабиринта. Одним клубком нейронных нитей Ариадны здесь не отделаешься.

Глава 3

Представление о представлении. *Vertex vacuus*

3.1. Нейронов цепь в структуре той

Что будет, если объединить несколько нейронов? Не связать с помощью синаптических контактов, а именно объединить? Слепить из них одну большую клетку, раскатать воображаемой скалкой, убрать перегородки между их клеточными телами? Получится ли супернейрон? Нет, получится бесполезный кусок цитоплазмы с дефектными ядрами и деформированными отростками. Единственный сигнал, который сможет послать этот франкенштайн, – это сигнал SOS. Или вопль «Убейте меня!»

А если объединить связи? Вот здесь что-то может получиться. Давайте предположим, что нейрон А связан с нейроном В, а нейрон В связан с нейроном С. Можно ли теперь сказать, что нейрон А связан с нейроном С? Можно. Нужно только добавить, что связь это не прямая. Хотя и этих уточнений можно избежать. В самом деле, что такого нейрон В может сделать с пришедшим к нему сигналом? Максимум – заглушить, не пустить дальше. Но это проблема сигнала, а не нейрона. Громче надо звучать, чтобы пробуждать нейроны!

Да и зря мы, что ли, говорили в предыдущей главе о весовых коэффициентах, о разной силе разных связей? В конце концов, связь – это просто число, на которое умножается сигнал. И никто от нас не требует, чтобы это число было постоянным. Пусть зависит и от времени, и от проходящего сигнала, и от внешних обстоятельств. Как процент годовых зависит от размера вклада. Или как КПД тепловой машины зависит от температуры холодильника.

Короткие цепочки не так интересны. А если цепочка проходит сквозь все слои неокортика, как на рисунке 3.1? На одном конце цепочки – сигма-система, то есть всего шаг до рецепторов, до моторных и вегетативных нейронов. А от них – к восприятию и преобразованию внешнего мира. На другом конце цепочки – высшие абстракции, слова, символы, категории.

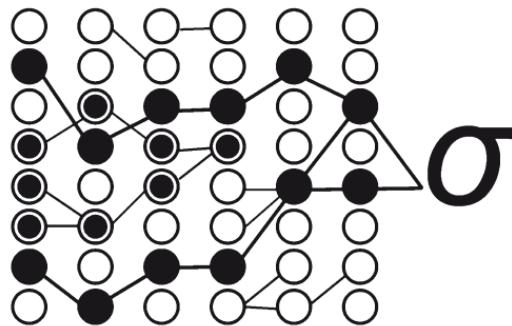


Рис. 3.1. Пример двух сквозных цепочек, соединяющих сигму систему и глубинные слои неокортика. Нейроны, задействованные в сквозных цепочках, обозначены красным. Серые нейроны образуют достаточно длинные, но не сквозные цепочки

Сквозная цепочка связей между физическим раздражителем (объектом, человеком) и дальними слоями неокортика соединяет реальное с психическим. Так происходит интеграция сигма- и пси-системы. В общей психологии в таком случае говорят о *высших психических функциях*. Их не так много: мышление, внимание, память, речь, воля, эмоции, рефлексия,

восприятие. В общей психологи¹ каждой функция рассматривается отдельно, для каждой имеется свой методологический подход. Мы же теперь знаем, что все высшие психические функции – это просто сквозные цепочки нейронных связей. Пересечения, ветвления и прочие взаимодействия разных цепочек обеспечивают интегральность и многогранность психических процессов.

Доведя наше стремление к универсальности и содержательной простоте до предела, мы можем спокойно рассматривать все сквозные цепочки как новые психические объекты. «Новые» в том смысле, что в предыдущем подходе они не фигурировали.

А цепочки, которые не осилили пересечение всех слоёв, мы просто выбросим из рассмотрения. Конечно, такие короткие связи тоже нужны мозгу, но их вклад в психосоматику ничтожно мал. Мы ведь уже договорились, что нас интересует смычка самых высших абстракций (слов, символов) и соматических процессов. Поэтому связи, ограниченные только дальними слоями неокортикса, идут мимо – там зашифрованы всякие логические операции, решение сложных уравнений, высокое искусство, философия. То же для связей в ближних слоях – они будут важны при изучении сенсомоторного интеллекта, арт-терапии, автоматизации деятельности. Совсем другое дело, когда ближнее и дальнее (*сигма* и *пси*) образуют одно целое. Например, когда мысли о высоком невозможны без расчёсывания шеи и рук до крови.

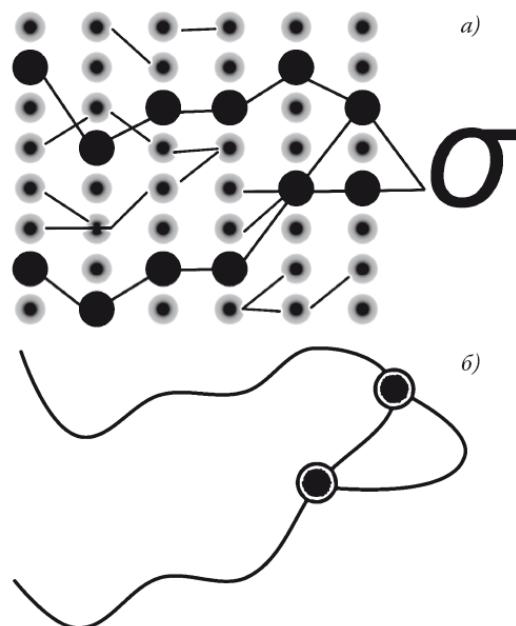


Рис. 3.2. Очистка нейронной сети от структурного шума.

а) Убраны нейроны, не являющиеся звенями сквозных цепочек. *б)* Убраны все нейроны, кроме точек пересечения цепочек

Такой приём помогает здорово избавиться от структурного шума, то есть от обилия нейронов и связей. Сравните нейронную сеть до и после выделения сквозных цепочек (рис. 3.2). Остались только сквозные маршруты. Даже нейроны, бывшие звенями в цепочках, можно стереть, оставив только разветвления. Ни слоёв, ни ступенчатых функций активации, ни дендритов, ни аксонов – «пропал Иершалаим»!

Мы пока не будем давать название новым объектам, сохраним интригу (для тех, кто не читает названия глав). Да и рановато говорить об особом названии! Если всё сводится к сквозным цепочкам, то и называть новые объекты желательно сквозными цепочками, чтобы

не вносить путаницу. К счастью, есть и более сложные нейронные узоры, через которые реализуются и высшие психические функции, и психосоматика.

3.2. Усложняем на кошках

Теперь пусть связей и нейронов будет больше. Вместо А – группа нейронов $A_1, A_2, A_3\dots$, вместо С – группа $C_1, C_2, C_3\dots$ А вот нейрон В остаётся один-одинёшеньк! И принимает сигналы от всех нейронов группы А, суммирует и передаёт сигнал всем нейронам группы С (рис. 3.3). Не самая оптимальная структура связей. Можно ли её как-то упростить или объединить некоторые связи между собой?

Попробуем повторить подвиг с переменной связью. Скажем, что нейрон A_1 связан с каждым нейроном из группы С. Нарисуем (рис. 3.3) и лучше остановимся на этом. Потому что, если честно чертить все связи каждого нейрона из А с каждым нейроном из С, схема сети будет похожа на пьяного осьминога. Число стрелочек здесь равно числу нейронов в А умножить на число нейронов в С.

Ничего себе «упрощение»! Но согласитесь, что здесь напрашивается какое-то красивое объединение или обобщение. Раз связи от разных нейронов тянутся к одному общему узлу, то стоит заподозрить их в информационном сговоре. Например, каждая связь передаёт кусочек сведений о каком-то важном объекте. И когда кусочков достаточно, мозг распознает целостный образ и принимает необходимые меры. Нет нужды собирать все кусочки – лишь бы на входе нейрона В накопилось достаточно потенциала.

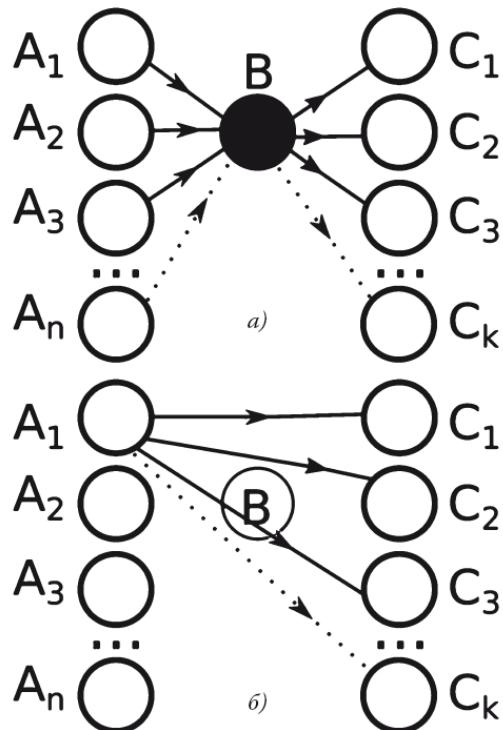


Рис. 3.3.

- a) Пучок нейронов n на k , фокусирующийся на нейроне B .*
- б) Попытка избавиться от нейрона B , соединяя группы нейронов A и C по принципу «каждый с каждым».*

Изображены только исходящие связи нейрона A_1

Вы уже хорошо разбираетесь в нейропсихологии. Поэтому можно не напоминать, что нейроны в группе А не обязательно находятся рядом. Главное, что их аксоны дотянулись до

дендритов нейрона В. Так, нейрон А₁ может находиться в зрительной области и передавать информацию «вижу зверя с четырьмя лапами, раскормленного, с наглой мордой». Нейрон А₂ из слуховой области сообщает, что «уши стонут от громкого мяуканья». Нейрон А₃ из височного отдела тонко намекает, что, судя по запаху, «кто-то нагадил в тапки».

Если бы связи не сходились в общей точке, а шли параллельным курсом (рис 3.3б), мощности сигнала не хватило бы, чтобы пробудить следующий слой нейронов. Но все три сигнала подаются на один общий вход, там суммируются – и только так, на пределе своих возможностей, активируют нейрон В. И начинают вибрировать все связи, исходящие из нейрона В в третий слой, где кодируется более сложная информация. Это уже не отдельные сенсорные данные о запахе, зрительном образе, звуке. Это некоторые выводы, основанные на синтезе полученных данных. Например, нейрон С₁ узнает от В, что «этот скотина кот опять издевается». Нейрон С₂ может возразить: «Кота кормить вовремя надо!». Нейрон С₃ удивится: «Позвольте! У меня же нет никакого кота! Чья это тварина?».

Обратите внимание, что если заменить нейрон В на любой другой нейрон (скажем, нейрон Е), то ничего не изменится. Главное, что связи от разных нейронов суммируются в некотором узле, и от этого узла идет одна или несколько ниточек в следующий слой. По отдельности ни один сигнал из группы А не может навести соответствующего шороха. Ну скажет А₁, что ходит тут какой-то пушистый зверёк, и что? Если вы сталкиваетесь с этим зверем каждый день, ваш мозг быстро привыкнет и не пустит эту информацию дальше одного-двух слоёв неокортекса. Экономия энергии и привычка к информационному шуму делают своё дело. А вот если вы этого кота первый раз видите, то вступит в игру обратная связь (о ней мы уже говорили), и сигнал пойдёт по другому маршруту.

Таким образом, пучки связей (сходящие и расходящиеся) соответствуют переплетению высших психических функций. Распознавание образов, память, внимание – и всё ради того, чтобы составить представление о незнакомом котяре, который забрался в дом и устроил бардак. Признайтесь, вы тоже сейчас представили эту ситуацию. Детали будут разные (квартира, окрас и порода кота, стоимость загубленных ботинок), но суть одна. Вы *представили*, а в вашем неокортексе запустились те же нейроны, которые среагировали бы на эту ситуацию, случись она в реальности. Наша речь позволяет передавать не просто информацию, а заменяет собой реальный стимул для нервной системы. Психосоматика работает по такому же принципу. Вам внушают, что вы «толстая», и организм в стрессе начинает набирать вес.

Что же позволяет нам реагировать на гипотетическую ситуацию так же остро, как на реальную? Не мешают даже различия между индивидуальными фантазиями (каждый представил эту картину кошачьего разбоя по-своему). Они и не должны мешать. Да, у всех разные нейроны А₁, А₂, А₃ увидят, услышат, унюхают разные детали. И расположены эти нейроны у всех по-разному. И может быть, их не три, а тридцать три. И слой у них может быть не первый, а четвёртый. Главное, что сигналы от этих нейронов суммируются.

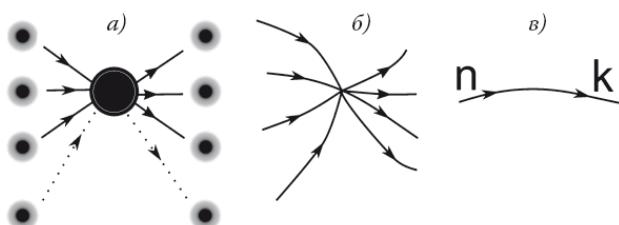


Рис. 3.4. Очистка пучка от структурного шума.

а) Убраны все нейроны, кроме фокуса пучка.

б) Оставлены только связи. в) Пучок обозначен одной стрелкой, цифры (или переменные) по краям – число входящих и исходящих связей

Во всех этих кошачьих проблемах нас меньше всего интересует, какая область мозга обработала зрительный сигнал, а какая – слуховой. Обилие связей, каждой из которых передает свой кусок данных, тоже мешает. Зато целостный образ незнакомого кота, появившегося в вашей квартире, куда понятнее и интереснее. Это целое событие! Разлагать его на составляющие не требуется. Вникать в детали тоже не к месту. Детали отдаляют нас друг от друга. Каждый представляет ситуацию в своих деталях. Но все представляют *одну* ситуацию.

Эта фундаментальная возможность представить гипотетическую ситуацию, абстрагируясь от деталей, – следствие структуры связей, которые пучком сходятся в одном нейроне. Почему бы не сделать из этого пучка новый элемент? Не из нейронов, как это было с волшебным треугольником, а из связей.

Нейрон В можно включать в рассмотрение вместе с пучком связей, а можно игнорировать. Если мы сотрем все узлы (рис. 3.4), то наше воображение все равно восстановит картину. Ведь если нити сходятся в одной точке, логично, что там находится узел. Не висеть же связям в воздухе! Безвозвратно теряются лишь одиночные узлы, от которых не тянутся нити. Но они нам и не нужны, ведь вся информация записана в связях, а не в нейронах. Изолированные нейроны психически бесполезны.

3.3. Изнанка топологии

Вот мы и подошли вплотную к интригующему моменту. Сколько уже было сказано о связях! Структура связей хранит всю информацию, при адаптации связи меняются, шум в каналах связи может быть полезен, паразитные связи создают нам психосоматические проблемы... А нейрон – сам по себе – ни одну из этих функций выполнить не может. И воздействуем мы не на нейроны, а на связи.

Поэтому назрела необходимость вынести нейроны за скобки, а связи возвести в статус отдельного объекта. Что мы и сделали, попутно очистив сеть от неинтересных (для нас) фрагментов. Остались только сквозные цепочки, пучки и их комбинации. Вы можете самостоятельно дополнить нашу модель, добавив в список «интересных» любой необычный нейронной узор.

Маленькое уточнение. С цепочками всё понятно. А сколько связей образует пучок? Столько, чтобы пучок был достаточно пышным. Достаточно для чего? Для нас. Мы же с вами исследователи. Мы строим модель психики, мы и определяем параметры модели. Скажем так: достаточно для того, чтобы броситься в глаза на большой нейронной карте.

Неважно, какой ещё узор мы захотим возвести в статус нового объекта. Эти объекты обязательно будут обладать общим свойством – их можно *представить*. Отсюда и название новых объектов – *представления*. Именно из представлений наиболее удобно выстраивать (как из кирпичиков) теорию и практику психосоматических проблем.

С точки зрения нейронной сети **представление – это группа связей, кодирующих определённый объект психического содержания**. В психоанализе почти невозможно встретить упоминание о нейронах. Мы с вами сейчас совершаем маленькое научное открытие, **впервые** прокладывая путь от нейронной сети к системе представлений. Мелочь, а приятно! Поэтому давайте вникнем в детали перехода.

Переход осуществляется крайне просто. Мы берём нейронную сеть и выворачиваем её топологию (структуре) наизнанку, попутно очищая от всего лишнего. Цепочка «связь – нейрон – связь...», пронизывающая всю сеть, превращается в один объект, в одно представление. Пучок связей тоже сжимается до одного представления.

Отбрасываются недостаточно «интересные» связи, изолированные нейроны и те нейроны, которые в цепочках играют роль простых звеньев. Даже если от таких нейронов отходит слабое (не сквозное) ответвление. А зачем их оставлять в психосоматической модели? Ради нюансов распространения сигнала? Но нас эти нюансы больше не волнуют.

Другое дело, если нейрон является полноценной развилкой, перекрестком, точкой ветвления – то есть через него проходят хотя бы две сквозные цепочки. Или нейрон «концентрирует» множество связей, а потом разражается сквозной цепочкой. Или в этом нейроне от сквозной цепочки отходит боковая, которая потом превращается в пучок. Короче, если в нейроне пересекаются интересные нам конструкции, такой нейрон нельзя выкидывать, потому что он связывает несколько представлений.

Связь между представлениями психически сложнее, чем связь между нейронами. Ведь одиночное представление, само по себе, несёт в себе психическое содержание (в отличие от одиночного нейрона). Отношения между представлениями могут быть весьма сложными и проблемными.

Приведем психосоматический пример. Две цепочки, соединяются в нейроне Е, становясь одной цепочкой (рис. 3.5). Но мы договорились считать **всевозможные** сквозные маршруты, так что имеем ровно два представления. Первая цепочка содержит очень важные сведения из точных наук, необходимые субъекту для работы. В штатном режиме активация всех

нейронов цепочки помогает *представить* какую-нибудь научную абстракцию и довести её до моторного воплощения в виде формулы.

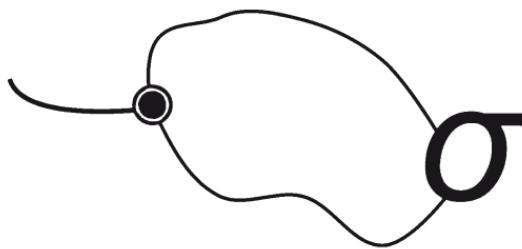


Рис. 3.5. Две цепочки, идущие от сигмы и соединяющиеся в глубине неокортекса

Но из-за недостатка мотивации (или избытка возраста) нейрон Е стал менее чувствителен к входящим сигналам. И чтобы получить доступ к участку цепочки, нужно подключить к нейрону дополнительную связь. Так получилось, что медвежью услугу готова оказать вторая цепочка. Её активация действительно помогает нейрону Е проснуться (сигналы на входе суммируются). Но вот проблема – вторая цепочка содержит представление о привычке грызть ногти или расчёсывать кожу до крови. Получается, что несчастный субъект вынужден одновременно с умственной деятельностью заниматься ещё и членовредительством. Так два представления оказываются связанными.

Многие вспомнят задумчивых профессоров, которые в ходе лекций совершили какие-то посторонние действия. Можно ли считать их больными или патологичными на этом основании? Нет, наоборот. Этим труженикам интеллектуального фронта порой приходится мозговать над несколькими научными задачами одновременно. Мозг не всегда успевает обеспечить нейронам нужную чувствительность. Приходится подключать вспомогательные цепочки.

Так что если вас вдруг мучает привычка покусывать губы, поглощать шоколад, комкать салфетку – не пытайтесь бороться. Обратите внимание на те действия, ситуации, мысли, которые сопровождаются навязчивыми движениями. То есть установите, к каким представлениям у психики затруднен доступ. Борьбой с вредными привычками вы вызываете дополнительное торможение и делаете нужные представления еще менее доступными. Психике придётся подключать ещё больше вспомогательных цепочек! Вместо маленьких слабостей вы рискуете получить сильную психосоматику. Можно резко и неправильно бросить курить – и заработать гипертонию (заслужено входит в большую психосоматическую семёрку).

Связь в форме перекрестка хорошо известна в психоанализе. Два представления – сознательное и бессознательное – существовали раздельно. Но, в силу каких-то причин, сблизились. И теперь активация одного невозможна без активации другого. Анализ позволяет растащить слипшиеся представления. Вы даже можете самостоятельно объяснить, почему такое растаскивание возможно. Если вам было лень запоминать материал про нейронные сети – не беда. В приложении к этой главе дано решение.

В перекрёстках и развилках связующим звеном служит один нейрон. А можно целую группу нейронов превратить в связи? Можно. На рисунке 3.6 нейроны A₃ и A₄ посылают сигнал в два разных пучка. Так происходит, когда разные представления имеют некоторые одинаковые свойства. Например, от нейрона A₃ пришла информация, что рядом весело потрескивает средних размеров пламя. Это может быть походный костёр, а может – камин. Нейрон A₄ передаёт сигнал от зрительной зоны о присутствии рядом большой медвежьей шкуры. Опять же, либо мы сидим у камина, а шкура украшает пол... Либо к нашему костру пришёл мишка.

Когда бушует психосоматика, случайные связи могут слишком усиливать сигнал. Поэтому для ложного распознавания ситуации достаточно одного-двух косвенных признаков, которым психика придаёт особую важность. Заменим костёр на столкновение с враждебным окружением, а камин – на поход в магазин. Чтобы *представить* попадание во враждебную среду, нужно много причин. Как правило. А психосоматика нарушает правила, она усиливает сигналы от A_3 и A_4 .

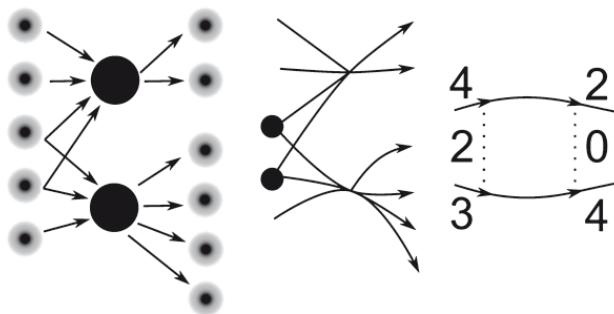


Рис. 3.6. Два пучка, связанных через пару нейронов. До и после очистки от структурного шума. Можно пойти дальше и изображать каждый пучок стрелкой и парой чисел. Пунктирные линии – пересечения пучков, то есть общие нейроны на входе (2 штуки) и на выходе (нет таких)

Вот мы приходим в магазин. Включается около десятка нейронных связей. Наличие вкусных товаров, порядок на полках, скидки, планы на вечер, попытки заранее вспомнить рецепт. И – наличие других людей. И ещё – с вами хочет пообщаться посторонний (продавец). Вот эти два последних события входят в состав не только *представления* о магазине, но и *представления* о преследовании (осмеянии, порицании, казни, вплоть до мазохистических фантазий).

И так **со всеми** ситуациями, где есть скопление народа и необходимость коммуницировать. **Все** эти ситуации психически связаны с представлением о преследовании. И связь настолько прочная, что психика делает поспешные выводы на основе всего лишь двух самых общих признаков.

Как будто бы ничего нового – вы уже в прошлой главе узнали, что психосоматика заложена в нейронных связях. Зачем хитрым образом объединять связи, заменять их на новые объекты? Чтобы было **удобнее, нагляднее и проще** изучать, моделировать, строить предположения, объяснять! Чтобы легче *представить* интересные нам психосоматические процессы, а неинтересные и непсихосоматические – убрать, чтобы не смущали.

Переходя от нейронов к представлениям, мы топологически выворачиваем нейронную сеть наизнанку. Группа связей превращается в представление. Группа нейронов превращается в связь между представлениями. В терминах Фридельфа Капры, паттерн и структура поменялись местами [24].

Как бы сказал математик-дискранщик, узлы графа превращаются в рёбра, а рёбра в женщин. Сиречь в нервные узлы.

Топологическая изнанка нейронной сети одновременно и проще, и сложнее своего исходника. Проще – потому что элементов гораздо меньше, сами элементы «крупнее», очищены от нейрофизиологии, оперировать такими элементами легче. При этом мы не поставили под сомнение ни одного достижения нейропсихологии. Сложнее – потому что одинокий, ни с кем не связанный нейрон не влияет на нервную систему, не хранит информации.

Одиночное представление обладает собственной динамикой, *представляет* психическое содержание и влияет на психику.

Для нейронной сети сложность возникла только тогда, когда мы протянули связи между нейронами. Сеть представлений сложна сама по себе, *до* всяких связей. Что же будет, когда эти связи включатся?

Что будет, что будет... Будет психоанализ!

Потому что именно теория представлений помогла Фрейду забыть на свою «психологию для неврологов» и построить модель психики без единого упоминания о нейронах. Представления, а не нервные клетки, стали теми элементарными узлами, из которых соткано всё многообразие психических узоров: от неврозов до психозов, от оговорок до истерической амнезии.

3.4. Эти ваши представления

Да что же такое представление? Если на языке психоанализа, без нейронов? Фройд же обошёлся без нейропсихологии, сформулировал всё по-человечески... Нет, не всё. В работах Фройда вы **не найдёте чёткого ответа на вопрос «что такое представление?»**. Фройд полагал, что читатели хорошо знакомы с немецкой философией, в том числе с трудами скандально известного Шопенгауэра.

Представление – или *Vorstellung* – фундаментальная категория в философии иррационализма. Если просто, то «всё есть представление». Но не «всё в мире», а всё в нашем **восприятии** мира. И сам мир, в рамках нашего восприятия, тоже есть одно большое и страшное представление. Представление можно понимать и как театр (и мысли в нём – актёры), и как плод нашего воображения («представьте себе, представьте себе»), и как математическую абстракцию.

Идею театра подхватили и развили постмодернисты. В последних главах книги мы ещё перекроем психосоматические кости нашему театрализованному обществу. Отметим здесь только, что философского триумфа теория представлений достигла в работах «Симулякр и симуляция» Жана Бодрийяра и «Общество спектакля» Ги Дебора.

Математический аспект *представления* точно не был известен современникам Фройда, потому что теория представлений относительно молода. Но именно этот математический изыск позволяет лучше понять суть концепции представления. Представление – это не объект в каком-то пространстве, это отображение одного пространства в другое.

Теория представлений позволяет математикам смело и свободно изучать совсем уж причудливые и абстрактные объекты. Например, попалось вам какое-нибудь дикое семейство гиперболических функций, а вы его – раз! – и отобразили на хорошо изученную алгебру Ли. То есть представили страшно сложные объекты в форме страшно простых матриц. Дальше – больше. Надо вам хитро сплести два хитрых объекта, взять их *композицию*. Прямым методами этого сделать нельзя. Но можно взять композицию не самих объектов, а их матричных представлений.

Что такое композиция в мире матриц? Да просто матричное произведение – матрицы-то вы перемножать умеете. Произведение матрицы – это тоже матрица. От неё можно формально перейти «обратно по стрелочке», то есть использовать обратное отображение и вернуться в изучаемое пространство (рис. 3.7). Конечно, может и ерунда получиться, зато не надо париться над самим понятием *композиции*.

$$\begin{array}{ccc}
 \Psi_1 & \circ & \Psi_2 = ? \\
 \downarrow & & \downarrow \quad \uparrow \\
 A_1 & \times & A_2 = A_1 A_2
 \end{array}$$

Рис. 3.7. Требуется взять композицию двух сложных объектов ψ_1 и ψ_2 . Объекту принадлежат какому-то сложному и малоизученному пространству Ψ . Отобразим их пространство Ψ в простое и изученное пространство матриц. Тогда объект ψ_1 представляется как матрица A_1 , ψ_2 – как матрица A_2 . По стандартным правилам берется произведение матриц $A_1 A_2$. Дальше молча предполагают, что результат произведения

матриц – это представление искомой композиции. Значит, достаточно выполнить обратное отображение матрицы A_1A_2 в исследуемое пространство Пси

Под композицией объектов можно подразумевать их любое сочетание, отношение, множество. Любое. И когда мы говорим, что *пространство представлений замкнуто относительно психической композиции*, мы имеем в виду следующее. Психика может лепить из представлений любые конструкции, которые будут сложными и красивыми, но по-прежнему останутся представлениями. С нейронами это не прокатило. Со связями – потребовало значительных допущений. С представлениями – никаких проблем! **Композиция представлений тоже есть представление.**

Вообще, психоанализ на удивление математичен. Ференци не зря сравнивал психику со счётной машинкой [25]. Представления в психике выполняют ту же роль, что и в математической теории категорий [26].

Внешние стимулы, соматические ощущения, сложные нейронные процессы и гормональная регуляция – категории сложные, запутанные, многофакторные. Но в психоанализе мы предполагаем, что при *отражении* (отображении) всех этих разных процессов в психике (пси-пространство) возникают универсальные объекты. На уровне представлений не важен способ получения информации, не важна физиологическая локализация памяти.

Психика *представляет* сложную реальность и сложные внутренние сигналы в виде простых элементов. Настолько простых, что каждому (или почти каждому) элементу найдётся слово в нашем языке. Внутри психики между представлениями формируются разные связи: иерархия, конкуренция, синергия, вытеснение, сублимация… Так психика осуществляет две свои основные функции: отражение реальности и саморегуляцию. Потом происходит обратная операция, и результаты психического труда проецируются и на внешнюю реальность, и на нашу соматическую систему.

Конечно, не всякое представление обратимо. Вы представили слона (слоны существуют), представили бабочку (бабочки существуют). А потом представили их композицию: слона с большими красивыми крыльями. Но этот чудо-зверь, увы, не существует.

Психику не устраивают компромиссы. При первой возможности она пытается обра-тить представление, воплотить фантазии в реальности. Сознательно и бессознательно. Поэтому если вам с детства навязывали представления о чувстве вины, обуважении про-гнивших авторитетов, о подставлении щеки и других частей тела… То даже если вы достиг-нете социальных высот и будете делать добрые дела, в бессознательном всё равно будут жить недобитые химеры неполноценности.

И стоит вам только отступиться, косматые представления выползут из бессознатель-ного и закричат: «Ага! Акелла промахнулся!» И добавят голосом вашей покойной матери, воспитательницы, тёщи (свекрови), парткома, начальника – или всем хором: «Нумыжегово-рили!!!» Психика получит от этого унижения своеобразное удовольствие, ведь ей удалось воплотить в жизнь очередное представление!

Потом ещё соматизированная депрессия подкатит. Если вы «ничего не можете и не умеете», то психика рада воплотить ваши фантазии. Появляется сонливость, понижается давление, расстраивается пищеварение. Порочный круг замкнулся. Обратные связи молчат, потому что ожидание соответствует реальности. Но вы-то уже знаете, что нужно делать! Активировать свободную речь и высказываться по полной. Желательно – адресно. И посы-лать лучше тоже адресно. Если это получается, то никакие психоаналитики не нужны. Про-сто многие клиенты не всегда подозревают о глубинных причинах своих психосоматических бед. Тут мы можем только подсказать.

Вот и сейчас мы подсказываем, что надо бы подробнее поговорить о других свойствах представления. Об универсальности, например.

3.5. Универсальное Средневековье

Средневековые философы любили поспорить о существовании… нет, не Бога. За такие споры могли и на костёр отправить или посадить за оскорбление чувств верующих. Спорили о существовании универсалий.

Универсалия – это общее, родовое понятие. Например, дерево. Деревьев много, хороших и разных, и все они подпадают под универсалию «дерево». Но вот есть ли в природе общее, родовое дерево? Существует ли в реальности универсальный стол, универсальный кот, универсальный унитаз?

Этот невинный вопрос расколол средневековых философов на две враждующие банды: номиналистов и реалистов.

Пусть вас не сбивает с толку привычное слово! Реалисты сейчас уже не те. Средневековые реалисты верили, что существует только общее. Частности, отдельные объекты – иллюзия, созданная с помощью случайных признаков, деталей. Радикальные реалисты пытались оттащить философию назад к Платону. Мол, универсалии – это и есть идеальные идеи, и ничего, кроме идей, не существует. А предметы – это всего лишь тени, отбрасываемые универсалиями… В общем, полный идеализм. «Реалисты» называются!

Номиналисты отрицали реальное существование универсалий. Никаких универсальных котов по дворам не бегает, никакой универсальной конопли под окном не цветёт. Но общие родовые признаки у предметов всё-таки есть. И по этим признакам удобно выстраивать классификацию и вообще исследовать реальность. Однако и здесь не обошлось без радикалов. Крайние номиналисты считали, что универсалии – это всего лишь слова. Такой авторитетный философ, как Гоббс, определил универсалии как «имена, общие многим вещам». Как-то даже неудобно за Гоббса. Но такова была мода: научно обоснованным закономерностям верили слабо. А многие постмодернисты до сих пор клеймят науку и ненавидят научный метод. Гуманитарии, что с них взять?

Взять с них нечего. Почему тогда вообще здесь возник этот философский экскурс? Потому что представления – это тот самый универсальный компромисс в вопросе об универсалиях. Механизм обобщения объективно существует в нашей психике. Для психического универсалии не менее реальны, чем представления частных объектов. Это такой же элемент психического содержания. Пусть возрадуются реалисты, хоть где-то их философия пригодилась. Но, с другой стороны, обобщение, будучи функцией абстрактного мышления, тесно связано с человеческую речь. Абстрактное мышление оперирует словесными категориями, которые зачастую не имеют физического эквивалента. Означающие без означаемого, скажем мы, забегая вперёд. Поэтому номиналисты тоже радуются. Даже номиналисты-радикалы, потому что универсалии, как и другие представления, оказываются всего лишь словами, закодированными в нейронных узорах.

Универсальность представлений – это прямое следствие универсальности алгоритмов обработки информации в неокортексе. Мозг интегрирует чувственный опыт. Когда к этому опыту присоединяются слова и абстрактные понятия, получается психика. И уже на психическом уровне выстраивается наша картина реальности. Мы не умеем воспринимать чистую реальность. Поэтому для нас мир соткан не из чистых ощущений, а из представлений. Мы «мыслим языком». В этом языке треть слов не означает никаких реальных объектов. Треть слов придумана специально, чтобы «домыслить» несуществующие объекты, заполнить пропуски в реальности. Так психика обеспечивает иллюзию целостности.

Почему иллюзию? Потому что наша психическая реальность дискретна. Куда более дискретна, чем «реальная реальность». Физический мир на 99,99 % состоит из пустоты [27]. А наши органы чувств могут зачерпнуть из почти пустого мира только очень узкую

полосу частот, температур, давлений, размеров. Зрительные центры специально работают с сильным запаздыванием и «смазыванием», чтобы мы не сошли с ума от мелькания кадров. Вспомните стробоскопический эффект: две светящиеся точки, которые попеременно вспыхивают с определенным интервалом. Если интервал вспышек снизить до трех сотых секунды, мы увидим две одновременно и непрерывно горящие точки. Если еще уменьшить интервал, мы увидим одну мнимую точку, которая бегает между положениями двух настоящих точек. Мы даже магнитное поле почувствовать не можем! Два одновременных прикосновения к коже на расстоянии порядка сантиметра воспринимаются как единое касание. Куда уж нам до нанометров и до прямого управления нейронами.

Что же остаётся делать человеку с его скромными возможностями? Изобретать измерительные приборы. Описывать результаты измерений так, как будто это личный опыт. И домысливать. Вся квантовая физика – это одна большая фантазия, но (в отличии от фантазий парапоиника) это рабочая и полезная фантазия. Огромный подвиг физики и математики в том, что люди наконец-то смогли хотя бы примерно *представить* масштаб атомных энергий, механизмы квантовых превращений, историю появления Вселенной. Химия, будучи хорошо автономной и развитой ветвью квантовой физики, тоже принесла свои плоды. Да, да, мы о медиаторах.

Сколько всего наоткрывало человечество... И все открытия доступны нам, потому что учёные сумели воплотить свои *представления* о квантовом мире в письменную речь. Да, речь необычную и зашифрованную. Но, освоив курс квантовой механики, вы сами сможете разобрать тексты учёных – и в вашей психике появятся новые представления.

Вам не нужно пересаживать мозг учёного, чтобы самому стать учёным. Достаточно организовать акт коммуникации (в том числе через письменную речь, без участия живого автора). Это – проявление универсальности представлений. Приведение разных аспектов реальности к общему знаменателю позволяет сравнить несравнимое, сопоставить несопоставимое, объять необъятное, впихнуть невпиху...

Вообще всё, что наша психика способна вместить, отражается в ней в форме представлений. Возможности психики в формировании представлений крайне ограничены. Если некоторый феномен «непредставим», то он автоматически вне власти психики: вне познания, вне восприятия, вне регуляции. Например, сильные аффекты не могут быть описаны словами и принадлежат сигма-системе, но не пси-системе [28]. Или нельзя представить цветовое восприятие рака-богомола *Oratosquilla oratoria*, у которого 16 типов колбочек (против наших трех).

Внимание! Универсальным является только отражение разных процессов и феноменов в психике. Но эта универсальность не имеет обратной силы. К сожалению, об этом часто забывают, и тогда возникают наивные попытки *прямого* воздействия на соматику одним лишь усилием мысли. Часто нам приходится слышать от недалёких людей фразы вроде: «все болезни от плохих мыслей и слов», «пойду закажу у бабки-зناхарки порчу на соседа, мысль-то материальна». Так вот, это не имеет к психоанализу и к психосоматике никакого отношения.

3.6. Объективная субъективность

Да, мы многое не можем представить. Но уж если представление сформировано, то психика отыгрывается на нём по полной: встраивает в ассоциативные цепочки, делает фетишизм отпущения для невроза навязчивости, мифологизирует, нагружает символическим подтекстом... В общем, обращается как с объектом. Поэтому мы и определили представление как **объект психического содержания**.

Возвращаясь к раку-богомолу: мы не можем представить его чувственный опыт, но мы можем сравнить числа 16 и 3, можем встроить информацию об этой креветочке в общую «карточку» наших знаний по нейрофизиологии. В конце концов, мы можем вытащить из ракообразного его нейроны, соединить их с искусственными нейронами и убедиться, что теория работает на практике. Подобные эксперименты уже лет десять как в моде [29]. Это объективный уровень, допускающий прямое измерение.

У нас есть набор знаний о мире. По большей части это – субъективные убеждения. Но наша психика умеет синтезировать новые знания на основе старых. Обобщение, поиск различий, прогнозы, гипотезы, дедуктивный метод – всё это мы умеем, и это объективно наблюдаемые навыки. Воплощение наших новых знаний в новых материальных объектах (коллайдере, айфоне, золотом унитазе) – это тоже объективный уровень.

За походами к холодильнику, бессонницей и лишним весом стоят самые разные личные истории и субъективные переживания. Но лишний вес, как и объем талии, – тоже объективные данные, допускающие прямое измерение. И успешно сброшенные (после прохождения анализа) килограммы тоже можно подсчитать. Хотя аналитик вроде бы взаимодействует с субъективными переживаниями клиента. Впрочем, так ли это? Клиент ведь говорит (или не говорит) вполне конкретные вещи. Мы не можем проверить высказывания клиента, но сам факт речи – объективная реальность.

С точки зрения теории представлений **психосоматика – это область пси-пространства, в которой все представления объективны как психически, так и соматически**. То есть у вас может быть много субъективных фантазий, домыслов, рассуждений, философских взглядов. Но найдётся в вашей психике парочка представлений, которые (хоть и являются плодами субъективного опыта), являются объективной силой, с которой вам приходится считаться.

Но как же так? Вы – субъект, **вы** приобрели опыт, на основе **вашего опыта** **ваша** психика создала **ваши** представления. Почему вы не можете просто поменять одни представления на другие? Не напоминает ли задачку с нейронами? Но нейроны объективны. А представления – вот они, в коммуникационном поле, доступны для речевого воздействия. Почему нельзя просто поговорить с человеком и вместе присесть на диету? Или на три диеты, если на одной не наешься?

Вообще-то можно. Как правило, простого разговора достаточно. Сколько девушек с избыточным весом после простого разговора со своими бойфрендами садились на диету? Наверное, у каждой был такой опыт или хотя бы такие мысли. И многие успешно сбрасывали лишние кило при моральной поддержке близких. Но были и такие, которые уже не могли остановитьброс веса и приобретали анорексию. А тут уже и статистика смертности среди больных анорексией... Простого разговора бывает достаточно.

Бывают и хорошие примеры простых разговоров. К одному дантисту друг привёл сестру с острым флюсом. Надо было срочно резать, не откладывая. Но муниципальные клиники тогда переживали не лучшие времена. Анестезии на всех не хватало. Но друг хорошо знал и психологию, и характер своей сестры. Сестрица была очень внушаема. О чём друг и сообщил дантисту.

Тогда дантист разыграл небольшой спектакль. Сделал пациентке укол-пустышку кудато в десну. Потом спросил, чувствует ли пациентка ватку. Пациентка чувствовала. Хотя ватки во рту никакой не было. «Действительно, внушаемая», – подумал дантист и, подождав пару минут, снова спросил про ватку. Пациентка догадалась, что врач ждёт, когда подействует анестезия, и внимательнее прислушалась к своим ощущениям. И, разумеется, никакой ватки она у себя не обнаружила, о чём и сообщила.

Дантист к этому моменту уже вжился в роль доктора Шарко и стал уверенным голосом как бы спрашивать (на деле – убеждать) пациентку о различных ощущениях. Язык тяжеleeет? Тяжеleeет. Нижняя челюсть немеет? Немеет. Губы пересыхают? Пересыхают. Флюс чуть-чуть ноет? Чуть-чуть (а до посадки в кресло боль была дикая). Кстати, язык у пациентки действительно отяжелел, как при настоящей анестезии.

Остальное – дело техники. Пациентка не успела ничего заподозрить, а флюс был вычищен. При обычных обстоятельствах человек вряд ли вынес бы подобную процедуру. А вы говорите, что быть внушаемым – это плохо. Не всегда.

Обратите внимание: врач помогал пациентке как можно ярче и подробнее *представить* состояние анестезии. Вспомните пучок связей, где только сумма всех сигналов может преодолеть порог активации.

Похожая методика, если верить Мишелю Фуко, используется католическими священниками. Беседуя с юными воспитанниками на исповеди, духовник не просто слушает, а задает вопросы вида «а не делал ли того-то и того-то». Это «то-то», как правило, оказывается каким-нибудь проявлением подростковой сексуальности или «блудных» мыслей. Так духовное воспитание искусственным образом пробуждает в подростках ту самую сексуальность. Их заставляют *представить* себя греховными и похотливыми. Вот так под видом духовного воспитания продвигается адская смесь полового просвещения и культа стыдливости.

И эти представления, сформированные в детстве и юности, засели в психике настолько крепко, что религиозные и праведные люди всю жизнь борются с навязчивыми развратными мыслями. Значит ли это, что «религия – яд, береги ребят»? Нет. Вряд ли это какой-то страшный заговор между церковью и психоаналитиками. Они нам – идеальных пациентов, мы им – чёрный пиар. Просто некоторые католические священники любят обсуждать половые вопросы с малолетними прихожанами. Оставим это на совести внутренних комиссий Ватикана.

Обратите внимание, что в формировании представлений главную роль играет речь. Пациентка представила состояние анестезии после разговора с врачом. Священники используют слова (надеемся, что только слова), чтобы создать в неокрепшей психике представление греховности.

3.6. Какая от кота польза?

Среди всего этого потока рассуждений наиболее непонятно одно: зачем? Зачем мы рисовали какие-то цепочки с пучками и кустиками? Рассказывали байки про незнакомого кота? Учили дантистов нехорошим вещам?

Во-первых, ещё ни один психоаналитик не пытался описать переход от нейронов к представлениям. Современные аналитики думают, что представления – это те же нейроны, только называются по-другому. Чаще всего наши так называемые коллеги попросту избегают сложных тем и уводят дискурс в гуманитарное болотце. А вы теперь прекрасно знаете, что психическое пространство представлений – это топологическая изнанка нейронной сети. И умеете переходить от нейронов к представлениям и обратно. Получается, вы круче современных психоаналитиков.

Во-вторых, принцип универсальности, как нетрудно догадаться, универсален. Если вы разберетесь, как этот принцип работает в нейронной сети, вы будете увереннее чувствовать себя в сложных жизненных ситуациях.

В неокортексе работает универсальный алгоритм обработки информации. Нейрон универсален: нервные клетки можно менять местами внутри неокортекса. Можно даже вырезать всю слуховую область – через пару месяцев зрительная область научится заодно и слышать [30]. Так сеть адаптируется к выключению части своих элементов.

Алгоритмы сетевой адаптации универсальны и не зависят от природы сети: нейронная, торговая, подпольная, компьютерная – успешный опыт адаптации одной сети подойдёт для других сетей. Поэтому если от вас отвернулись почти все знакомые (из-за вашей психосоматики, к примеру), то вспомните о принципе универсальности. Те, кто сохранил контакт с вами, – это ваша сеть.

Запустите механизм сетевой адаптации! Познакомьте некоторых своих друзей друг с другом. Не всех сразу, а выборочно. И внезапно окажется, что узкий круг с хитрой системой знакомств – это источник бесконечных социальных экспериментов, интриг, положительных эмоций и активности. Это затягивает настолько, что некоторые клиенты попросту забывают о психосоматических проблемах. И нежелательные нейронные связи просто отмирают за ненадобностью. Как и социальные.

Сетевой подход открывает перед вами больше возможностей, чем было у Никколо Макиавелли и его современников. Тогда, правда, отравить могли, а сейчас взрывают вместе с машиной. Получается, вы круче Макиавелли!

В-третьих, это просто интересно – понять, откуда у теории представлений растут ноги. Потому что легко дать какое-то философское отвлечённое определение представлений. Или ляпнуть умную фразу и выдать её за определение. Вы же можете похвастаться перед друзьями, что совершили двойной подвиг. Сначала освоили аппарат нейронных сетей, а потом сами на основе этого аппарата дошли до теории представлений.

И ваши представления не повисают в воздухе, как у Шопенгауэра, а красиво ложатся на прочный нейропсихологический фундамент. Получается, вы круче Шопенгауэра!

В-четвёртых, психоанализ легче понимается и практикуется, если вы упражняетесь в элементарной топологии. Гегель, например, советовал для понимания своей философии тренировать абстрактное мышление. Фрейд постоянно подчёркивал важность топического (топологического) аспекта бессознательного. Оно, Я и Сверх-Я – это результат успешных топологических фокусов. Эти фокусы нам ещё предстоит показывать.

Нет, не ждите, что вы окажетесь круче Фрейда. Хорошего понемногу.

3.7. Представление состоялось

Итак, все наши желания исполнились.

Мы хотели заведомо уравнять новые психические объекты в правах – мы это сделали. Нейроны были разными: моторными, вегетативными, рецепторными, кортикалыми. Представления оказались универсальными. «Всё есть представление».

Нам пришлось вводить какие-то греческие буквы, чтобы изложить основу нейронного подхода к психосоматике. И даже в пси-системе нас преследовал призрак нейропсихологии! Нейроны располагались строго послойно, связывать можно было только соседние слои. Представления располагаются не в реальных слоях, а в абстрактном пространстве (которое можно вертеть, как душе угодно).

Нервная система оперирует отдельными сигналами, раздражителями, рефлексами. Представление является элементом психического содержания.

Отдельный нейрон не хранит информацию и не способен к психической активности. Сложность нейронной сети – в её связях. Отдельное представление ничуть не страдает от отсутствия связей. В этом мы скоро убедимся.

Мы не в силах осознать большинство событий в нейронной сети. Когда где-то чешется, мы не можем отличить реальное ползущее по нам насекомое от ложных сигналов мозга. Представления дискретны: субъект заведомо может отличить одно от другого. И почти каждое представление человек может выразить словом.

Композиция двух нейронов была невозможна, композиция двух связей вызывала трудности. Композиция любых представлений делается психикой на ура. И любая композиция представлений сама является представлением.

Нейрон существует в физической реальности, от его электрохимических и нейрофизиологических свойств абстрагироваться крайне трудно. Представление реально только внутри психики. Это абстракция – способ эффективно и наглядно моделировать психическую активность. Одним словом, представления *этифеноменальны*.

Вряд ли Фройд, Ференци или титаны немецкой философии задумывались над перспективностью и полезностью абстрактной игры в бисер. Но нам повезло – мы живём в эпоху бурно развивающейся топологии, К-теории, теории представлений, квантовой механики, нейропсихологии. У нас в руках как тонкие математические отмычки, так и мощные ломики численного моделирования. И если Шопенгауэр потребовалось две книги, чтобы ввести понятие *представления*, то мы это сделаем в несколько строчек. Смотрите.

Представление – это универсальный, дискретный объект психического содержания. Для представления всегда (или почти всегда) существует возможность стать предметом коммуникации. Представление абстрактно относительно своей нейронной реализации. Пространство представлений замкнуто относительно любых психических композиций.

Это был самый сложный абзац в данной книге, поэтому можно выдохнуть.

И вроде бы всё понятно, каждое свойство представлений мы разобрали в этой главе. Но невозможно избавиться от смутного ощущения недосказанности. Не бывает всё так хорошо!

И правда. Обилие психосоматических проблем в обществе подсказывает, что создать представление гораздо проще, чем влиять на уже созданное. Вроде бы со временем наш словарный запас расширяется, у нас на всё готов ответ. Ах нет, некоторые представления словно ускользают от нашей речи. Мы не можем сделать их предметом своих высказываний, хотя когда-то могли.

Но как же так? В определении же сказано: «всегда существует возможность...». Не всегда, а почти всегда! И из этого почти вырастает психосоматический букет. И именно на преодоление этого «почти» направлен психоанализ.

Читатель, знакомый с трудами Фрейда, тут же скажет: «Так всё ясно, эти представления просто вытеснены! Они недоступны сознанию, поэтому их нельзя высказать и на них нельзя повлиять».

Какой хороший читатель! Именно так. Но что такое бессознательное? Что такое вытеснение? И почему Фрейд называл вытеснение «краеугольным камнем психоанализа»?

Глава 4

Краеугольный камень в огород. *Vitiis nemo sine nascitur*

4.1. Не вытеснял – не субъект

Итак, вытеснение – краеугольный камень психоанализа. Где закладывается этот камень? На границе психики и соматики, когда соматические потребности отражаются в форме психических влечений. Влечение – это всего лишь пара связанных представлений: объекта и цели. Грубо: есть представление объекта и есть представление того, что мы хотим с объектом сделать. Строго: психоаналитическая теория влечений может потянуть на средних размеров монографию.

Человек, будучи животным общественным, а в нагрузку еще и гиперсексуальным и гипераггрессивным, постоянно разрывается между двумя альтернативами: отказываться от своих влечений или же бесконтрольно удовлетворять их.

Последствия второго варианта не так радужны, как кажется. Психика умеет делать прогнозы и понимает, что потом будет стыдно. О чувстве стыда и механизме этого хитрого прогноза мы поговорим в следующей главе.

Пока подумаем над первым вариантом. Что может предложить психика для отсрочки удовлетворения?

Бегство отпадает сразу, так как убежать можно от внешнего раздражителя. Влечения же являются внутренним психическим отражением соматических потребностей. Можно попробовать просто оттеснить представление в бессознательное. Но вот незадача – представления внутри влечения имеют запас либидо (энергия психосексуального возбуждения). И либидо там накапливается! Психике будет с каждым днём всё труднее сдерживать натиск влечения.

Таким образом, вытеснение – это **временный компромисс** между бегством, отказом и удовлетворением влечения. Кроме того, это реверанс в сторону нашего Сверх-Я, которому противна сама сознательная мысль о «неправильных» влечениях. Напомним, что для некоторых психических структур **помыслить значит сделать**. Поэтому психическая цензура не допускает в сознание значительную часть наших представлений. Насколько значительную? Настолько, что в процессе психоанализа клиент знакомится с самим собой заново (или впервые).

Вытеснение имеет две фазы [31].

Первая фаза. Представление удаляется из сознания и удерживается в бессознательном постоянным усилием психической цензуры. Таким образом, **вытеснение – это не результат, а динамический процесс**. В любой момент вытеснение может нарушиться. Но даже успех первой фазы не спасает.

Вторая фаза. Вокруг вытесненного представления формируется комплекс из случайно притянутых других представлений. В бессознательном много материала для лепки комплексов. Плюс здесь не действуют логические ограничения на формирование связей между представлениями, как в сознании. И вот от вытесненного тянутся цепочки ассоциативно связанных представлений. Бессознательные ассоциации похожи на зашифрованные каналы связи, по которым вытесненное передаёт информацию в сознание. Психическая цензура борется уже не с самим *первично-вытесненным представлением*, а с его *дериватами*. Примеры дериватов? Сновидения, навязчивые идеи, оговорки. И психосоматические проблемы.

Является ли вытеснение причиной неврозов? Нет. Причиной является как раз внезапная неудача вытеснения, да и то далеко не всегда. Сильная психика, осознав запретное влечение, пожмёт плечами (нейронами), скажет «вот такое Я – Оно» и пойдёт дальше. А может ради интереса и удовлетворить влечение. Если понравится и захочется ещё – возникнет *перверсия (отклонение)*. Человек с сильной психикой всегда рад познавать себя, не боится внутренних демонов, лезет в самые тёмные глубины бессознательного. Слабая психика – гарантирования того, что стресс от осознания собственной «испорченности» разовьётся в невроз.

Поэтому основная польза от психоанализа – это не «лечебие» проблем, а усиление психики клиента. Психоаналитическая практика – это работа с вытесненными представлениями. Есть и другие психические защитные механизмы, но почти все тесно переплетаются с вытеснением. Те же психические защиты, с которыми лучше работать на уровне сознания, интересны специалистам по когнитивной психотерапии. Субъект психоанализа всегда что-то вытесняет: когда сидит на кушетке (на ней **не лежат!**), когда пропускает оплаченный сеанс, когда молчит, когда говорит без умолку, когда читает эти строки, когда их пишет. Не вытесняют либо гении (им некогда), либо безумцы (им нечего), либо Джигурда (ему незачем).

Кстати, сильные аффекты и соматические раздражители (боль, холод...) не могут быть вытеснены в принципе. Вопрос для самопроверки – почему? [32]

4.2. Молчи, скрывайся и тупи

Довольно подлый поступок – внезапно спросить задумчивого человека, о чём тот думает. Или попросить заядлого киномана назвать два-три любимых фильма. Ступор. Все фильмы любимые. Думать можно просто так, ради удовольствия.

Спустя какое-то время ступор уйдёт, и человек сможет дать отчёт о своих мыслях, предпочтениях, ощущениях. Заодно выскажет всё, что думает о любителе задавать внезапные вопросы.

Вы уже знаете, что и любимый фильм, и его краткое содержание, и образ каждого персонажа – всё это представления. Человек, вспоминая, переводит эти представления в сознание, высказывает и забывает до следующего подлого нападения. Но бывает, что припомнить название оказывается трудно. На языке вертится, но никак! Лезет в голову всякая информационная шелуха.

Наш киноман может тужиться, отмахиваться от всплывающих в голове неправильных вариантов – и мало чего добьётся. Ближе к вечеру нужная информация всплынет сама. Если же ждать до вечера не хочется, можно попробовать обходной манёвр. Пусть киноман назовёт первое пришедшее на ум неправильное название. Уцепитесь за него. Пусть допрашиваемый попытается объяснить, почему ему пришло именно это представление.

Объяснить – громко сказано! Киноман и сам не знает, с какого потолка психика берёт дикие гипотезы. Остаётся только играть по правилам психики и нести полную отсебятины. С чем ассоциируется заведомо неправильное название? На что похоже по звучанию, по смыслу, по грамматической структуре? Выдав ещё пяток свободных ассоциаций, психика устанет и откроет доступ к правильном варианту.

Но зачем вообще память от нас прячет лакомые куски? Вопрос правильный. Здесь даже речи не идёт о запретных влечениях, о психической цензуре. Однако мы живём в информационную эпоху. Психике трудно копаться в том мусоре, которым мы забили свой чердак [33]. Так что в рассмотренной ситуации никакой загадки нет. У субъекта просто нет никакой мотивации вспоминать и открывать карты бесцеремонному дознавателю. Психика выудила из бессознательного первое попавшееся представление и кинула эту кость в лицо собеседнику.

Если бы киноман был менее щепетилен в вопросах коммуникации, он бы не стал даже морщиться. Пришло что-то на ум – быстро ответил любителю докопаться – и дальше думаешь о вечном. В большинстве случаев поклонники тупых вопросов удовлетворяются тупыми ответами. Стоит ли ради чужого праздного любопытства нарушать режим психической экономии энергии? Удержание представлений в сознании требует энергетических затрат. Психика при любом удобном случае перетаскивает содержание оперативной памяти в память долговременную. За этот процесс отвечает гиппокамп, который умеет медленно «вдавливать» в неокортекс новые нейронные связи (всё никак не отпускает нас содержание второй главы!).

В прошлом веке у человека не было потребности так шифроваться. Исключение составляли политические активисты, которые по вполне объективным причинам старались лишний раз не выдавать значимую информацию. Власть была сильной, жёсткой, но концентрированной и «воплощённой». Сейчас само общество, безымянная толпа, подобно кислоте, растворила в себе благородный металл власти. Наше ближайшее окружение всерьёз претендует на то, чтобы диктовать нам свою волю, свои привычки, свой образ мысли! Эта непрерывная атака на нашу психику гораздо сильнее и опаснее, чем кажется.

Мишель Фуко блестяще обрисовал историческую ретроспективу становления психиатрической власти, которая начинается на уровне тела. Спустя всего тридцать три года после

смерти философа мы можем уточнить – на уровне психосоматики. И за эту власть идёт борьба уже не между психиатрами и истеричками. Это информационно-психическая война всех против всех.

Ваши не в меру опекающие родственники, ваши завистливые заклятые друзья, ваши болезненно любопытные коллеги – потенциальные враги, скрытая угроза вашей психической независимости.

А телевизор? А политики? А интернет? Вот уж откуда идёт угроза мозгам.

Телевизор можно выключить, политиков выбрать других, в интернет выходить только по большой нужде. Чёрный юмор, да. Но влияние масс-медиа и политической власти отрефлексировано и озвучено. Столько книг написано. Мы все клеймим «пропаганду, тупые ток-шоу, злонавязчивую рекламу, социальные сети». Толку, конечно, мало.

Это мы к тому, что повторять заезженные истины не хочется. В то же время проблема защиты от ближнего своего до сих пор как-то замалчивается. То ли ювеналкой всех запугали (см. предыдущий абзац), то ли по другим причинам (см. десятую главу).

Так вот, в этой борьбе за психическую свободу вытеснение выступает как основной механизм защиты информации. Вас дёргают тупыми вопросами, идиотскими советами, пресными историями, несвежими сплетнями – всё это камни в ваш психический огород. На эти камни психика кладёт свой большой краеугольный камень под названием *вытеснение*. Всякий раз, когда нас застают врасплох, когда нам навязывают коммуникацию и требуют отклика – включается вытеснение, чтобы спрятать ценную информацию, чтобы лишний раз не открываться безликой толпе и не быть непонятым и осмеянным.

4.3. Истерическая справка

Знатоки трудов Фрейда (большая часть наших читателей) сразу заметили, что мы отклонились от стандартного подхода к вытеснению. По Фрейду, мы вытесняем такие представления, само осознание которых может вызывать в нас страх или чувство вины. Или обострить неразрешённый амбивалентный конфликт. Или если представление слишком нагружено либидо и угрожает психической стабильности... И так далее по списку.

Мы нисколько не ставим под сомнение теорию Фрейда. В отличие от наших современных коллег, которые по любому поводу пинают несчастного дедушку, мы твёрдо стоим на позициях классического психоанализа. Именно эта почти идеологическая твёрдость позволяет нам эффективно применять психоаналитические методы к современным проблемам. К современным! То есть к проблемам в контексте нашего времени. От контекста никуда не денешься.

А контекст таков, что нет уже той пуританской репрессивной морали, которая господствовала во времена кайзера Франца-Иосифа. Нет того «повседневного унижения любовной жизни» [34]. Женщины стали гораздо свободнее: экономически, политически, сексуально. Здесь мы не обсуждаем политику. Не потому, что не хотим. Просто психозы и парофrenию (наиболее интересную форму паранойи) нужно обсуждать в отдельной книге. Однако о женщинах, о великой и прекрасной половине человечества, скажем особо.

Именно вытесненная женская сексуальность стала двигателем истерии. Берта Паппенхайм (известная как Анна О.), нулевая пациентка психоанализа, мучилась от вытесненных, то есть заблокированных для сознания, воспоминаний. Она была сильно привязана к отцу и после его смерти запечатала в бессознательном целый пласт представлений из прошлого.

Казалось бы – грустные мысли убраны из сознания. Можно радоваться. Без всяких таблеток и выжигания нейромедиаторов. Но нет. Психика затрачивает энергию, чтобы держать представление в сознании и чтобы держать представления подальше от сознания. Парadox? Нет, если мы вспомним, что одиночное представление обладает собственной динамикой, живет по собственным законам. Если представлению хочется быть высказанным, выстраданным, выплаканным, то лучше ему не мешать. Как говорил живой классик, «если тянет сказать – надо высказать. Если тянет молчать – надо вымолчаться. А если тянет писать?» [35].

Так можно сформулировать основное правило «психэкonomии»: **любая попытка психики повлиять на собственную динамику представления требует энергетических затрат**. Фрейд сам активно применял слова «экономика», «экономический» по отношению к психическим процессам. Поэтому не надо удивляться, увидев классическую работу «Экономические вопросы мазохизма». Это о динамике либидо, а не о расценках БДСМ-экспертов. Мы, чтобы избежать путаницы и лишних домыслов, заменим экономику более привычной и современной категорией – **энергией**.

У Берты, как и у других истеричек, был нарушен энергетический баланс в психике. Избыток переживаний, чувств и ценных воспоминаний рвался наружу. Всё это на фоне (типичной для того времени) сильной душевной привязанности к отцу и болезненной ревности к молодым девицам, отца окружавшим. Психика не могла больше сдерживать эти аффекты в связанном состоянии. Психическая энергия стала «заземляться» через симптомы: судороги, параличи, галлюцинации, припадки.

Доктор Брёйер, пытавшийся лечить Берту, ничего не мог поделать. К счастью, пациентка сама нашла путь к выздоровлению. Она стала выговариваться. Делиться с доктором всеми воспоминаниями подряд. Измотанная психика охотно сбрасывала напряжение таким безобидным способом. Вас этим уже не удивишь – вы хорошо овладели нейросетевым под-

ходом. А Йозеф Брёйер был в лёгком шоке. Ему оставалось только аккуратно вести записи и слушать.

Нулевая пациентка тем временем шла на поправку. Ушли галлюцинации, припадки сократились, облегчился доступ к воспоминаниям. Теперь Берта не корчилась и не охотилась на призраков. Она ходила по комнатам так, будто перенеслась в жилище времён своего детства. Вы сразу скажете: «Ну всё ясно, механизм нейросетевой адаптации добрался до застарелых связей». Браво! А доктор Брёйер продолжал тихо удивляться и записывать.

Ничто не предвещало беды. Берта (она же Анна) пошла на поправку, восстановила память, стала коммуницировать с близкими и... влюбилась в доктора! Да так сильно, что у неё появились совсем новые симптомы. Истерические судороги, имитирующие родовые схватки! И крики «Это рождается ребёнок герра Брёйера!» Тут уже удивились все.

Доктор от греха подальше взял жену и свалил на курорт. А Берту сдали в санаторий. Она там подлечилась, выписалась и – возглавила австрийское движение феминисток. Кстати, у доктора с супругой на отдыхе случился второй медовый месяц. Ну очень бурный. Всё-таки общение с молодыми истеричками во все времена очень благодатно влияло на мужскую силу. Так что, если вас вдруг беспокоит ваша потенция, есть хороший способ проверить степень «органики» в этой проблеме. Познакомьтесь с парой истеричек и прислушайтесь к своим ощущениям. Если ощущения не подводят, то никакой органики – сплошная психосоматика. Продолжайте чтение. Если даже истерички не помогают – бегом к врачу.

И только несколько лет спустя другой доктор (Фройд) прочитал записи Брёйера и ахнул: «Батюшки! Революция в психологии, которую мы так долго ждали, наконец свершилась!» Цитирование вольное. Опираясь на исследования Брёйера, Фройд придумал первую теорию истерии и даже разработал метод лечения. Ну как разработал. Позаимствовал у Берты и назвал «Метод Брёйера – Фройда», о Берте умолчав. Хорошо хоть бедолагу Йозефа не забыл.

Этот метод сильно отличался от поздней практики психоанализа. Там были и элементы гипноза, и накладывания рук на лоб, и тёплая душевная атмосфера. Но Фройду быстро надоело играть роль доброго аналитика. Так были придуманы кушеточка, фрустрирующее молчание, подчёркнутая нейтральность вплоть до холодности, неудобные вопросы, пресечение попыток пациента съехать с проблемной темы.

4.4. Времена меняются, меняются неврозы

Мы тоже немного съехали с проблемной темы. Какое отношение к современной психосоматике имеет классическое вытеснение, которое ведёт к истерии, фобии, обсессиям (навязчивостям)? У нас ведь (по идеи) нет жёсткого запрета на чувственность. Женщины в сексуальном плане научились требовать свои законные оргазмы – а мужчины (психически развитые) рады доставлять удовольствие своим партнёршам самыми разными способами. Низшие слои общества, где господствует жёсткий домострой, патриархат и прочие понятия, мы даже не рассматриваем. Там нужен не психоанализ, а массовые...

Так вот. Контекст поменялся. Внешние причины для вытеснения поменялись. Механизм остался. Вникать в детали этого механизма нам сейчас нет надобности (отложим до следующих книг). Суть вы уже уловили. Психика не пускает группу представлений в сознание, а они туда рвутся! Но есть просто бессознательные представления, которые нам пока не нужны и лежат спокойно до лучших времен. А есть буйные представления, перегруженные либидо, рвущиеся на волю.

Стоп. «На волю» – это куда? Представления существуют только в психике. И либидо – это очередная абстракция. Однако абстракция ли? Либидо – это обобщенное название психосексуальной энергии. В соматической системе либидо проявляется как биохимические процессы, мышечные сокращения, повышение температуры тела, эрекция, лубрикация, мастурбация, взаимное влечение и ритуалы ухаживания. Логично, что избыток этой энергии должен найти разрядку. В идеале – во время одновременного оргазма постоянной гетеросексуальной пары. Да, звучит несколько старомодно, но именно так Фрейд описывал зрелую сексуальность.

Но дедушка Фрейд понимал, что у каждого свои вкусы. И если бы все люди имели возможность полноценной разрядки либидо по первому зову, то не было бы у нас культуры, религии, науки – плодов добровольной (и не очень) **сублимации**. Но сублимация – это высшее искусство психической защиты, изящная трансформация сексуальных и агрессивных импульсов в разумное, доброе, вечное. Сублимация – это полная победа вытеснения.

Почему же у нас по улицам угрюмо топают толпы невротиков и агрессоров, а не порхают стайки созидателей и мыслителей? До сублимации надо дорасти. Только человек с достаточно развитой психикой способен на сублимацию. Постоянная тренировка нейронных связей: самообразование, творчество, созерцание, свободная речь – разные практики заботы о себе. Вот вы книгу читаете: тоже сублимируете или приближаетесь к сублимации. Это прекрасно!

А другие книги не читают, к своим чувствам не прислушиваются, о себе не заботятся. И вроде бизнес у них развивается, семья есть, с ориентацией и потенцией всё в порядке (до поры до времени). Но достигли они этих уютных низких вершин не по причине воли, разума и труда. Они не заботились о себе. Да, они пахали. Но попутно вытесняли всё, что мешает пахать: воспоминания из детства, влечения из отрочества, мечты из юности. Большая часть психики пошла под нож Сверх-Я, жёстких идеалов и необоснованных претензий к себе.

Это не плохо и не хорошо. Если они вдруг начнут заботиться о себе (например, будут каждый вечер созерцать красивые закаты – надо же с чего-то начинать), то их психика получит желанный отдых и сохранит адаптивность. Если не начнут – психика будет постепенно слабеть. И малейшая стрессовая ситуация вытащит из бессознательного парочку вытесненных представлений. Катастрофа? Не факт. Но когда психика слаба и не подготовлена, невинное неприятное воспоминание может её травмировать.

Теперь вы понимаете, что даже небольшой застой либидо в психике может иметь большие последствия и в соматике, и в социальных отношениях. Поэтому, когда психика тупо

вытесняет из сознания «неприятные» представления и не предлагает альтернатив, – жди беды. Изгнанники будут ждать в бессознательном своего часа, копить либидо, объединяться в комплексы. А потом будет прорыв.

Это – универсальный сценарий развития неврозов. Поменялись герои и декорации. Раньше вытеснялась сексуальность, особенно женская. Репрессивное воспитание достигло такого апогея, что женщины с мазохистической радостью добровольно стыдились всего, что приносит удовольствие. Мужчины страдали в основном только в молодом возрасте, когда всякие священники и няньки рассказывали им страшные сказки о последствиях мастурбации.

К счастью, поступательное историческое развитие сделало своё дело. Не считая того, что всякие варварские народы пытаются вновь надеть на цивилизацию оковы мракобесия. С ними мы разберёмся в свободное от психоанализа время.

Исторический контекст поменялся. Мы научились прощать себе очень многое, осознавать и свою «нормальную» сексуальность, и свои специфические вкусы. Но теперь нас заставляют быть терпимыми к чужой агрессии и прятать свою агрессию. Нас затравили иллюзией равенства. Под удар попадает уже не объектная сексуальность, а нарциссизм и агрессия. Нельзя гордиться собой, нельзя быть умнее и лучше других. Нельзя противопоставлять себя большинству. Нельзя быть слишком независимым, в том числе от надоедливых родственников (своих и второй половинки). Или можно? Можно. Но для этого надо один раз всех построить, чтобы по струнке... Но нельзя. Воспитание. Воспитание? Или вытеснение? Вытеснение.

4.5. Найдите три отличия

Психосоматика и крайние проявления нарциссизма – новинки двадцать первого века, века вынужденной коммуникации и информационного шума.

Но и старая добрая тройка никуда не делась. Истерия успешно расщепилась на виктимное поведение и манию эмансипации. Невроз навязчивости с его накопительством, педантизмом, умеренным садизмом – вечный двигатель капитализма, тотального мониторинга и бюрократии. Фобические расстройства легли в основу хоррор-культуры, которая воплощает нашу тревогу в гротескные образы, тем самым проводя профилактику шизофрении.

Классические неврозы характеризуются общим событием – **вытеснение потерпело неудачу**. Неудачу, но не поражение!

При истерии сексуальность и фантазии прорываются из бессознательного, заставляя истеричку потом краснеть от стыда и обращаться в истерическое бегство. Но избыток либидо успешно заземляется через судороги, яркое поведение, при лёгкой истероидности – через перманентный невротический флирт. По большому счёту, психика одержала победу.

То же и при неврозе навязчивости. «Невроз – это негатив перверсии» по Фрейду. Невротик использует свои обсессивные ритуалы как замену вытесненному влечению к мастурбации. Слишком строгое воспитание этих невротиков накладывает табу на генитальную стимуляцию. Даже во взрослом возрасте они стыдятся собственного тела, своих естественных потребностей. Поэтому навязчивая привычка что-нибудь теребить, хоть и доставляет массу неудобств, спасает психику от перегрузки. Если же человек борется с навязчивостью, то одни её проявления просто заменяются на другие. Психика, истощённая борьбой, уже не может сдержать вытесненную исконную причину невроза. Поэтому навязчивые ритуалы всё больше напоминают мастурбацию и смещаются от посторонних предметов к собственному телу. Вытеснение потерпело неудачу, психика одержала победу.

С фобией не всё так просто. По Фрейду, фобия не приносит психике облегчения. Мы оставим этот вопрос для отдельного исследования современной хоррор-культуры. Всё-таки человек научился и от фобии получать удовольствие.

При психосоматике вытеснение тоже терпит неудачу, но на этом сходство с классикой заканчивается, не начавшись. Сплошные отличия. Хотя механизм вытеснения тот же! Но, как сказали бы физики-теоретики, «динамика схожая, но кинетика принципиально разная». Имеется как минимум три принципиальных отличия психосоматики от классических неврозов. Сначала быстро их перечислим и кратко поясним.

1. Психосоматика – это вытесненная агрессия. Истерия – вытесненная сексуальность, притом вытесняется объект влечения. При фобии вытесняется часть «хороших» (опять же, связанных с чувственным удовольствием) представлений о сложном объекте, поэтому акцент смещается на угрозу от объекта. Этот пункт роднит психосоматику с неврозом навязчивости. Навязчивые ритуалы возникают как защита против вытесненных импульсов, среди которых есть и агрессивные. Но не будем торопиться: следующий пункт перечеркнёт это родство.

2. При психосоматике объект агрессии лежит вне психики, не может быть полностью представлен. При классической навязчивости запрет исходит изнутри, вытеснение агрессии – это внутренняя потребность, ведь человек любит своих родных и наставников, пытается с помощью навязчивых ритуалов укротить агрессию. Про истерию и говорить нечего: там сильная нежная привязанность, в неврозе бессознательно воспринимая как инце-стуозная, к родительским фигурам. Объект агрессии в психосоматическом случае является не ценным, а враждебным. Психике неприятно представлять такой объект. Появление таких

объектов в ближайшем окружении воспринимается психикой как катастрофа, предательство, посягательство на собственную целостность.

3. Психосоматика не зависит от Эдипова комплекса, она порождается амбивалентными конфликтами вокруг сепарации. Сейчас могло быть немного непонятно. Разве Эдип не касается сепарации? Нет. Сепарация – это экономическое, психическое и телесное становление субъекта как самостоятельной единицы. Сепарация происходит «перпендикулярно», независимо от крушения Эдипа. Если очень грубо, то Эдипов комплекс формируется и рушится в ходе психосексуального становления. По итогам Эдипа субъект учится амбивалентно относиться к родительским фигурам. Здесь же речь идёт не об объектных отношениях, а о представлении себя самого как полноценного субъекта. Эту мысль мы запомним и используем по полной в следующей главе. Готовьтесь.

Забегая очень далеко вперёд, мы обязаны предположить существование комплекса Хроноса, независимого от комплекса Эдипа. И здесь решается вопрос отношения не к ценным объектам, а к времени как таковому. С точки зрения времени сепарация – это момент (серия моментов) в жизни, когда после очередного кризиса личность становится более независимой. Если же в ходе патогенного воспитания сепарацию пресекают извне, субъект застревает во времени и вынужден отыгрываться через психосоматику.

Эти три пункта помогут нам использовать концепцию вытеснения для более полного понимания причин и бессознательных механизмов психосоматики.

4.6. Агрессия – не тётка

Казалось бы – какая разница, вытесняется сексуальность или агрессия? При определённых условиях одно переходит в другое. Не всегда. Здесь имеется в виду немного другая агрессия.

Классическая агрессия – это немного первобытное отношение психики к своим представлениям. Психосексуальное становление – это (среди прочего) постепенное обучение искусству того, как овладеть ценностями объектами, не разрушая их.

Как ребёнок начинает исследовать мир? Всё в рот тянет. По Фрейду, проявляется оральная агрессия, стремление к инкорпорации интересных объектов. Для объекта такая дегустация заканчивается разрушением. А ребёнок получает представление, что не все каки одинаково съедобны. Плюс родители от этой привычки отучают – и оральная агрессия вытесняется. Если психика развивается успешно, то вместо вытеснения быстро приходит сублимация, то есть более совершенная форма регуляции своих влечений. У дикарей и некоторых невротиков вытеснение нарушено, что порождает каннибализм, алкоголизм, переедание и анекдот из области «женщины – как дети...».

Дальше на пути юного исследователя попадаются другие юные исследователи. И желание отобрать лопатку у ближнего своего (а потом этой лопаткой стукнуть) – это уже анальная агрессия. «Анальная» просто потому, что по времени этот детский садизм совпадает с приучением ребёнка к горшку и отучением от использования фекалий в хулиганских целях. Через это в разной (очень разной!) степени проходят все дети. И вы проходили. Нужно просто вовремя и спокойно воспитывать ребёнка, сочетая запрет (вытеснение) и обучение через игру (сублимацию). Но кошечки от некоторых детей лучше спрятать, хотя бы до пятилетнего возраста.

К чему эта экскурсия в мир инфантальной сексуальности [36]? Чтобы мы с вами поняли: агрессия является неотъемлемой и важной частью исследования мира. Психика посыпает во все стороны агрессивные импульсы. Если объект сломался, то это неинтересный объект. Если объект оказал сопротивление, то психика *представляет* объект. И агрессивное взаимодействие происходит уже в фантазии ребёнка. Повторяем: это важный этап в развитии. И если юная принцесса громко кричит, что не боится соседскую бабу Тосю и вообще откусит ей ногу, то таким образом принцесса признаёт сам факт проживания бабы Тоси на территории своего королевства.

Но вот тётушка этой принцессы отличается повышенной тревожностью и чистоплюйством. Пока родители отлучились, тётушка бьёт принцессу по губам и ведёт знакомить с бабой Тосей. Запугивает. Мол, баба Тося сейчас вызовет милиционера, и принцессу арестуют. Заставляет перед бабой Тосей извиниться. А та – ни сном ни духом про ногу и про милиционера не подозревала. И вообще глухая и плохо соображает. Пришла незнакомая девочка, в слезах, за что-то попросила прощения. А привела девочку высокоморальная тётя – и вот тёти-то баба Тося хорошо помнит. Как сегодняшняя монашка лет десять назад под каждым кустом блуду предавалась. И детей у тёти нет не потому, что принца ждала, а потому, что после пятого абортов дети вообще редко бывают.

У принцессы психическая травма, через полгода начинается заикание и нервный тик. Тётя пользуется доверием мамы девочки и занятостью отца, сидит с ребёнком, втихаря воруя из квартиры мелкие ценности. Ещё год воспитательного процесса – у талантливой девочки ночные судороги, недержание мочи, отставание в развитии.

Знакомая ситуация? Мораль: берегите детей от моральных родственников.

А о ситуации стало известно не от самой девочки, а от её отца, который пришёл в анализ с психогенной импотенцией. Тётя была родственницей по линии покойной сестры

жены, и мужчина сам давно хотел от неё избавиться (от тётки, хотя не исключено, что и от жены). Но жена, будучи внушаемой конформной личностью, тётку в обиду не давала. В болезнях дочери обвиняла мужа. Нанять гувернантку или няню-дефектолога не позволяла, вплоть до скандалов. Хотя сама, разумеется, денег не зарабатывала и посвящала всю себя сомнительным развлечениям.

Клиент был сильно мотивирован на успех анализа, поэтому не мешал своим свободным ассоциациям и в своих рассказах быстро (на пятом сеансе) вышел на проблему непрощенной гостьи. Клиенту было предложено почтче общаться с дочерью. Уставший от сублимации либидо в навязчивый трудоголизм, клиент радостно использовал этот «предлог» для психического отдыха. Дочь очень позитивно отреагировала на возвращение отца в свою жизнь. Сформировалась маленькая семейная коалиция.

Принцесса увлечённо рассказывала отцу о том, «как прошёл день», забывая про занятие и якобы отставание в развитии. Так как тётка ребёнком не занималась (только шпионяла), то перед отцом начала быстро вырисовываться жутковатая картина. Девочка не просто рассказывала, а искала с папой спрятанные сокровища.

– Там Лариса (изменённое имя тётушки) для мамы сокровища спрятала! – Оп, и нашли в серванте бутылочку. А жене пить нельзя, она пьянеет быстро и пускается во все тяжкие.

– Там Лариса игрушки для дяди Бори прячет, они вместе играют! – Оп, и нашли в тумбочке пачки контрацептивов, вибраторы, наручники… Дядя Боря – сосед с криминальным прошлым, которого клиент бы на пушечный выстрел к семье и квартире не подпустил.

– Дядя Боря к нам приходил? – интересуется уже закипающий отец.

– Приходил! – радостно подтверждает ребёнок, впервые за долгое время внимательно выслушанный. – Они на вашей кровати играли и прыгали. Мама сначала Ларису за это ругала. Но Лариса ей из бутылочки, вооон той, наливала. Говорила, что втроём веселее играть…

Дальнейший осмотр квартиры, подсчёт пропавших вещей и установку скрытых камер клиент выполнил уже без дочки. Девочка была отправлена на беседу к хорошему знакомому из службы опеки. Ближе к ночи объявились тётушка и супруга, обвшанные покупками. Отсутствие «любимого» чада их ничуть не смущило. Клиент демонстративно собрал небольшой дипломат и уехал «по срочному делу в посольство». Факт, что работает мужчина совсем в другой сфере, полугражданин тоже не смущил. Сказывалось лёгкое алкогольное (или иное) опьянение.

Когда скрытые камеры засняли достаточно, включая плановый визит соседского дяди Бори, наш клиент дал волю своим юристам. Супруга не получила ни копейки. О родительских правах и говорить нечего. У дяди Бори внезапно всплыли старые уклонения от налогов, правда он успел сбежать через Беларусь. С тётей Ларисой клиент душевно поговорил. Ещё бы чуть-чуть душевнее – и юристам пришлось бы долго его отмазывать.

Нам чужды христианские ценности и иллюзии всепрощения. В большинстве конфликтов клиента с окружением и общественной моралью мы занимаем сторону клиента или нейтральную позицию. Тем более – в такой ситуации. Не потому, что приживалка-оборотень получила по заслугам. Нам важнее аналитический эффект.

Эффект состоит в **исчезновении симптомов после разрядки агрессии**. Да, это можно объяснить на простом уровне: длительный стресс, внезапное прозрение, выброс адреналина, решение проблемы. Но обратите внимание на несколько деталей. Психосоматика была у всей семьи (считая обострившийся алкоголизм супруги клиента). У психосоматики был **внешний** источник, от которого было трудно избавиться. Источник начал с малого – с запрета на **вербальную агрессию** девочки, но по факту заменил интроектную, внутреннюю, воображаемую, безобидную агрессию на внешнюю, реальную, травматическую, неприемлемую.

Этим жёстким примером из практики мы хотим подготовить вас к жёсткой правде. Если вас беспокоит психосоматика – ищите внешний источник, ищите деспота, серого недокардинала, ищите лицемерного морализатора. Это не тот случай, когда надо «начать с себя». Вам просто не дадут начать. Потому что начинать надо со снятия вытеснения, с освобождения агрессии. С агрессии, которую источник всеми силами будет пресекать: прямым запретом, авторитетом, давя на жалость, стравливая вас с близкими.

Так что агрессия агрессии рознь. Агрессивные стратегии овладения помогают нам *интровертировать* (превратить в устойчивые представления) ценные объекты. В конце концов, человек – это гиперагрессивный и гиперсексуальный зверь. Запретить проявлять агрессию, тем более в безобидной вербальной форме, – значит запретить развиваться. Посмотрите на Францию и Германию, где запрещено словесно выражать своё нежное отношение к мигрантам. Посмотрите, как западный мир трясётся от злости, когда Польша и Венгрия смело дают отпор варварам! Миль пардон, отвлеклись. Минутка политинформации закончена.

Как показывает практика, **внешний запрет на агрессию накладывается слабым агрессором, точнее – пассивно-агрессивным внешним объектом**. Именно внешним, именно объектом. Наша психика так устроена: перед тем, как воспринимать другого человека как личность, нам нужно сначала принять его как самого себя, а потом как часть себя. Первый этап называется *идентификация (отождествление)*, второй – интроверсия. Последняя является более зрелым психическим механизмом, который мы осваиваем по мере разрушения Эдипа. Идентификация возникает при защитной регрессии, когда агрессор слишком силен и поэтому воспринимается психикой как ценный источник особых иерархических навыков (стокгольмский синдром и тому подобное).

Слабый агрессор не может вызвать у субъекта ни уважения, ни желания подражать, ни привязанности. И сама **пассивная агрессия** воспринимается психикой как угроза целостности, независимости, душевному здоровью. Начинается борьба за выживание. Агрессивной стратегией овладения ценным объектом тут и не пахнет. Слабый агрессор в психосоматическом случае является не ценным или амбивалентным, а **однозначно враждебным**. Появление таких объектов в ближайшем окружении воспринимается психикой как катастрофа, предательство, посягательство на собственную целостность. По этой причине **психика не может полностью представить слабого агрессора**. Её (психику) можно понять. Зачем своими руками (нейронами) создавать внутри источник распада? Вот и срабатывает психическая защита под названием *отрицание*. Но это палка о двух концах...

4.7. Разрядка невыполнима

Итак, есть слабый агрессор. В лучшем случае – коллега или дальний родственник. В худшем – близкий человек, как в скандально известной концепции шизофренигенной матери. На ответную агрессию наложен внешний запрет: физическая и социальная зависимость, защита агрессора другими членами семьи.

Можно вынашивать агрессивные фантазии и готовить план мести. Вряд ли это благотворно повлияет на вашу личность, но вытеснение ослабнет. Вы сможете понаблюдать за своими ощущениями, за своими мыслями. И быстро заметите, что фантазийная реализация агрессивных желаний не даёт облегчения. В ряде случаев психосоматика может усиливаться.

Хотя одной клиентке это помогло перейти с шоколада на морепродукты и сбросить десяток килограмм. Клиентка и две её сестры получили в наследство равные доли акций небольшой компании. Средняя сестра оказалась слабым агрессором и матерью-одиночкой, сумевшей перед «одиночеством» довести мужа до инсульта и отсудить хорошие алименты. Она же шантажировала клиентку тем, что договорится со старшей сестрой и, пользуясь совокупным контрольным пакетом, они что-то нехорошее сделают с компанией.

В качестве дополнительного психического насилия средняя сестра приводила к клиентке домой свою малолетнюю дочь. Та, находясь на естественном этапе анальной агрессии, была немного разрушительным ребёнком. Это естественно и полезно. Но добрая мама перед каждым визитом специально злила девочку и поощряла вымещать злость на имуществе клиентки. Попытка клиентки пресечь разрушение – в ответ шантаж на тему акций. Заметьте: **слабый агрессор иногда готов делегировать право на внешнюю агрессию**. Но сам мебель ломать и вазочки бить не пойдёт.

После каждого такого дружеского визита клиентка плакала и съедала по две-три упаковки бельгийского шоколада, приправленного слезами. Бельгийский-то он бельгийский, но на боках всё равно откладывается. А тут ещё психоанализ клиентки вступил в фазу затяжного внутреннего сопротивления. Всплывали проблемы, которые к этой книге отношения не имеют. Нужно было срочно найти тактический ход, который бы ослабил вытеснение, обеспечил минимальную разрядку агрессии, убрал проблему переедания.

Совместными усилиями решение было найдено. Клиентка покупала не бельгийский шоколад, а аргентинских креветок, меноркинских лангустов, устриц и прочих морских жителей в панцирях и ракушках, крепких и не очень. Вся эта живность доводилась до готовности, складывалась в немаленькую тарелку. Рядом раскладывался пыточный инвентарь – щипцы, ножи-скальпели, вилки-трезубцы. Каждый слесарный инструмент клиентка церемониально начищала до блеска.

А потом начиналась экзекуция. Креветкам сворачивали головы, устриц потрошили, лангустам отрывали хвосты... Увлекаясь, клиентка нередко орудовала голыми руками.

Эффект получился ошеломляющий. Расправа над дарами моря стала тем плацдарром, с которого агрессия клиентки начала своё победное контрнаступление. Улучшились самочувствие, пищеварение, мозговая активность – но это ладно. Клиентка придумала, как устроить встречный прессинг. Она начинала трапезу не после, а во время визитов сестры и племянницы. Сидит, методично потрошит морских жителей и на гостей поглядывает. И улыбается. Тянется племянница ручонками к вазочке ручной работы – хруп, тянется трещина по хвостовому панцирю лангуста. Открывается рот у сестры для новых колкостей – хруп, открывается устрица.

И конфликт как-то сам собой рассосался. И визиты прекратились. Что дальше было с акциями компании – история умалчивает. Анализ пошёл не вширь, а вглубь бессознательного клиентки.

Нам важно понять, какую роль в разрядке сыграли креветки. Почему необходим был внешний объект?

Всё просто. Есть потребность в агрессии, но действует внешний запрет. Агрессия выражается в зашифрованном виде через психосоматические проблемы. Аналогично, при истерии психика выплескивает вытесненную сексуальность через судороги, невротический флирт и прочие фокусы. Скопилось либио – проявился яркий симптом – либио разрядилось – симптом ушел – истерическая амнезия стёрла следы преступления – можно снова строить из себя невинную пугливую лань.

Может, по аналогии, психосоматические симптомы *сами по себе* решают проблему снятия напряжения? И снова вынуждены вас огорчить. Вспомним вторую главу. При истерии петля обратной связи работает в нужную сторону: чем ярче проявление истерии сейчас, тем легче будет через пару часов. При психосоматике – наоборот: **психосоматические симптомы имеют тенденцию к самоусилению и самозакреплению.**

Причина: при истерии вытесняется сексуальность, при психосоматике – агрессия. У сексуальности и у агрессии есть объект, который *представлен* в психике. При сексуальном удовлетворении нужное *представление* совершает разрядку либио и получает удовольствие. **При удовлетворении агрессии либио концентрируется на представленном объекте агрессии.** Строгое доказательство и точные формулировки, если мы решим сейчас лезть в эти теоретические дебри, займёт отдельную лекцию.

Но если коротко: есть принцип удовольствия (*Lustprinzip*). Фройд сформулировал этот принцип для психики в целом. Нас же интересуют отдельные представления. Так вот, любое представление при первой возможности стремится снять с себя либидозную нагрузку. Разрядка воспринимается психикой как удовольствие, а представление (совершившее разрядку) – как источник удовольствия. Наоборот, перегрузка и застой либио доставляют психике неудовольствие. Стало быть, если какое-то представление мешает, кажется «чужеродным» и должно стать Карфагеном, – психика подводит к этому представлению избыток либио.

Получается простая схема. Есть представление, к которому психика испытывает агрессивное влечение. С этой целью психика пытается задушить представление в либидозных объятиях. Остальные представления дружно скидываются на благое дело, испытывая блаженную либидозную разрядку. Это интроектная (внутрипсихическая) агрессия, которая естественно сплетается с сексуальностью.

Вы уже почувствовали подвох. Какие могут быть *представления*, если в прошлом параграфе мы говорили о *непредставимости* слабого агрессора. Мы предупреждали, что *отрицание* – палка о двух концах. Психика пытается сфокусировать либио на источнике опасности – и не может! Потому что психика оперирует **только** представлениями. Нет представления – нет механизмов контроля. Но позвольте! В наших фантазиях мы воплощаем агрессивные планы. Для психики воображаемое «сильнее» (как минимум – не слабее) реального. Психика начинает бомбардировать импульсами либио собственное пространство представлений. Попасть в непредставленный объект невозможно.

Куда же попадает либио? И есть ли в психике понятие «куда», понятие направления? Какая внутренняя сила побуждает психику к вытеснению? Где в психике отражается образ нашего тела?

Это очень важные вопросы. Без них мы не продвинемся дальше в исследовании психосоматических проблем. Но уже сейчас мы достигли важного результата. Мы посмотрели на психосоматику с позиции вытеснения и можем уверенно сказать: **причина психосоматики – последствие неудачного внешнего вытеснения агрессии в адрес непредставленного объекта.** Красиво? Красиво. Сложно? Сложно. Понятно? Вам – понятно, потому что вы хорошо освоили основы теории представлений и концепцию вытеснения.

Глава 5

Выбирай: или Я, или Оно! *Fabula decantata*

5.1. Что в либидо тебе моё?

Пришло время снова попрактиковаться в топологии. Велико искушение рассуждать прямолинейно. Берём вторую топику Фрейда (первая топика включала в себя бессознательное, предсознательное и сознание): *Оно, Я, Сверх-Я*. Оно играет роль резервуара либидо, отвечает за природную сексуальность, за наше филогенетическое наследие, за наших внутренних обезьян. Вот на *Оно* мы и повесим всех собак, связанных с психосоматикой. Тело, гормоны, потенция – всё туда.

Но есть нюанс. *Оно* по определению не испытывает проблем с разрядкой либидо и удовлетворением влечений. Дай ему волю – и понеслась. Но в прошлой главе мы только и говорили, что о невозможности полноценной агрессивной разрядки. Что-то не сходится. В конце концов, *Оно* – это такой большой резервуар либидо. От *Оно* снабжаются психосексуальной энергией все остальные психические представления.

Стоп. Как это «все остальные?». *Оно*, что, тоже представление? Конечно. А чем ещё ему быть? Мы же договорились в третьей главе, что *всё в психике есть представление*. И объединение представлений – тоже представление. *Оно, Я, Сверх-Я* – не исключения. А либидо? Вроде бы чистая энергия. Модель психической энергии, удобная количественная категория! В отличие от реальных фотонов, которые можно поймать физическим прибором, кванты либидо в реальности не существуют. Это абстракция. Хотя не исключено, что можно (при желании) сконструировать единицу либидо как комбинацию фундаментальных физических величин, пользуясь нейропсихологическими соображениями. Всё-таки уравнения реакций и электрохимические параметры реакций, происходящих в синапсах, науке хорошо известны...

Не беспокойтесь, нам это без надобности. Мы просто хотим показать, насколько близко мы от фронта научных открытий. И мы движемся в одном направлении с этим фронтом, просто немного «над» (или «под») научной плоскостью. Ничего не стоит вернуться с небес на землю, встать на фундаментальную почву и вместо красивых слов штамповывать красивые формулы и красивые графики. Только стали бы вы тратить время на научное чтиво? А если бы и стали, то сразу бы искали не научно-популярную книгу по психоанализу, а научную монографию по клинической психологии, нейропсихологии или психиатрии. Поэтому мы будем обращаться с *либидо*, будто бы это *реальная психосексуальная энергия*. Имея в виду, что это чуть-чуть ненаучно.

И когда либидо проявляется в объективной реальности, мы видим всякого рода аффекты, физиологические реакции, эротические сновидения и импульсивные поступки. Это представления? Нет, это объективно наблюдаемые феномены (кроме сновидений, но сам рассказ аналитику о сновидении является объективным фактом). Когда либидо действует в психике, мы ничего не видим, но предполагаем, что с представлениями что-то происходит. Это «что-то» Фрейд называл нагрузкой или снабжением либидо (*Besetzung*). Чем лучше представление снабжено (*besetzt*) либидо, тем оно активнее относительно других представлений. И тем выше вероятность, что именно это представление будет в ближайшем будущем определять наши фантазии, слова, оговорки, симптомы, поступки.

Но так всё-таки – является ли либидо представлением? И те, кто слышал о квантово-волновом дуализме, уже догадались. **И да, и нет.**

С одной стороны, **либидо – это чистая психосексуальная энергия**. Представление является элементом психического содержания. Получив энергию, представление **не меняет своего содержания**. Как электрон, поглотив квант энергии и перейдя в возбуждённое состояние, не перестаёт быть электроном.

С другой стороны, либидо – это чистое количество. Но количество есть снятое качество [37]. Под качеством здесь мы понимаем буквально качественное **содержание** представления. Представление со снятым качеством не имеет содержания, но это всё ещё представление. Либидо также удовлетворяет условию *дискретности*. Фройд часто оперирует понятиями «квант либидо» и «квант аффекта». Квант, Юнг! [38] Поэтому **квант либидо – это бессодержательное представление**.

В очередной раз почувствуйте гордость, потому что мы с вами сейчас с помощью простых рассуждений «вывели» важную неочевидную идею. Идея красивая, полезная, новая. Вам заслуженно принадлежит пальма первенства, потому что идея обретает материальную силу, только овладевая умами прогрессивных личностей. В вашу прогрессивность и уникальность мы верим безоговорочно.

5.2. Звезда по имени Оно

В самом начале пути у психики нет ничего, кроме либидо. Но теперь мы знаем, что либидо – тоже представление, поэтому психика может пользоваться им на своё усмотрение. Что это за психика, у которой есть только либидо? Это базовая психическая структура, называемая **Оно (Es)**. *Оно* досталось нам в наследство от наших обезьяньих предков. Просим любить и на обезьянью натуру нашу не жаловаться.

Оно занимается тем, что с первых мгновений жизни швыряет либидо во все стороны. Хаотические импульсивные движения либидо проявляются в бурных реакциях младенца на малейшие раздражители: как внешние, так и внутренние. На этом этапе развития фундаментальное значение имеет задержка между возникновением и удовлетворением потребностей. Младенец пока не владеет инструментарием для *немедленного и автономного* реагирования. Единственное оружие – это плач.

Если молодой организм поместить в идеальные условия, где все соматические запросы выполняются мгновенно, то у организма просто не будет психики. Если хотя бы один запрос останется без ответа слишком долго, то это повлечёт самые фатальные последствия.

Средний вариант (задержка в удовлетворении ощущения, но безопасна) порождает нужные нам процессы. Либидо летит из Оно во все стороны, но на некоторых направлениях встречает сопротивление реальности. Так на поверхности Оно в некоторых областях возникает застой либидо. Каждая неудовлетворенная (или удовлетворенная с задержкой) потребность – область застоя. Застой тем «гуще», чем дольше задержка.

Пока читатели не убили нас за топологические фокусы, поясним. Оно – это абстракция, эпифеномен, модель. Поэтому никакой физической «поверхности Оно» нет в природе. Однако мы для наглядности можем мысленно построить топологическое пространство, в котором все представления *как-то* упорядочены друг относительно друга. **Ничто не должно ограничивать фантазию исследователя, пока нафантазированные модели помогают делать точные прогнозы, лучше понимать предмет, решать прикладные задачи.** И сейчас наша фантазия предлагает вашей фантазии вот такой рисунок (рис. 5.1).

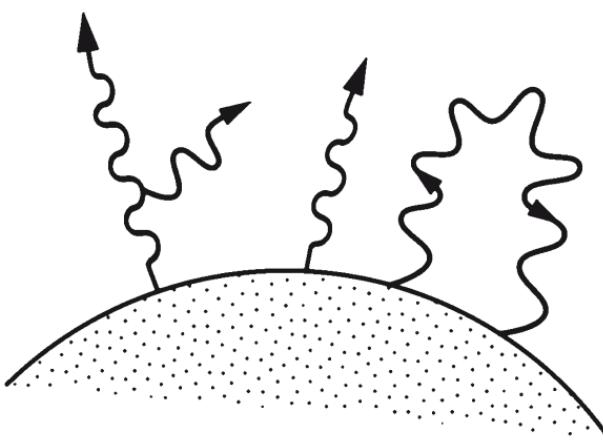


Рис. 5.1. *Оно (в горошек) испускает жгуты либидо.*

Часть тут же возвращается назад, не найдя объекта, часть успешно покидает поверхность

Оно изображено как нечто шарообразное, зловещее, хтоническое, извергающее огненные жгуты либидо. Прямо как абсолютно чёрное тело по имени Солнце [39]. Наше Оно пре-

красно умеет две вещи: излучать либидо и поглощать либидо. Это совершенный резервуар энергии. Но прямой контакт с Оно чреват последствиями.

Что такое «поверхность»? Что внутри, что снаружи? Повторяем – абстракция. Не принимать близко к научно-чувствительному сердцу! Внутри Оно заключено наше филогенетическое наследие, все «первобытные», но очень нужные психические механизмы. Можно повторить фокус с сигма-системой и сказать: внутри Оно вся та психика и психосоматика, которая имеет наследственное происхождение и зависит только от генетических факторов. Ключевая особенность: **эту часть психики невозможно изменить никаким социальным или личностным воздействием**. То, что внутри Оно, недоступно и неподвластно тому, что «снаружи».

Это допущение ещё сильнее сближает Оно с Солнцем. Ни мы, ни обнаглевшие марсиане, ни МКС, ни *труп Луны, ни мёртвый лик Сатурна* [40] – ничто в Солнечной системе не может повлиять на ядерные реакции внутри Солнца. Пока Солнце не превратит весь запас водорода в гелий, оно будет исправно излучать энергию. Мы можем только использовать эту энергию в мирных целях или прятаться в тенёчке, попивая дроблённый замороженный кофе. *Оно* действует похожим образом: излучает всю ту энергию, которая выделилась в сложном многообразии биохимических реакций. Мы не можем запретить *Оно* излучать либидо, но мы можем укротить **уже излучённое** либидо, сформировать устойчивые **каналы отвода** для либидо. Фрейд очень любил образ бурной реки, на течение которой может повлиять любая маленькая плотина.

Итак, река либидо рвётся на волю, к реальности. Внутри *Оно* свои законы, игнорирующие реальность. Есть избыток либидо – надо излучить. Никаких плотин и застоев. Сплошное течение. Поверхность Оно, таким образом, это просто **множество всех ситуаций**, когда удовлетворение влечений встречает препятствие. Когда психика вынуждена считаться с реальностью. Чем сильнее влияет на нас реальность, тем больше препятствий на пути либидозных потоков. Невозможность удовлетворения потребности отражается в психике в форме застоя либидо.

Из застоя либидо конденсируются представления. Поначалу новообразования ничем не отличаются от бессодержательных квантов либидо. Но с каждым повторением фрустрирующего опыта эти представления (всё в психике есть представление!) обретают содержание: в первую очередь – мамин голос и тактильные ощущения. Дальше подтягиваются зрительные впечатления, раздражение вкусовых рецепторов. Но главную роль играют слова. «Словесные остатки», как называл их Фрейд, формируют *сознание*. Пока ещё ребенок не понимает значения слов и даже не осознает того факта, что к нему обращаются и с ним говорят. Но говорить с ребёнком **надо**.

В итоге на поверхности Оно формируется своего рода сумма, суперпозиция двух потоков: квантов либидо изнутри и ощущений снаружи. Пока это жалкие островки хилых представлений. Мамин голос, убаюкивание, процесс кормления, чувство сытости, тепло – всё это никак не связанные внешние случайные события. Психика ещё не может интегрировать, складывать представления. Пройдёт совсем немного времени – и материнская речь, обращённая к ребёнку, станет тем универсальным интегратором для представлений на поверхности, создав из них новую структуру. Но до этого надо дождаться.

События первых месяцев так и останутся информационным шумом и будут стёрты (именно стёрты, а не вытеснены) из долговременной памяти. Так и должно быть, ведь мы фактически рождаемся с недоразвитым мозгом. В хорошем смысле. Эволюция постаралась, чтобы ребёнок мог свободно появиться на свет и не повредить тело матери. А спокойное дозревание вне утробы обеспечивается развитой заботой о потомстве, отсутствием естественных врагов и относительной независимостью от погодных условий. Да и многие навыки лучше осваиваются не после, а параллельно с развитием мозга.

Поэтому последователи кляйнианской ереси могут сколько угодно рассуждать о фантазмах младенца и (будете смеяться) о младенческой «параноидно-шизоидной позиции». Их (кляйнианцев) концепция рушится в пыль уже на уровне фундамента. В неоклассическом же психоанализе мы говорим о психике субъекта, начиная с произнесения им (ею) первых слов. И правильно делаем, так как полноценная память нейрофизиологически реализуема начиная примерно с полутора лет. А если совсем строго, то с двух-трёх лет. Однако нельзя отрицать, что генеральная репетиция всех представлений начинается уже с самых первых фрустраций.

Ранние представления на поверхности Оно то появляются, то исчезают, не в силах образовать стабильные кластеры. Но из внешней среды идёт поток ценного цементирующего материала – слов. Слова позволяют психике связывать практически любые представления. Кроме того, слова снижают затраты психических ресурсов на хранение и использование представлений. Поэтому по мере погружения в языковую среду психика переходит от аффектных, импульсивных форм либидо к стабильным представлениям. Фройд называл этот процесс *связыванием свободного либидо*. Но мы, чтобы избежать путаницы, просим читателя не плодить «виды» либидо. Либидо – это универсальная психосексуальная энергия (и представление, как мы выяснили). Так что и свободное, и связанное, и ещё какое-нибудь либидо – всё наше.

5.3. Структура кривых зеркал

Первой вехой в психическом становлении субъекта является создание Я. Собственно, мы только что описали процесс создания Я. И мы уже можем спокойно дать определение для этой молодой психической структуры. **Я – это часть поверхности Оно, взаимодействующая с реальностью.** Опять же, «поверхность» не физическая, а абстрактная. Мы могли написать просто «часть Оно». Но слово «поверхность» подчёркивает, что Я сильно моложе и качественно меньше, чем Оно. Как минимум на одно измерение, на одну степень свободы.

Оно может себе позволить быть зверем, Я лишено этой «координаты». Оно – «толстокожее», устойчивое, готовое поглотить любые невзгоды, любые косые взгляды и социальное неодобрение. Я – тонкая-тонкая прослойка цивилизации и сознания, готовая в любой момент порваться. Оно не парится по поводу реальности, считаясь разве что с прямыми угрозами для жизни (и то – может легко предпочесть продолжение рода самосохранению). Я лихорадочно пытается отразить реальность, сыграть роль зеркала ЯР. Но если это и зеркало, то очень-очень кривое и фрагментарное.

Да, фрагментарное. С дырками. Я не обязано покрывать Оно полностью. У слабой, незрелой психики Я фрагментировано. Многие так всю жизнь и ходят с почти голым Оно, тупо подчиняясь своим инстинктам (книга не про них). Так что лучше считать Я не зеркалом, а голограммой реальности, выжженной в толще Оно двумя пучками либидо [41].

Возможно, вы забеспокоились: насколько ваше Я целостно? Один этот вопрос выдаёт в вас личность, способную к глубокой рефлексии. А значит, с целостностью Я у вас проблем нет. Психосоматика, в отличие от классических неврозов, не имеет прямого отношения к распаду Я. Но кто сказал, что избыточная целостность не может создать проблем? Пока вы самостоятельно думаете, почему нарушение целостности может принести пользу, двинемся дальше.

Я является частью Оно. Почему именно эта часть получила психическую самостоятельность? Доводы вроде «ну там сознание и слова» психику не убедят. В первые годы психика знает только один принцип – принцип удовольствия. Оно – идеальный радар источников удовольствия. Разбрасывая либидо во все стороны, Оно осуществляет хаотическую, шумную, но убедительную разрядку напряжения. Даже небольшая задержка в удовлетворении не кажется столь фатальной. Не получилось отправить либидо по какому-то адресу – подождём, через пару минут отправим снова.

Но мы помним, что любой психоаналитический феномен необходимо рассматривать сразу в трёх аспектах: топологическом, энергетическом, динамическом. Выбросы либидо – это расход энергии. Поиск источников удовольствия – это расход энергии. Хаотическая активность, крики, дрыганье ногами – это расход энергии. Зачем каждый раз изобретать велосипед, заново искать способ разрядки, когда можно просто запомнить.

Оно ищет ценные объекты, пригодные для удовлетворения влечений. Я тоже ищет те же самые объекты. Нюанс в том, что Я хочет не просто найти (*finden*), а *снова найти* (*wiederfinden*) [42]. Оно разбрасывает либидо во все стороны. Я целенаправленно сканирует тот маленький клочок отраженной реальности, где раньше был источник удовольствия. Можно сравнить Оно с экраном радара, где луч либидо периодически сканирует пространство, а Я уже направляет перехватчики к подозрительным объектам. Таким образом, Я периодически проверяет свою картину мира. Прошедшие проверку на реальность представления закрепляются. Не прошедшие – лишаются либидозной нагрузки в связи с утратой доверия.

Напрашивается циничный вывод: **для психики реальность – это система источников удовольствия и фruстрации**, к которым можно в любой момент направить либидо и получить желанную разрядку. А если нужна не разрядка? Если нужно притормозить потоки

либидо? Это Я тоже может через сублимацию и прочие сложные механизмы. И на машинке Я тоже вышивать умеет. Чем не сублимация? И за фокусировку либидо во время агрессивных актов отвечает тоже Я, но здесь у него (или у неё?) появляется опасный конкурент.

5.4. Кто сверху?

До сих пор мы рассматривали два варианта развития событий. Первый – либидо успешно покинуло поверхность Оно и разрядилось, удовлетворив влечение. Второй – удовлетворение пришло не сразу, а с задержкой, что привело к созданию или укреплению соответствующего представления.

Теперь добавим больше драмы. *Я* хочет удовлетворить уже известное влечение уже известным способом. Для этого *Я* пытается произвести разрядку либидо с уже сформированного представления... И ничего не получается! Откуда-то извне пришёл запрет на удовлетворение. Либидо не может покинуть представление. Что это за дела? А это пришли родительские фигуры и занимаются воспитательным процессом.

Например, в анальной фазе ребёнок интересовался собственными фекалиями, кидался ими в окружающих, пытался угостить старшую сестру и рисовал на обоях шедевры наскальной живописи. В общем, дитё в сжатые сроки повторяет весь культурный путь нашей цивилизации. А вы думали, первые картины в пещерах красками рисовали? И на день рождения друг другу чебурашек дарили?

Но родители ребёнка не знают и знать не хотят ничего о доисторических приключениях. Они немедленно пресекают фекальное безобразие – и правильно делают. Главное, чтобы в ходе воспитания ребёнок усвоил: не он сам плохой, а его действия неуместны. Запрещать нужно без ругани и оскорблений, но со всей решительностью.

Но ребёнок тоже не знает и знать не хочет ничего о воспитании, о запретах, о культуре. У него лёгкий шок. Только сформировалось *Я*, только нашлась такая универсальная субстанция для игры и творчества. Так поди ж ты. И это отбирают! Что происходит с соответствующими «анальными» представлениями на поверхности Оно? Уничтожать их психика не будет – слишком большую роль они сыграли в познании своего тела и в коммуникации с окружающим миром. Ответ вы уже знаете: вытеснение.

Представление «отцепляется» от его безобидных соседей и становится недоступным сознанию. Но это ещё не всё. Запрет-то исходит не откуда-нибудь, а от родителей, то есть ценных фигур. Ценные они ещё и потому, что являются источником фruстрации. С объектами, которые всё разрешают, психика считаться не будет. А тут – такие всемогущие непонятные фигуры: и любят, и ругают. Как с ними не считаться? Наоборот: представлять и представлять.

Поэтому на несчастное представление обрушивается извне удар либидо. Это не чужое либидо прилетело. Это наша психика видит вдали «призраки» сложных и всемогущих родительских фигур. Для психики они – воплощение реальности, непреодолимая внешняя сила. И запрет, посланный от родителей, становится ценным источником информации для ребёнка. Он любит родителей, хочет их понять, ему *действительно* интересен феномен запрета. Умению запрещать себе можно только научиться, с чувством запрета не рождаются. Поэтому надо спокойно и доверительно общаться с ребёнком. Чем насыщеннее коммуникация, тем проще ребёнку адаптироваться к себе, к родителям, к обществу, к запретам. Озвученный и обоснованный запрет – позитивный фактор психического развития. Немой запрет – наоборот – настолько опасен для психосоматического здоровья, что ему мы посвятим отдельную главу.

В итоге запрещённое представление получает живительный импульс извне и немного «вдавливается» в Оно. Что за вдавливание, что опять за топологические фокусы? Просто нагляднее. Напомним, что вне поверхности лежит реальность, которую Оно не может адекватно изменить. Внутри поверхности – врождённый психосоматический фундамент, который не задушишь, не убьёшь никакой реальностью. Сама поверхность (*Я*) – компромисс

между реальностью и удовольствием. Если представление пересекает границу Оно, то его мы обратно уже не вытащим – для этого нужен Юнг с его архетипами. Но фокус в том, что мы **не пересекаем** границу, мы меняем форму границы.

Разницу нужно прочувствовать. Если мы проткнем надутый воздушный шарик иглой, мы пересечём его границу. Шарик лопнет. Если мы аккуратно надавим на шарик, граница изменит свою форму. Пересечения не происходит, шарик цел. Нас интересует именно такая аккуратная деформация.

Что происходит с представлением, которое «вдавливается» внутрь Оно? Во-первых, представление меньше считается с реальностью (потому что отдаляется от поверхности). Во-вторых, представление создаёт преграду для потоков либидо из Оно. Посмотрите на рисунок 5.2 – либидо излучается равномерно со всей поверхности, но из-за деформации часть потока не может пробиться наружу. В-третьих, Я уже не имеет прямого доступа к «вдавленному» представлению, потому что между ними – толща Оно.

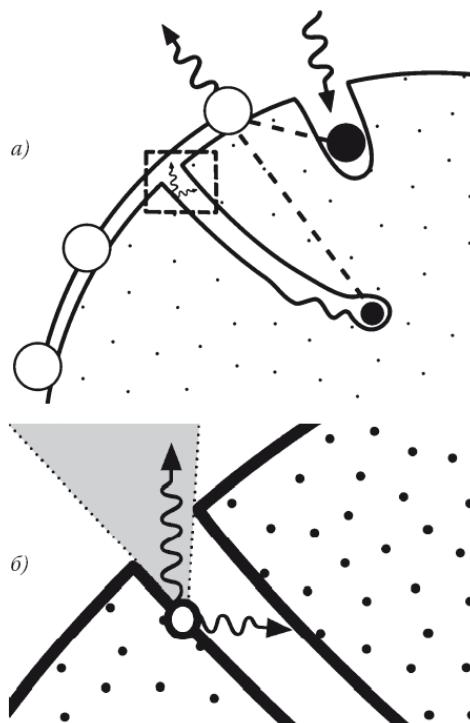


Рис. 5.2. Последствия вдавливания представлений внутрь Оно. а) Пряная связь между представлениями Я (белые) и вдавленными представлениями (черные) потеряна.

б) Увеличим область внутри пунктирной рамки.

Выделенный элемент поверхности Оно по-прежнему испускает либидо во все стороны. Но теперь почти все либидо поглощается внутренними стенками «トンнеля».

Наружу выйдут только кванты, чьи импульсы лежат внутри серого конуса

Что дальше? Вытеснили, вдавили и забыли? Нет. Потому что либидо не сдаётся и ищет выход. Вытесненное представление устанавливает «тайные» бессознательные ассоциативные связи с теми представлениями из Я, которым повезло больше. Ребёнок усвоил элементарные правила гигиены, перестал хулиганить на горшке. Но внезапно стал на прогулке копаться во влажной глине. Хорошо, если не пальцами, а палочкой. Но на одежду всё равно летит. Что ж ты будешь делать! Замещение. Опять ругают, опять запрещают. Ребёнок находит утешение в песочнице, в куличиках. А если всей семьёй поехать на море, то будет не до песка: там же есть камушки и ракушки! Первобытная валюта! [Ссылка на Ференци.] И

с каждой ступенью развития цепочка уходит вглубь Оно, превращаясь в наше забытое прошлое, влияющее на настоящее.

Запрет – не единственный мотив погружения представлений в пучину Оно. Представление может получить извне информацию о своей «неидеальности». Тебе говорят: «будь лучше», «хорошие девочки не бьют в морду плохим мальчикам» (спорный тезис), «а вот Петя примерный мальчик и на пятерки учится». Ни через десять, ни через двадцать, ни через сорок лет эта катавасия не заканчивается. «Почему Оля смогла на бюджет в МГУ поступить, а ты не смогла?», «Петров своей жене шубу купил», «Никитка-то в рейтинге губернаторов на пять строчек выше тебя». И так с утра до вечера, на всех уровнях.

Бегство запретных и неидеальных представлений от реальности происходит в самых разных участках Я. Смотрите, что мы сделали с поверхностью Оно (рис. 5.3). «Через неё теперь хорошо вермишель отбрасывать». Эта жутковатая нитеобразная структура называется Сверх-Я.

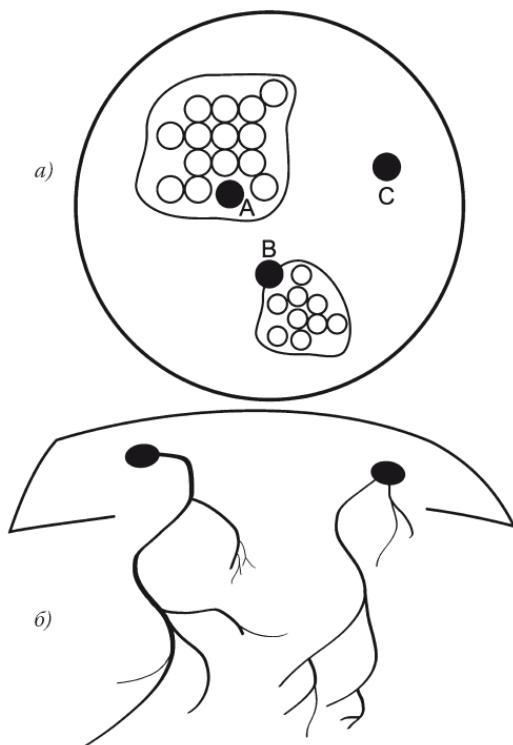


Рис. 5.3. Оно, Я и Сверх-Я с разных ракурсов.

а) Вид «сверху». На поверхности Оно видны две группы тесно упакованных представлений – части Я. Основная площадь поверхности вообще свободна от представлений. Чёрные круги – начала нитей-тоннелей Сверх-Я. Нить А доступна для осознания Я, нить В трудно осознаваема, нить С вообще недоступна для Я. б) Поперечное сечение. Фрактальные нити Сверх-Я вгрызаются внутрь Оно

Почему Сверх-Я не сверху Я? Потому что печально известный столбик из трех блоков не имеет никакого отношения к психоанализу. Это фикция из области популярной психологии. По Фрейду, Сверх-Я является **посредником** между Я и Оно [43]. И вообще изначально эта структура называлась не Сверх-Я, а Я-идеальное, или Я-идеал [44]. И для психоанализа психосоматических проблем нам идеально подходит Я-идеал!

В этой структуре представлены наши родители, наставники, духовники, авторитеты, кумиры. Представлены не напрямую, в их обычном виде, как в Я. Представлены через запреты, через сравнение с другими, через зависть, через суровые самоограничения. «Сверх-

Я – это сумма психических шрамов, оставленных любимыми объектами». Нет, это не Фройд, это Балинт [45]. Фройд никогда бы не позволил себе лишнего и пустого пафоса.

Если Я просто тестирует реальность, то Сверх-Я успевает сравнивать реальность с идеальным представлением. Я и Оно получают удовольствие от успешной разрядки либидо. Сверх-Я не отпускает либидо от своих представлений, чтобы те не лишились шарма недостижимости. Я и Оно динамичны: Оно всё время чего-то или кого-то хочет, Я подстраивается под реальность и подстраивает реальность под себя. Сверх-Я рассматривает любое изменение как угрозу и при первой возможности обрубает крылья слишком свободному либидо.

Именно Сверх-Я отвечает за психическую цензуру, за вытеснение. Вот что мы имели в виду в прошлой главе, когда говорили о внутреннем и внешнем вытеснении. Внутреннее вытеснение выполняется по указке *управляющих интроектов*. Это авторитетные фигуры, представленные в Сверх-Я. Психика планомерно и целенаправленно «впитывала» образы родителей (наставников, авторитетов) вместе с их привычками, идеалами и запретами. Некоторые интроекты были когда-то нам навязаны в процессе социализации. Но они уже успели стать полноправными элементами психики, представлениями. Интроект, но наш интроект.

Чтобы не отклоняться далеко от основной темы, мы не будем рассказывать здесь о различиях между отождествлением и интроекцией, об эдипальных конфликтах и сложных манёврах либидо. Но из элементарных житейских соображений понятно, что интроекция невозможна без элементарного уважения, любви, интереса к ценному объекту. Конечно, ни одна душевная привязанность не обходится без амбивалентных (противоречивых) чувств, и близкие часто нас раздражают или бывают к нам несправедливы. Но без этих раздражителей не было бы у вас никакого Сверх-Я. И некому бы стало раздавать внутренние круглосуточные пендели. И не достигли бы вы карьерных и прочих высот. «Сказала: будь первым! – Я стал гениален! Ну что тебе надо ещё от меня?» – типичный диалог великого поэта [46] и его интроектной музы.

5.5. А кому какое тело?

А как быть с телом? Его мы можем представить? Вроде можем. К какой структуре при- надлежат телесные представления? Какая часть психики управляет соматикой? Насколько осознанно это управление? В рамках второй топики вариантов немного: Оно, Я, Сверх-Я.

Напрашивается Оно, потому что на соматические потребности и рефлексы влиять получается плохо. Отчасти это так. Однако речь идёт не о «настоящем» теле, а о нашем **восприятии** своего тела. И о тех действиях, которые мы предпринимаем на основании воспринятого. Чистое управление Оно приведёт нас к физическому истощению, потому что мы будем заниматься исключительно поиском удовольствия. Желательно – мгновенной острой разрядки с минимальными усилиями.

Знаменитый пример – крысы с вживлённым в мозг электродом. В клетке у крыс была педалька. Нажимаешь педальку – к электроду поступает разряд, в мозге активируется центр удовольствия, крыса балдеет. Животные поначалу не понимали, почему их хаотические прогулки по клетке сопровождались внезапным кайфом. Но крысы учатся очень быстро. Вскоре грызуны только тем и занимались, что давили на педальку и получали нейрофизиологическое удовольствие. В конце концов умирали от голода и психического истощения.

Об этом ярком опыте слышали все, но мало кто знает, что это не единственный результат. Среди крыс были исключения. Особи, чей интеллект был выше среднего по лаборатории. Как у крыс измеряется интеллект, вы тоже знаете: бег по лабиринтам на время. Чем быстрее крыса запоминает новый лабиринт, тем она более обучаема. Но обучаемость – ещё не интеллект! Пробежать по маршруту ради сыра можно и на рефлексах. Поэтому для чистоты эксперимента лабиринт заливали водой. Крысы отлично плавают, вода сама по себе им не страшна. Но рефлексами тут не отделаешься, нужна когнитивная карта (проще – синтез памяти, обучения, простейшего логического мышления). У крыс, которым для плавания в старом знакомом лабиринте требуется дополнительное время, – у них с когнитивными навыками плохо. Крысам с хорошим интеллектом всё равно: бежать или плыть. Главное, что маршрут они знают.

Но когнитивная карта – это термин из необихевиоризма. Есть ли в психоанализе аналог? Конечно. Это Я, потому что Я отражает реальность и позволяет психически работать с этим отражением для лучшей адаптации. Поэтому разговор о лабиринтах был не просто так. В последней главе мы ещё вспомним, какую роль образ лабиринта играет в понимании психиатрической власти.

Что же касается крыс и людей, высокий интеллект – это одно из проявлений сильного Я. Настолько сильного, что Я может шикнуть на Оно с его принципом удовольствия. Невозможно повлиять на физиологический механизм внутри Оно: маленького электрического разряда достаточно, чтобы наступил кайф. Но можно всегда помнить, то есть сознательно актуализировать, о банальном влечении к самосохранению. Фрейд так и говорил: Я-влечение [47]. Влечение, направленное на сохранение Я. Эти влечения **тоже** связаны с удовольствием, но они к тому же **считываются с реальностью**.

Так, крысы-интеллектуалы не отказывались от удовольствия. Напротив. Они бодро и регулярно подходили «тренироваться» к волшебной педальке. Потом с не меньшим кайфом кушали, пили, общались между собой, продолжали род... Так что Фрейд предвидел и это, написав: «Принцип реальности не противоречит принципу удовольствия, но дополняет его». Поэтому Я, став достаточно сильным, перехватывает у Оно контроль над телом, чтобы Оно не заудовлетворяло нас в доску. Или, помня о том, что Я – это «всего лишь» часть Оно, можно говорить не о перехвате контроля, а о его более совершенной форме.

Адаптация стратегий получения удовольствия – прямое следствие успешного разрешения противоречий. Чем больше противоречий, тем лучше для развития. На уровне тела достигается максимум противоречий между удовольствием и реальностью. Фантазии, сновидения, творчество, новая информация – всё это хорошо, всё это эволюционно новые и полезные стратегии. Однако непосредственное биохимическое воздействие на организм остаётся основным источником удовольствия. Сто раз скажи «халва» – вкусовых рецепторов во рту больше не станет, хотя слюноотделение и усилится. С другой стороны, именно от наших соматических фокусов исходит основная угроза для выживания вида. Ещё никто не умер, получая интеллектуальное удовольствие от чтения книг по физике твёрдого тела. Но сколько драк, членовредительства и войн случилось из-за того, что кому-то не позволили пристроить своё твёрдое тело куда не следует.

Похоже, что дополнительное удовольствие мы получаем тогда, когда частично нарушаем принцип реальности. Не глушим, не забываем, не вытесняем, а сознательно нарушаем. Пьяный, перешедший Гибралтар по воде аки посуху, не испытает каких-то особых эмоций. Ему и так море по колено. А вот трезвый экстремальный спортсмен, выполняя очередной трюк, сознательно вступает в конфликт со своим Я. Возможно, это тот особый случай, когда Оно вынуждено брать на себя функции Я, потому что ни одно сознание не в состоянии работать с такой высокой скоростью, как сенсомоторный интеллект Оно. Заучивая смертельный трюк, человек впечатывает алгоритм действий в Оно, возводя выученный навык в ранг инстинкта. В итоге Оно, обычно распыляющее либидо во все стороны, делает сфокусированный мощный либидозный выброс, что типично для Я. Но объём выброшенного либидо неизмеримо выше. Как будто Солнце на миг превратилось в звезду Смерти.

5.6. Эрогенная зона своими руками

Понятно, что «высокая концентрация» с гарантированной разрядкой либидо на небольшом скоплении представлений энергетически более выгодна. И вообще это удобно: малое количество действий ведёт к большому удовольствию. Почему тогда все повально не подались в экстремалы? Потому что психика нашла способ сделать из Я-влечений компромиссный вариант между реальностью и удовольствием. Представления не сложных объектов, а отдельных областей на коже или слизистой оболочке. Простое механическое воздействие на участки тела ведёт к столь же простому механизму получения удовольствия через эти представления. Медленное накопление либидо до некоторого уровня, затем быстрая разрядка – и так с утра до вечера. Как вы уже догадались, речь идёт об **эрогенных зонах**.

Как психика пришла к эрогенным зонам? Через хаотическое изучение своего тела (ощупывание) и удовлетворение базовых потребностей (при кормлении, дефекации, уринации, сне, тактильном контакте, термической регуляции). В самом деле, нет ни одного Я-влечения, удовлетворение которого не сопровождалось бы раздражением слизистых оболочек или кожи. Позже, после вытеснений и обретения автономии, Я-влечения смешаются на другой уровень. Но эрогенные зоны остаются. Действует простое правило: «Сексуальная деятельность сначала присоединяется к функции сохранения жизни, но позже становится независимой от неё» [48]. То есть стимуляция эрогенной зоны приносит удовольствие уже в отсутствие актуального Я-влечения. **Ярко выраженное господство определенной эрогенной зоны называется фазой.**

Приведем сначала классические примеры, которые у всех на слуху, а потом и неклассические (то есть психосоматические).

Классический пример 1. Ощущение сытости после кормления, раздражение губ теплым молоком и сосательная моторика формируют оральную эрогенную зону. После «отлучения от груди» ребенок старается «воскресить однажды пережитое удовольствие», используя для раздражения рта механизм сосания.

Классический пример 2. Аналый эротизм проявляется у некоторых детей как специальная задержка каловых масс, чтобы те, «скопившись в большом количестве, вызвали сильное мускульное сокращение и раздражение слизистой оболочки» [49]. Также кал используется детьми как первое средство коммуникации. Ребенок может «прятать под себя», отказываясь ходить на горшок «по требованию плохой няни». И, напротив, кал можно «подарить хорошемуителю». Тут можно задуматься, чем наносилась нательная племенная раскраска у самых примитивных дикарей.

Классический пример 3. Незрелая (ранняя, первичная, пробная) генитальная фаза «очень бедна на проявления». Что логично, так как половой аппарат еще не развит. Однако это не исключает «центрально обусловленного щекочущего раздражения, требующего онанистического удовлетворения» [50]. По большей части здесь господствуют познавательный интерес и визуальные влечения (сравнение, подглядывание, демонстрация). Основная доля физиологического раздражения исходит от мочевыделительной системы и сопутствующих проявлений (ночное недержание, интерес к мочеиспусканию других людей).

Инфантильная сексуальность характеризуется тем, что генитальная зона не может объединить вокруг себя все влечения. Поэтому оральную, анальную и фаллическую фазы иногда обобщенно называют прегенитальной сексуальной организацией.

Обратите внимание, что в психике существует множество влечений. И нигде не сказано, что в определенный период жизни все влечения обязаны находиться в одной фазе. Наоборот. Фройд специально использует слово «фаза», а не «стадия», чтобы подчеркнуть факт сексуального полиморфизма. Любое влечение, потерпев неудачу в своей «привычной»

эрогенной зоне, может совершить «фазовый обход» и использовать для разрядки другие эрогенные зоны. И этими «другими» могут быть самые неожиданные участки тела. Кто подумал про привычку грызть ногти или обкусывать внутреннюю сторону щёк – молодец!

Вообще странно. В прошлой главе мы сказали, что главную роль в психосоматике играет вытесненная агрессия. А тут какие-то эрогенные зоны, сексуальность, либидо. Неужели опять всё сводим к сексу? Нет. **Мы уже свели всё к представлениям.** Значит, **любые** психические феномены мы обязаны рассматривать в терминах либидо и представлений. Напомним, при агрессии либидо устремляется к объекту агрессии (точнее – к представлению объекта). Следующий обязательный шаг для восстановления «энергетического баланса» – разрядка либидо. Представления эрогенных зон хороши тем, что у них механизм разрядки отложен и не несёт опасности для жизни. Эрогенные зоны можно теребить не только ради сексуальных переживаний, а для **отыгрывания** агрессивных стратегий владения.

Психосоматический пример 1

Девочка попадает в детский сад, где воспитатель не очень следит за группой. Там девочка нахватывается «неприличных слов» и с их помощью общается с другими детьми. Общение «нормальными словами» затруднено, потому что для освоения новой лексики с детьми надо заниматься, а воспитатель – см. выше – занят чем-то другим. Дома девочка, не чуя беды, демонстрирует свой словесный запас – и больно ограбляет по губам от недалёкой нервной мамаши. Результат: возникает **оральная фиксация, то есть привычка в стрессовых ситуациях пользоваться оральной эрогенной зоной.** «Стрессовой» для слабой психики может стать **любая** ситуация коммуникации. Поэтому на следующий день девочка с детьми не играет, а стоит за углом и до крови раскусывает губы. И постепенно становится забитой, неинициативной и некоммуникабельной – а как тут покоммуницируешь, если ассоциативная память грозит наказанием за простую свободную речь?

В этом примере агрессия подверглась вытеснению не сразу. Сначала произошло то, что Фройд называл «обращением влечения на себя». Что вызовут у любого здорового человека удар по губам и попытка навязать речевую цензуру? Кто ляпнул «подставить вторую щёку»?! Мы же сказали – у **здорового** человека! С мазохистической навязчивостью – к терапевту, к терапевту. Здоровый человек перехватит удар или даст встречный в челюсть цензору. Потому что **внешний контроль над вашим сознанием и вашими действиями начинается с лишения вас свободной речи** (ключевой тезис книги). Поэтому у ребёнка в Оно зародился встречный агрессивный импульс. Но мать девочки, надо заметить, была во многих отношениях хорошей женщиной и любила свою дочь. Детская психика хорошо умеетправляться со встречной агрессией (чья-то лучше, чья-то хуже – вспомните детей, кулаком атакующих «непослушного» взрослого). Но девочка, вероятно, была **предрасположена** к неврозам (фактор, который почти невозможно учесть), поэтому её психика выбрала не самую эффективную защиту – обращение на себя. И уже обращённая на себя агрессия была вытеснена. Но, опять же, слабость психики привела к неустойчивости вытеснения. Раз за разом вытеснение нарушалось, запуская один и тот же сценарий разрядки через психосоматическую обращённую на себя агрессию.

Психосоматический пример 2

Мало кто (даже из так называемых «психоаналитиков») знает, что изучение ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) началось с цикла работ Шандора Ференци [51]. Младший современник Фройда предположил, что либидо скапливается в районе соматических травм, но легко покинуть травмированный участок не может.

Застой либидо происходит, понятное дело, не на физическом теле, а на его психической карте. Поэтому травма не обязана быть реальной. Ференци приводит статистику своих клинических наблюдений (в военном госпитале). Его как врача-исследователя удивил один факт. Реальная травма оказывает на психику **меньше** влияния, чем физически безболезненный выход из критической ситуации. То есть офицер, которому **показалось**, будто осколок попал в ногу, будет годами хромать и испытывать психосоматические боли. А офицер, **действительно** получивший осколочное ранение, через пару месяцев будет абсолютно здоровым.

Не будем повторять или пересказывать рассуждений Ференци – они касаются классической теории неврозов и будут незаменимы для психотерапии травматических расстройств. Нас же интересует агрессия, проблему которой Ференци вообще редко затрагивал. Как в прошлых примерах, это неудовлетворённая ответная агрессия, вытесненная из-за внешних непреодолимых и непредставимых обстоятельств (сильная боль, ранение). Психика у военных сильная, поэтому и защитный механизм, применяемый к агрессии, более хитрый (чем у несчастной девочки). Агрессия сублимируется в средство коммуникации. Офицер бессознательно рассчитывает, что его будут уважать за боевые подвиги. А что лучше свидетельствует о доблести и храбости, чем ранение?

Поэтому к месту ранения (реального или несостоявшегося) приливает либидо. В процессе лечения по-настоящему раненный испытывает все прелести военной медицины, поэтому его либидо находит разрядку через боль. По словам выживших после ранений, они «рождаются заново», то есть проходят полноценное психическое очищение и обновление.

Офицер, избежавший ранения, не испытывает этого *катарсиса*. Возникает внутренняя неудовлетворённость. Чрезмерная нагрузка либидо здорового участка тела вызывает психический диссонанс. На этом фоне развивается психосоматическая симптоматика. Офицер получает *вторичную выгоду* от болезни. Его могут комиссовать, наградить, повысить. О нём заботятся и восхищаются его доблестью. Или, наоборот, офицер может использовать психосоматику как повод для крайне замкнутого образа жизни или как оправдание для агрессии в отношении близких. В любом случае круг замыкается. Представление о (мнимой) травме превращается в новую эрогенную зону.

Психосоматический пример 3

Ещё один офицер, корсиканец, вернулся во Францию из Египта с чесоткой. Чесотку вылечил, но в критические минуты суд появлялся словно из ниоткуда. Офицер этот, будучи человеком импульсивным и темпераментным, в ярости мог расчесать лицо до крови. Это и помогло ему сделать политическую карьеру.

В полдень девятого ноября 1799 года, в Сен-Клу, начал заседание совет старейшин, который был поставлен перед фактом «добровольной» отставки руководства Директории. Задача нашего офицера была, в общем-то, элементарной. Солдаты его боготворили, а родной брат Люсьен председательствовал в совете. Всего-то нужно было – выйти и объявить о принятии новой конституции.

Но офицер, привыкший выступать перед войсками, растерялся, поймав гневные и волевые взгляды матёрых политиков. Депутаты в красных мантиях обступили офицера и вытолкали из зала заседаний. У бедняги случился нервный срыв, и он стал яростно чесаться, отчего лицо превратилось в кровавую маску.

Тут в коридор выскочил Люсьен и воскликнул: «Солдаты! Посмотрите, что они сделали с вашим генералом!»... Депутатов выбрасывали из окон, и деревья вокруг Сен-Клу были увешаны их рваными красными мантиями. Переворот состоялся. Директория пала.

Интересно в этом примере то, что аутоагressия офицера стала спусковым ключом для агрессии нерешительных солдат. Это случай успешной психосоматической коммуникации.

Офицер не просто разрядил свою тревогу с помощью расчёсывания вторичной эрогенной зоны, но и отдал бессознательную команду солдатам. Приказ Люсьена, формально представляющего слабую и презираемую Директорию, был бы проигнорирован.

Психосоматический пример 4

Бесконтрольное создание новых эрогенных зон характерно для психотиков. При психозе, согласно Фрейду, создаётся новая реальность, которая насливается на объективную [52]. В психике появляются представления, которые претендуют на содержательность, но не обладают ею. Психотик может «эротизировать» или наделить сакральным смыслом любой посторонний предмет, не только часть тела. Что же касается тела, то известны так называемые дисморфопсии: расстройства, при которых больной неадекватно воспринимает себя и свою телесную конфигурацию. Психотик не в состоянии относиться к своему телу как к **своему**. Обратимся к классике [53]:

«Пациент, которого я в настоящее время наблюдаю, отвлечен от всех жизненных интересов дурным состоянием кожи на своем лице. Он утверждает, что на лице у него угри и глубокие дыры, видные всякому. Анализ доказывает, что он разыгрывает на своей коже свой кастрационный комплекс. Сначала он без всякого раскаяния возился со своими угрями, выдавливание которых доставляло ему большое удовольствие, потому что, как он говорил, при этом кое-что выбрызгивалось. Затем он начал думать, что всюду, где он удалял угри, образовалась ямка, и он делал себе жесточайшие упреки за то, что вследствие «постоянной возни с рукой» он навсегда испортил себе кожу. Совершенно очевидно, что выжимание содержимого угрей заменяло ему онанизм».

Психосоматический пример 5.

Фольклор даёт нам богатый материал для психоанализа. Так, прекрасная фраза «сношаться в уши» (цензурный вариант) означает, что субъект не способен адекватно перераспределить либидо и поэтому испытывает проблемы в восприятии акустических сигналов. А именно, субъект отвлекается от содержания сигнала в пользу самого процесса восприятия. Для него важно не запомнить информацию, а активно покивать, выражая свою заинтересованность и осведомлённость. Большую часть сигналов субъект вообще игнорирует. Привычка переспрашивать с последующим «озарением» после энного раза может интерпретироваться как бессознательная замена мастурбации.

5.7. Ты кого идеалом назвал?

Мы отвлеклись на стимуляцию эрогенных зон – и это простительно. Так и остался без ответа вопрос: какая психическая структура контролирует психосоматику? Похоже, что Я. Но можно ли назвать контролем простое отражение с целью оптимального использования либидо? Ведь чтобы всё хорошо работало, большого ума не надо. Вот испортить жизнь самому себе – тут талант нужен!

Таким талантом обладает Сверх-Я, или Я-Идеал. Второй вариант (у Фрейда это была как раз первая версия названия) нам подходит больше. Ведь эта структура только и делает, что сравнивает с некоторым идеалом нас, наше поведение, наши мысли, наше тело. Если какое-то представление в Я не удовлетворяет требованиям, к нему подводится избыток либидо. Так возникает самообвинение по какому-либо ерундному поводу. Например, кто-то считает себя слишком толстым и осознанно садится на диету или тратит драгоценные часы жизни на бег. Или маниакально копит на новую машину, чтобы была круче соседской. И плевать, что сосед на своей крутой тачке недавно попал в аварию, сломал пару конечностей, а самого соседа потом посадили за хищения (а вы думали, крутые машины на деревьях растут?).

Откуда у нас взялись идеалы? Ответ вы уже знаете из параграфа 5.4 Это интровертированные представления авторитетных фигур. Идеалы разных авторитетов соревнуются между собой, соединяются в случайных пропорциях, образуя уникальное для каждого человека Сверх-Я. Почти генетический алгоритм [54].

Как и в любом «генетическом» алгоритме, при формировании Идеала могут возникать мутации и разрушительные сбои. Основной «мутаген» – общение с уже знакомыми нам слабыми агрессорами. У этих убогих тоже есть свои идеалы, которые они хотели бы кому-то втюхать. Но здоровые люди агрессоров посыпают подальше. Остаётся отыгрываться на детях, притом чаще на чужих.

В целом брюзжание особо вредных дальних родственников дети склонны пропускать мимо ушей. Здоровому жизнерадостному ребёнку просто неинтересно слушать про **чужую** несостоявшуюся жизнь, про «в наше-то время» и прочую ересь. Так что определённый врождённый иммунитет против патогенных идеалов есть у каждого из нас. Но находятся среди агрессоров такие, которые рассказывают **не о себе, а о ребёнке**. Притом так, как будто **жизнь ребёнка является их собственной жизнью**. Опять же, здесь социальная эволюция выставила естественный барьер: технократический и культурный разрыв. Даже родители далеко не всегда спасают за новомодными интересами детей. Что уж говорить о бабках-тётях, которые компьютер видели только издали и день начинают с молитвы советскому вождю. Хотя – надо отдать им должное – они иногда вполне искренне (и с благими намерениями!) стремятся понять, чем живут их внуки и племяшки.

Но всегда есть тот последний рубеж, над которым время не властно. Это тело и желание быть красивой или сильным. Поэтому у слабых агрессоров всегда есть козырь в рукаве – это атака на представление ребёнка о своём теле. Заметьте, что **агressия часто пользуется теми же каналами, что и забота**: добрые бабушки кормят внуков здоровой пищей, умные дедушки учат забивать гвозди и пилить доски (вообще детям очень нравится возиться с инструментами и создавать что-то своими руками). Приобщение к труду, к здоровой пище, к саду-огороду – это тоже передача идеалов, но это **естественный** процесс, доставляющий удовольствие и ребёнку, и родственникам. Здесь все в выигрыше.

А если дальние родственники одержимы не заботой, а завистью или злобой? Не к ребёнку даже, а к непокорной дочери, которая выбрала не того зятя? Тогда спасайте ребёнка, кто может. Удар с психосоматического тыла оставляет глубокий шрам в психической жизни

маленького субъекта. Дитё и так не в восторге от компании злобной родственницы (агрессию дети чувствуют очень хорошо), об интроверсии речи не идёт. А тут ещё начинаются обвинения в «неидеальности». Возникает как бы приток чужеродного, разрушительного либидо извне.

Одно дело – когда девочка берет пример с любимой матери и у нее есть внутренняя мотивация следить за собой. И мать, может, это поощряет, рассказывает про калорийность продуктов и учит пользоваться косметикой. На первом плане здесь **общение с ребёнком как с равноправным субъектом**. Но другое дело, когда вредная бабушка из злых побуждений тыкает крючковатым пальцем в тощий бок девочки и обзывают толстой коровой. Это – внешняя агрессия, на которую у ребенка нет и пока не может быть адекватного ответа. В итоге в телесную карту девочки впечатывается паразитарное сверх-я, эрзац-идеал. Последствия будут самыми разрушительными.

Вообще использование концепции эрзац-представлений здесь не предусмотрено. Иначе нам бы пришлось вводить аппарат нематических диаграмм. Любознательные могут ознакомиться с нашей работой по этому вопросу [55]. Но и без диаграмм понятно, что происходит. Извне в наше Я вдавливают чужой идеал. Если Я сильное, то осколки чужих комплексов так и остаются на поверхности, с ними потом разберётся либидо.

А если Я слабое? Или на агрессию наложен внешний запрет? Или объект агрессии не представлен психически? Вот! На этом мы как раз остановились в прошлой главе и не могли дать внятный ответ. Теперь же мы с вами разобрались в сложнейших взаимоотношениях Оно, Я и Идеала. И вот сам собой готов ответ. **Если психика не может агрессивно ответить на чужеродные представления, из них формируется эрзац-идеал, который проявляется через психосоматические проблемы.**

Но здесь явно пропущен какой-то важный шаг. Допустим, «чужое» представление «увязло» в нашем Я. Почему там вдруг образуется идеал? Хороший вопрос. Идеал там образуется не вдруг и не всегда. Мы сами его формируем.

Согласитесь, что бездна лежит между двумя представлениями: «я толстая» и «мне срочно нужно похудеть». Первое связано с актуальным восприятием себя и своего тела. Второе – со стремлением к идеалу. В большинстве случаев всё ограничивается первым пунктом. Многие люди считают себя «неправильными»: полными, ленивыми, скучными. Они постоянно собираются похудеть, выучить английский, бегать по утрам. Но аромат горького шоколада, таблица неправильных глаголов и холод московского утра – развеют морок. Это не трагедия, это не прокрастинация. Это устойчивая психика, которая не поддаётся на провокации Сверх-Я.

Чтобы из самокритики выросло болезненное стремление к идеалу, нужно подвести достаточно либидо к представлению, раскормить до размеров идеала. Любое представление Я хочет получить повышение и стать частью Идеала. Для этого «часть Я добровольно становится мишенью для влечений Оно» [56]. Перехватывает либидо, предназначеннное для решения реальных проблем. Почему тогда все представления Я не подались в Сверх-Я? Мы же прекрасно знаем эту ситуацию, когда все ломятся руководить и контролировать, но никто не хочет работать. А потому что в психике есть то, чего не хватает нам, – конкуренция. Каждое представление тянет либидо на себя, чтобы потом в нужный момент разрядить и получить удовольствие. В среднем либидо распределено равномерно между представлениями, а «неровности» быстро сглаживаются.

При обычных условиях чужеродное представление будет просто растерзано в такой конкурентной среде. Так и происходит в большинстве случаев. И мы об этом говорили. Помните: представления разряжают либидо не во внешний мир, а в агрессора. После фокусировки либидо на проблемном представлении происходит агрессивная разрядка. Неважно как: словами, тумаками, пирогами и блинами, и сушёными грибами. Но агрессор получает

отпор. Разрядка достигнута, в Я остался маленький выжженный след, по которому можно дать повторный залп в случае возвращения врага.

Если же агрессор **не представлен** в психике, либидо бьёт вслепую «по площади», накрывая и чужеродный идеал, и случайные представления. А разрядка не наступает, потому что какие-то решения психика может принять только в отношении представлений. Возникает застой либидо, который проявляется через психосоматику. Но проявление симптома ведёт не к разрядке, а к дальнейшему накоплению и застою либидо. А агрессор, оставшись безнаказанным, продолжает дальше раздражать нашу психику. Круг замыкается. Спасибо, что запретили встречную агрессию! Запрещайте больше.

Вот и всё объяснение. **Представление Я, получив заряд либидо, превращается в представление идеала.** В частности: представление о теле или части тела возводится в ранг идеала. Сверх-Я получает удовольствие от сравнения Я с идеалом, поэтому нападки на свое тело не прекратятся. **Слабый агрессор навязывает субъекту свои идеалы, которые со временем превращаются в эрзац-идеал.** Эрзац-идеал неуязвим для большей части психических защитных механизмов, потому что слабый агрессор не представлен в психике. **Пока слабый агрессор защищён от встречной агрессии, субъект обречён на психосоматические проблемы.**

Но если вам кажется, что с эрзац-идеалом трудно бороться, то спешим вас обрадовать. В отличие от классических неврозов, психосоматика **гораздо лучше поддаётся психоанализу.** В обычных случаях клиенту мешает его собственное Сверх-Я, которое не желает даже осознавать «греховные» желания. А здесь **даже Сверх-Я заинтересован** в осознании, про-работке и изгнании патогенных представлений. Самый высокоморальный и нравственный, затюканный своим Сверх-Я скромняга способен на поистине свирепую агрессивную разрядку в адрес виновника своих бед.

И этот виновник проявляется и даже сам *представляется* уже после нескольких сеансов психоанализа. Сверх-Я, желая поскорее избавиться от конкурента, не мешает свободной речи клиента. И, раз вы теперь хорошо разбираетесь в психических структурах второй топики, можно подробно заняться феноменами коммуникации, языка, свободной речи, алекситимии. Почему простые слова оказываются мощным оружием в борьбе с агрессором? И почему представители патогенной среды так стремятся лишить вас слова?

Глава 6. Речь не терпит слежки. **Caesar non supra grammaticos**

6.1. Особенности национального кофе

Мы столько говорили про необходимость своевременной разрядки либидо, что у вас мог возникнуть вопрос: неужели нам всё время нужно кого-то соблазнять или на ком-то вымешивать агрессию? Ну, по большому счёту – да. Стоит только немного парализовать Сверх-Я, как наши желания сбрасывают овечью шкуру цивилизации и предстают в их первобытной красе. Но ещё неизвестно, что хуже: лишиться внутренней цензуры или попасть в полное рабство к своему идеалу.

Наше Я, маневрируя между требованиями Идеала и Оно, изобрело особый способ разрядки либидо. Не всего, конечно, но для внутреннего равновесия хватает. А ещё в этом способе могут участвовать сразу несколько людей, что значительно укрепляет социальные связи. Догадались, что это за способ?

Ну конечно же, это сплетни!

Если вы страдаете от повышенного аппетита, начните сплетничать. Одна чашка кофе без сахара, выпитая за перемыванием костей, заменит вам половину клубничного торта. И вообще если психосоматика беспокоит вас, а к анализу идти лень, попробуйте сплетни. Помогает.

Внезапно, не правда ли? Нам же столько раз говорили, что сплетничать «нехорошо». А кто говорил? Уж не наши старые друзья – слабые агрессоры? Которые сами и есть первые сплетники. Только их сплетни всегда пропитаны злобой и осуждением. Да ещё организованы так, чтобы объект сплетен обязательно был в курсе. Такой громкий шёпот за спиной «неправильно» одетой молодой девушки.

Вы сразу вспомнили четвёртую главу и догадались: слабые агрессоры (как всегда) хотят запретить нам любую агрессию. Получается, что сплетни – это вид агрессии? Нет, не получается. Это у агрессоров всё к агрессии сводится. Скорее наоборот: сплетни – это способ мягкой разрядки либидо, без резких аффектов и лишних телодвижений.

К сожалению, многие недооценивают эволюционное значение сплетен. Это ценнейшее наследство от обезьян и прочих макак. Что значит «они не сплетничают»? Они занимаются грумингом! Взаимным обыскыванием. Только вместо объекта сплетен – вши и прочие паразиты. Груминг, а не совместное собирательство или общие врачи, стал социальным цементом. Не было бы взаимного груминга, не было бы у обезьян иерархии и сложного колективного поведения.

Не верите? Посмотрите на кенгуру. Вроде умные, а социализации никакой. Поведение архаичное, обучаемость нулевая [57]. Всё потому, что кенгуру своими специальными двойными «груминговыми» когтями очень хорошо чешут себя сами. А друг друга не чешут. И не образуют сложной социальной структуры. Жаль. Потому что едят они всё (даже колючки спинифекса), могут обходиться без воды дольше верблюда, рожают как конвейер (оплодотворённый эмбрион может месяцами ждать своего часа в замершем состоянии). Была бы в мире третья цивилизация, после людей и морских млекопитающих.

Связь между грумингом и социализацией была ловко «придумана» эволюцией. Дофамин, эндорфин и прочие позитивные медиаторы выделяются у обезьяны, только когда её чешет другая обезьяна. У других млекопитающих и у птиц тоже «принято» обыскивать друг

друга, но тесной связи между грумингом и гормональными взрывами там не наблюдается. Некоторые коты вообще могут порвать за груминговые поползновения.

Люди сохранили груминг практически в первозданном виде. На массаж любим ходить? Чем не груминг? Теперь вспомним, что каждый человек в индивидуальном развитии проходит те же стадии, что и весь наш вид как целое [58]. То есть в поведении детей и подростков можно распознать повадки дикарей и обезьян. И действительно. В малых идентификационных группах (проще – дружной компании из нескольких заклятых подружек) можно наблюдать взаимное заплетание косичек. Вспомните свои школьные годы: всегда на перемене найдётся несколько одноклассниц, которые делают друг другу прически и таким образом отдыхают между уроками. Более того, в университетах у многих девушек эта школьная привычка оживает во время сессии. И вот, регрессируя в стрессовой ситуации, милые дамы всей комнатой не квантовую механику учат, а друг у друга в волосах электроны ищут.

Но груминг психически невыгоден тем, что требует чередовать расслабление и концентрацию. У вас поискали блох – вы довольны и расслаблены, но теперь ваша очередь искать, задействуя мелкую моторику, то есть напрягая сенсомоторный интеллект. Можно, конечно, выстроить иерархию, как у обезьян, чтобы нижестоящие обыскивали вас безвозмездно. Но потом всё равно придётся поработать на вышестоящего. Уже не то.

Сплетни решают эту проблему, потому что обсуждать других – не мешки ворочать и не блох выискивать. Можно говорить в принципе вообще всё, что приходит в голову. Чем не свободная речь? Разница есть: при свободной речи субъект проявляется во всей своей субъективности; сплетничающий субъект скрывается за туманом историй про другого. Даже не про другого (очень важная категория!), а про какого-то третьего, который ничего не услышит и не сможет призвать к ответу.

Этот третий, объект сплетен, на время милой беседы изгоняется из психики всех собеседников. Из психики говорящего – точно. А зачем он там нужен? Чтобы вызывать чувство вины? Ну уж нет. Пусть повисит в непредставимом состоянии. Это освобождает Я от своей основной функции: *тестировать реальность*. Когда мы сплетничаем, нас не сильно забо-тит достоверность рассказанных историй.

Объект не представлен в Я, его не нужно тестировать на реальность. Объект не представлен в Сверх-Я (тем более), значит, не защищён от агрессии, критики, ревизии. Объект не представлен в Оно, поэтому лишен доступа к либидо и не может по-быстрому восстановить связи с другими представлениями и самовольно интровертироваться. Объект «висит в воздухе», воспринимается психикой как внешняя мишень для... для чего? Мы же много раз повторяли, что психика не может воздействовать на непредставимые объекты! Противоречие?

Приведем простую шахматную аналогию. Пусть на важном центральном поле стоит ваша пешка, защищённая другими фигурами (рис. 6.1). Обратите внимание на белую пешку e4. Зачем ей столько защиты? Фигуры, защищающие пешку, страдают: их протеже мешает наносить удары во фланг и тыл противника. Вот если мы эту пешку уберём, просто поднимем в воздух над доской (мы психоаналитики, нам всё можно), то черные получат мат в один ход.



Рис. 6.1. Обычная шахматная позиция, которая может у вас получиться в принятом королевском гамбите⁴

Объект сплетен – это пешка, подвешенная в воздухе, добровольно убранная с доски, чтобы освободить направления атаки. На этом строятся гамбитные системы: пожертвовать пешку, чтобы не отвлекаться на защиту и получить тактический простор. Психика отказывается от власти над одним представлением, чтобы остальные могли свободно сбросить либидо.

Кроме того, объект сплетни превращается в мишень для *проекции*. На объект можно спустить любых собак, наклеить любой ярлык, приписать любые подвиги – то есть *спроектировать* любые другие представления. Важны ли здесь реальные качества объекта? Нет, конечно. И объект сам не важен. Потому что *проектируются* наши собственные влечения, желания и качества, которые мы уже почти осознали, но не готовы признать применительно к себе. И применительно к другому (к собеседнику) тоже не готовы. А к непредставимому объекту – сколько угодно!

Проектируемые представления, воплощаясь в речи, уносят с собой излишки либидо. Сама речь превращается в новую эрогенную зону. Разве нет? Мы получаем от чесания языком форменное биохимическое удовольствие. Наши собеседники не отстают. И вроде все обсуждают одного человека (или фиксированный набор людей), но рассказывает каждый о своём. В этом особая прелест – нет нужды достигать предварительного информационного консенсуса, вы по умолчанию верите друг другу. Сомнения высказываются в гротескной форме и только с целью вдохновить рассказчика на ещё более псевдоинтимные подробности.

Но всё грязное бельё мира, все комбинации взаимных измен и вся скелетосодержащая мебель – ничто по сравнению с чувством душевного единения с собеседниками. Совместная свободная речь стирает различия между вами, пусть на пару часов, но тем лучше. Различия нужны. Вы же отличаетесь от остальных сплетников. «Вынетакая!» «Вынетакой!» И каждый так думает, и имеет полное право. Потому что *психически* вы действительно отождествляетесь с собеседниками, а после окончания беседы делаете два шага назад и устраняете отождествление.

⁴ Составлена автором с помощью функционала сайта chess.com

Это не бегство, это более зрелый и адаптивный механизм психической *идентификации*. Необратимая и неуправляемая идентификация характерна для самого первого этапа эдипова комплекса. А нам только эдипальных конфликтов в дружном коллективе не хватало! Во время сплетни **все равны**, то есть не нужно ни иерархию выстраивать, ни фаллосами меряться, ни доказывать свою самостоятельность. Это всё следствия обычной идентификации, которая потом перерастает в сравнение, во что-то сложное и амбивалентное. В основе сплетен лежит **управляемая идентификация**. Вы как будто тренируете своё Я по щелчуку отождествляться и «разотождествляться» с группой. Это тренирует Я, укрепляет психику. Значит, сплетни полезны как профилактика против неврозов, против сверхсильного Сверх-Я и несчастного Оно. Вот сколько из ваших знакомых сплетников страдает психосоматикой?..

Помимо тренировки Я, сплетни бьют в самое сердце психосоматики – по непредставимости слабого агрессора. Мы говорили, что слабого агрессора психика не хочет интровертировать из-за возможной угрозы для своей независимости и целостности. Сплетни помогают вначале обесценить опасный объект, а потом **интровертировать на своих условиях**, не беспокоясь из-за возможных застоев либидо. Табу на агрессию-то уже снято, после стольких удивительных историй об объекте! Без прошлых трёх глав вы бы к такому выводу не пришли. В очередной раз почувствуйте внутреннюю гордость, ведь мы с вами вместе каждую главу совершаляем пару маленьких открытий.

Чтобы доступнее объяснить, что такое «интроверсия на своих условиях», приведём кофейный пример для истинных гурманов. Копи-лювак. Ага, многие уже догадались, о чём речь. А речь о красивых зверьках из семейства виверровых – мусангах, или пальмовых циветтах (*Paradoxurus hermaphroditus*). Эта не то кошка, не то куница свободно лазает по кофейным деревьям и кушает только самые сочные и самые вкусные плоды. Прямо как сплетники, которые в потоке свободной речи выбирают только самые сочные факты о «жертвее».

Мякоть плодов благополучно переваривается, а вот зёрна подвергаются в кишечнике только частичной ферментации. Потом зверушки какают, а специально обученные люди воруют у зверей фекалии, а оттуда отбирают лучшие кофейные зёрна. Не спрашивайте, как они это делают. И вот из частично ферментированных зёрен готовится самый дорогой в мире кофе. До пятисот зелёных за килограмм. Если верить гурманам и сибаритам, копи-лювак обладает особым вкусом и полезен для здоровья. Весь секрет чудесных свойств – в ферменте цибетине (назван в честь циветты).

Так и в процессе сплетни – объект проходит через коллективный пищеварительный тракт, где ферменты свободной речи расщепляют его лишний авторитет, делают объект мягким и податливым. В одиночку Я не справилось бы с перевариванием и траванулось. Но теперь интроверктное поглощение объекта безопасно и только усилит Я.

6.2. Мозг играет в кости

Итак, практическая польза от сплетен теперь очевидна и психоаналитически обоснована. Теперь извлечем пользу теоретическую, чтобы продвинуться в понимании феномена свободной речи.

Чем сплетни и свободная речь отличаются от обычной речи и от формального общения? Случайностью. Наша фантазия, воспоминания и слова, сбрасывая рамки социального одобрения, обретают повышенную тематическую подвижность. Мы перебираем все факты, скажем с темы на тему, с объекта на объект, с одной истории на другую. По большому счёту, сплетни – это случайный информационный процесс. В каком смысле случайный? Услышав сто сплетен, мы примерно представляем, какой будет сто первая. Но точно предсказать её содержание не можем. Даже сам говорящий не знает, о чём ему захочется посплетничать через минуту. Конечно, набор вариантов весьма скромен, но все эти варианты **равновероятны**, заранее выбрать «наиболее вероятный» просто невозможно.

Что будет, если число вариантов увеличить до бесконечности? Мы получим количественный переход от сплетен к свободной речи. Когда вы сплетничаете, вы всё-таки делаете поправку на собеседников. Вдоволь посплетничать можно только об общих знакомых, которые имеют для всех собеседников примерно равное социальное значение. Плюс ограничение на актуальность – вам не удастся выдать воспоминания детства за свежую сплетню. Все эти ограничения снимаются, если у вас единственный слушатель, да и тот – психоаналитик. Для вашего бессознательного психоаналитик может играть роль **любого** собеседника из **любого** периода вашей жизни. И тогда от любой мысли, любого высказывания вы можете перескочить на любую всплывшую ассоциацию. Это и есть свободная речь.

Чем-то придётся расплачиваться за такую бесконечность вариантов. Возрастание свободы и спонтанности ведёт к небольшому ослаблению контроля Я за ситуацией. Сверх-Я тоже страдает, чувствуя, как попирается цензура. Что же будет размыто до неузнаваемости? То, что мы назвали управляемой идентификацией с коллегами по сплетням. Теперь управление переходит от сознания к бессознательному, и объект идентификации тоже ускользает, прячется в нитях Сверх-Я, распадается на множество ценных фигур.

Всё, что может клиент теперь, – это **бессознательно** распознать в аналитике кого-то из своих старых знакомых. Или спроектировать эмоцию из прошлого. Или встроить аналитика в сложную фантазию. Или всё сразу. Как говорил одному нашему коллеге его клиент: «Вы вот думаете, что Вы для меня заменяете мать, но это не совсем так. Вы и мать, и бабушка, и бабушкина болонка». **Множество всех реакций на аналитика, не управляемых сознанием, называется переносом.** Или неврозом переноса. Это тот общий знаменатель, к которому сводятся все симптомы в процессе анализа. Ключевое свойство – бессознательный характер переноса. Если вы несколько лет водили клиента за нос и рассказывали ему всякую ерунду (как это делают кляйнианцы), клиент вполне сознательно будет считать вас придурком или шарлатаном. И будет прав! Четыре из пяти кляйнианцев относятся к первой группе, и только каждый пятый – ко второй.

В процессе сплетен перенос не возникает также в силу симметрии – собеседники говорят примерно в равных долях. И их роли в коммуникации равнозначны. В разговоре же с психоаналитиком симметрия нарушается. Нет, не потому, что аналитик всё время молчит – это очередной распространённый миф! Хотя иногда полезно фruстрировать клиента молчанием, к работе с психосоматикой это не относится. В следующей главе мы на примере алекситимиков покажем, как и почему игра в молчанку с психосоматическими клиентами ведёт к ухудшению ситуации.

Молчание – это вообще психическая пытка. Не потому, что многие наши соседи по планете вызывают компульсивное желание выругаться матом, а за ругань в адрес именно этих соседей могут посадить. Молчание детерминировано, когда молчите вы. Потому что вам всегда известно (иногда – бессознательно), *о чём* вы молчите. Молчание абсолютно стохастично, когда молчит другой. Вы никогда не знаете, *о чём* он молчит.

Психика не любит ни абсолютного произвола (поэтому домысливает за других), ни абсолютной определённости. Нам комфортно на холмистой низменности гауссовых случайных процессов. Там всегда есть возможность отклониться от ожиданий, но эти отклонения с большой вероятностью лежат в разумных пределах.

Проведем простой эксперимент. Быстро, вслух, громко назовите: яркий цвет, известного поэта, нелетающую птицу. Красный, Пушкин, курица – не так ли? С точностью до Лермонтова у депрессивных натур и пингвина у линуксоидов. Это маркеры нашей языковой культурной среды. Мозгу нравится давать наиболее вероятные ответы – это экономит энергию и снижает объем выдаваемой информации (см. 4.2). Если собеседник в ответ выдает какой-то совсем произвольный набор («глыба, пилить, шарики») или пускается в псевдологическое резонерство («начнем с того, что считать цветом и существуют ли цветные поэты...»), то здесь возникнут вопросы у специалистов другого профиля. **Чем патологичнее субъект, тем больше деформированы вероятностные характеристики его психических процессов: они либо слишком случайны, либо слишком детерминированы.**

Здоровая психика требует сочетания хаоса и порядка. Поэтому не стоит ругать себя за бесконтрольный скроллинг новостной ленты в социальной сети. Это та самая почти случайная информация. Случайная не по содержанию, так как исходная её выборка – это интересные нам сообщества и проверенные источники. Случайная по форме и порядку выдачи – один гугл разберёт, как социальные сети наводят порядок в ленте. Плюс админы в одном сообществе самые шустрые, в другом самые безграмотные, в третьем прикрепляют к тексту какие-то левые картинки и свою любимую админскую музыку.

Кстати, о социальных сетях. Лайки и репосты – тоже разновидность груминга. Но эволюция ещё не успела выработать в нас врождённую способность получать полноценное удовольствие от одобрения в виртуальной среде. Подсесть на лайки легко, да и добывать их нетрудно, но существенной психической разгрузки вы не достигнете. Это как с плацебо: пару раз поможет сэкономить на дорогом лекарстве, но от голода не спасёт. Лучше по старинке поставить ненавязчивую фоновую музыку с перемешанным трек-листом. Или медитативно измарать своими мыслями несколько страниц в блокноте. Только обязательно от руки, чтобы психика настроилась на кинестетическую мелодию.

Следующий очевидный шаг: если случайность (в речи и вообще в получении информации) доставляет нам удовольствие, то случайные процессы более архаичны и приближены к Оно. Соответственно, в пределе (пока Я не видит) наша речь вообще случайна. Вообще наше поведение, если убрать контроль сознания и психической цензуры, будет случайным – по крайней мере, для **внешнего** наблюдателя.

Как часто говорят о счастливом человеке, получающем удовольствие от жизни? Неизвестно, что этот чудак выкинет в следующую секунду. Это называется **спонтанность**. На самом деле никакой чистой случайности нет. Если активность подчинена одному-единственному представлению под названием Оно, то гипотетически можно выстроить модель этой активности, формально описать её причины и динамику. Но что там «внутри» Оно, сказать в рамках психоанализа нельзя. Для этого надо лезть в биохимию, нейрофизиологию и (не дай Бог) в психиатрию.

Поэтому, обобщая всё вышесказанное и отбрасывая мелкие детали, скажем: **речь – это случайный процесс [59]**. Любая речь, не только свободная. Просто случайные процессы тоже разные бывают. Например, любители азартных игр слышали про мартингальные про-

цессы, где лучший способ предсказать будущее – это довериться настоящему. То есть если клиент на сеансе только и говорит, что о своей тёще, то завтра он скорее всего выберет эту же тему. Другой пример – марковские процессы, где прошлое каждый раз заслоняется настоящим так сильно, что вообще не влияет на будущее. Чем примитивнее язык, тем меньше история высказываний влияет на будущую речь.

В пределе невозможно предсказать, что сейчас клиент в режиме свободной речи, даже если он сорок минут говорил только о любимой собаке. Как он её выгуливает и покупает лечебный и очень вонючий корм. Какова вероятность, что это «дог-шоу» будет идти оставшиеся двадцать минут? Предсказать невозможно. Клиент вполне может резко замолчать на пятнадцать минут. А за пять минут до окончания сеанса глубокомысленно заметить: «Собака – тот ещё спящий со счетов кобель, стало быть пёс, а я вам про собаку говорил, стало быть про жену, та ещё конченая сука».

Хотите красивый пример в пользу случайного характера речи? Пожалуйста.

«По рзелульяттам илссевадний одонго анлигисокго унвиертиста, не иеемт занчнеия, в кокам пряокде рсапожлены бкувы в солве. Галвоне, чтобы преавя и пслоендей бкувы блыи на мсете. Осатльне бкувы мгоут селдовтай в плоонм бсепордяке, все рвано ткест чтаится без побрелм. Пичрионй эгото явлется то, что мы чиатем не кдаужю бкуву по отдельностси, а все солво цликеом».

Заметили подвох? Начало и конец слов зафиксированы, а буквы из середины перепутаны **случайным образом**. Но это не мешает мозгу воспринимать слово как целое. Поэтомуискажённый текст читается так же легко, как оригинал.

Этот эффект был впервые описан в 1976 году [60]. Идею не подхватили, она так и застряла на уровне научно-популярного жареного факта. В 2012-м году чей-то пытливый ум написал программу, чтобы проверить сохранность эффекта для русского языка [61]. С некоторыми допущениями результаты удалось подтвердить, с поправкой на среднюю длину слов (в русском слова длиннее, чем в английском).

6.3. Передайте аффект, пожалуйста!

Ребёнок начинает своё овладение речью именно со случайных процессов. Опять же, случайность здесь относится не к содержанию высказываний, а к их форме. Для обозначения важных или интересных предметов ребёнок выбирает случайные звуки и жесты, но сами предметы отнюдь не случайны. Постепенно психика ребёнка понимает, что каждый раз указывать на интересный объект неудобно. И что посторонние люди (в отличие от родителей) не понимают детского звукового шифра. Поэтому психика подстраивается под языковую среду и начинает пользоваться общепринятыми словами.

Случайный процесс речи **остаётся случайным, но меняется закон случайного распределения**. Теперь вероятность произнести то или иное слово сильно зависит и от только что сказанного, и от ситуации, и от лингвистических привычек, и от словарного запаса. Чем сложнее язык, тем теснее в нём переплетаются определённость и случайность. Это видно на примере сновидений и языков программирования.

Сновидения – уникальный язык, которым владеет только один субъект, да и то не в совершенстве. Несмотря на случайность символов, абсурдных ситуаций, гибридных персонажей, сновидения – это предельно детерминированное высказывание бессознательного.

Какой-нибудь C# в этом плане не отстает. Программист осваивает базовый синтаксис, затем постепенно движется к более сложным функциям, классам, библиотекам. Чтобы получить от программы желаемый результат, человек следует известным и чётко прописанным принципам. И компиляция программы в машинный код – тоже процесс детерминированный. Однако одну и ту же задачу можно решить очень большим количеством способов – всё зависит от творческой спонтанности программиста и нервозности заказчика.

Подчеркнём, что если бы «позади» слов не стояли объекты влечений (которые надо назвать, чтобы тебе дали к ним доступ), не было бы и стимула к освоению языка [62].

Мы в очередной раз сталкиваемся с процессом, когда один субъект в своём развитии повторяет путь всей цивилизации. В самом деле, как выражали свои мысли пещерные люди? Видишь саблезубого тигра – указываешь на него пальцем – кричишь что-нибудь зычное вроде «Тагииииил!» – и всё племя бежит с дубинами в сторону несчастной кошки. Что при этом кричит главный охотник – неважно, лишь бы громко и кратко.

Овладение речью сопряжено с развитием абстрактного мышления. «Стол» теперь означает не конкретного колченогого монстра, а целый класс предметов мебели (вместе с любым представителем этого класса). Вспоминаем третью главу и рассказ о средневековых философах: **погружение в языковую среду порождает в психике абстрактные номинации**. То есть наши любимые представления. И чем лучше мы знаем язык, чем больше развито у нас абстрактное мышление, тем гуще сеть номинативных представлений.

И вот тут нас подстерегает ловушка! Где гарантia, что наш набор абстракций совпадает с таковым у собеседника? Как вообще «измеряется» уровень абстрактности? У многих есть такой друг, который с каменно-серёзным видом говорит абсолютную чушь. Нужно хорошо знать этого человека, чтобы вовремя распознать откровенную издёвку за академичным уверенным тоном. Не распознали, повелись – готовьтесь, что шутник, насладившись вдоволь вашей паникой или повышенным интересом, радостно рассмеётся и сообщит, что «просто пошутил». И как потом относиться к его словам? Как понять, когда он шутит, а когда говорит серьёзно? У нас нет ответа, потому что у нас такого друга нет – мы сами принадлежим к разряду таких друзей.

Так как же нам оценить ценность и эффективность наших высказываний? Элементарно. С помощью теории представлений и либидо. Других вариантов-то нет. Не бежать же в дебри теории информации и энтропии! На этом поприще у науки всё хорошо. Существует

масса математических способов препарировать язык: от грамматик Хомского до теории энтропии [63]. Но спросите себя: когда в последний раз вы использовали речь для сообщения достоверной объективной информации? Когда вам в последний раз открывали информационные карты без пинка? В четвёртой главе мы уже затронули этот вопрос. Обыденная речь предназначена не для сообщения и передачи, а для сокрытия и искажения информации! Кому надо – тот поймёт, услышит, расшифрует. А кто поймёт? Кто не понял?

Общество разбивается на малые группы без официальных и формальных критериев отличий. Туда нельзя вступить. Можно только **спонтанно** продемонстрировать свою сопричастность. Попахивает масонством? Нет, всё гораздо банальнее. «В белом плаще с кровавым подбоем...» – и вот уже у части аудитории заговорщически загорелись глаза. Для них это не просто фраза, это начало цитаты из книги, круто повлиявшей на строение внутреннего мира. При этом книгу читали почти все, но дьявольские огоньки в глазах вспыхнули только у некоторых. Вот эти некоторые друг друга быстро распознают и бессознательно создадут негласную малую группу. Им будет гораздо легче найти общий язык, создать дополнительные социальные и экономические связи.

И такой знаковой книгой, информационной стигмой, может быть любой текст, фильм, музыка, картина... Нет, всё-таки слово «любой» здесь использовано поспешно. Иначе серость давно бы объединилась вокруг какой-нибудь попситины и нанесла прогрессу последний удар копьём. Но мы пока живы и наше критическое мышление ещё не наложен запрет.

Объяснение даёт концепция **катарсического резонанса**. Вы уже знаете, что культура – это плод сублимации. Субъект созидает (пишет, рисует, поёт), потому что его психика достаточно развита для направления либидо к другим целям, кроме агрессии, самосохранения и секса. Получает ли субъект удовольствие от созидания? Конечно. Осуществляют ли его представления разрядку либидо? Конечно. Только сеть представлений у субъекта очень сложна, поэтому и разрядка возможна только через сложные последовательности мыслей и действий.

Результат того стоит! Во-первых, сам субъект получает удовольствие от своего творчества. Во-вторых, другие люди, знакомясь с шедевром, испытывают прилив либидо к своим наиболее абстрактным и идеальным представлениям. У них активируются те же участки психики, что и у созидателя. Имеет место зашифрованная коммуникация сквозь время и пространство. Примитивные личности не могут получить удовольствие от настоящего искусства, так как у них ещё не сформировались достаточно сложные психические структуры. Им остаётся только клепать ширпотреб в погоне за мгновенной наживой и массовым успехом – то есть ублажать самые примитивные участки Я. В обыденной речи механизм тот же.

Шаг первый: какое-то представление в нашей психике получило заряд либидо. Надо что-то делать, а примитивные механизмы разрядки заблокированы – люди же смотрят! И хорошо, что смотрят. Сейчас мы как выскажемся – и нам дадут всё, лишь бы мы замолчали.

Шаг второй: мы произносим фразу, напрямую связанную с активным представлением. В третьей главе, прямо в определении так и написано – «представление почти всегда может стать предметом коммуникации». Современные психоаналитики (хорошие, без кавычек), перебрав с Лаканом [64], любят использовать такое слово, как **означающее**. Это дань уважения семиотике, науке о символах и знаках, которая здорово помогла психоанализу в расширении сферы прикладного влияния. Мы не хотим вдаваться во всякое там языкознание, поэтому скажем кратко: **означающее – это представление, оформленное в речи**. Этой формулировкой мы отсекаем «механическую» речь, за которой не стоят представления

Шаг третий. Другой слышит нашу речь. Не факт, что это хороший слушатель. Но сейчас его задача – не сочувствовать или согласно кивать. Главное, что нейроны в его слуховой области проснулись.

Шаг четвёртый. В психике другого некоторое представление получает заряд либидо. Как это связано с услышанным? Вполне возможно, что никак: просто совпало по времени (представлений много, либидо на месте не лежит). Но чаще всего существует причинно-следственная связь, так как субъект и слушатель воспитывались в единой языковой среде. В любом случае **существует представление, которое реагирует на означающее**. Название для такого представления приходит само собой – **означаемое**. Всё логично: означающее в речи активизирует означаемое в психике.

Шаг пятый. Мы понимаем, что были услышаны (насколько – это другой вопрос). Это приносит нам удовольствие. Означающее (у нас) испытывает разрядку либидо. А означаемое (у другого) остаётся с запасом либидо. Получается, что либидо передаётся по воздуху? Нет. Просто в психике собеседника есть его собственный запас либидо. И так совпало, что разрядка нашего либидо на нашем означающем коррелирует с «зарядкой» чужого либидо на чужом означаемом (рис. 6.2).

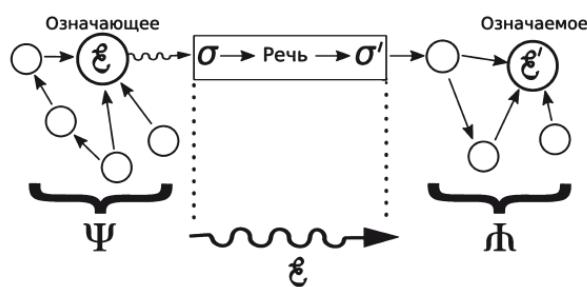


Рис. 6.2. Схема отклика либидо при коммуникации. Перевернутым Psi обозначена психика собеседника. Если убрать обведенный рамкой блок, то со стороны кажется, что психические системы двух разных людей обмениваются либидо напрямую

Вот и всё общение. Какая информация, какие смыслы? Разрядка либидо в ближнего своего, только без применения физического насилия. Свободное приятное общение – это обмен не информацией, а аффектами. Конечно, есть люди, которые общаются исключительно с целью передачи информации. Это либо зануды, либо классические параноики. Наблюдали когда-нибудь, как тип с горящими глазами подходит к незнакомым людям и начинает излагать очередную теорию заговора? Если люди его пошлют, пророк не обидится и пойдет искать других адептов. Параноика в принципе не волнует ваш эмоциональный отклик – ему главное выговориться, передать ценную информацию. Похожим образом действуют слабые агрессоры, когда с надменным видом рассказывают «глупой молодежи» свою великую биографию. И кляйнианские «аналитики», которые любому клиенту начинают пересказывать все собрание сочинений Кляйн. Даже если этот клиент дверью ошибся или существует только в голове кляйнианца.

Это объясняет, как слабым агрессорам удаётся так быстро внедрить в нас чужеродные идеалы. В процессе навязчивого общения эти паразиты постоянно вешают нам либидо на уши. А мы, наивные, послушно подводим (нашу!) энергию к тем представлениям, которые если и снабжать, то только мортидо (деструктивными побуждениями) [65].

Итак, основная задача коммуникации – не сообщить информацию, а вызвать у собеседника отклик на уровне либидо. Согласитесь, в таком ракурсе речь кажется логичным эволюционным продолжением естественных языков. Брачный танец, рёв, угрожающие движения рогами, сигнал об опасности, осуждающее карканье – все эти примитивные биогенные знаковые системы передают не информацию, а чистый аффект. Когда времени мало, а опасность близка (или добыча ускользает), нужно как можно быстрее передать своё возбужденное состояние коллегам по стае.

В современном «психоанализе» стало модным выражение «проективная идентификация». Якобы нарциссические и пограничные клиенты заставляют психоаналитика бессознательно отождествляться с ними. Сколько книг, монографий и докладов посвящено этой проблеме. Отдельные господа [66] договорились до того, что нарциссы – это личности с «как бы самостью». Как бы личности! Как вам это нравится?

Вы-то теперь понимаете, что в основе **любой** коммуникации лежит управление идентификацией. Нам, по сути, не важно, **какую** информацию мы передаем. Наша цель – отрегулировать степень резонанса с собеседником. Мы либо пытаемся «настроиться» на визави, войти в резонанс, принудить к резонансу. Либо (полярная ситуация) разрушить навязанный нам резонанс – этот большой класс ситуаций мы рассмотрим в главе о сепарации.

Поясним на кошках. Вы с подругой обсуждаете, почему кошки лучше собак. Каждый раз, произнося слова «кошка», вы с собеседницей подразумеваете немного разных кошек: вы – персидскую, она – сиамскую или вообще абстрактную универсальную кошку. Главное, что апелляция к кошкам вызывает у вас обоих одинаковый отклик либидо. Так вы и «перекидываетесь» квантами энергии, постепенно заземляя лишнее напряжение в процессе приятной беседы. Поэтому не позволяйте никому обвинять вас за привычку «трепаться» – когда-нибудь «треп» спасет вас от мигрени. Конечно, лучше использовать для общения не телефон, а прямой визуальный контакт, но это уже детали.

А вам рассказывают про конкретную, свою, вчера сбежавшую кошку? Ситуация меняется. Теперь собеседница вкладывает в это кошачье представление существенно больше либидо, чем в представление о кошках как таковых. И вдруг вы реагируете на сообщение о конкретной пропавшей кошке как на сообщение о кошке вообще! Что происходит? Ваш либидозный отклик блекнет на фоне эмоционального возбуждения рассказчицы. Вы откликываете подруге в резонансе, когда он ей так нужен! Готовьтесь, что одной подругой у вас станет меньше.

6.4. Познавательный фут-фетиш

Итак, высказаться и вызвать у окружающих отклик – наша фундаментальная психическая потребность. И как только в вашей жизни появляется слабый агрессор, который накладывает запрет на «плохие слова», возникает психосоматический сбой.

Никто не говорит о словесной вседозволенности. Но повторяем, запрет только тогда полезен для развития, когда исходит изнутри психики, от нашего родного Сверх-Я. Психика эволюционно натаскана искать эффективные и относительно безопасные комбинации самоограничений и самопотаканий. Внешний запретитель не считается и не хочет считаться с нашей психической структурой. Он нагло вырезает кусок из спектра означающих – а дальше означайте как хотите.

И возникает уже знакомый застой либидо в районе представлений, лишенных доступа к словесному выражению. А потребность как удовлетворять будем? Как будет рассчитываться с экономикой либидо? Как-как, натурай! В смысле, психосоматикой. Тело, пронизанное потоками беспокойного либидо, демонстрирует всё богатство **немой речи** [67].

Язык тела универсален, прост, понятен всем. А если в телесную речь добавить крепкие симптоматические выражения, то слушатели никуда не денутся. Будут смотреть на чужие симптомы и испытывать катарсический резонанс. В этом состоит **вторичная выгода** от психосоматических проблем. Пусть цена высока, но и эффективность обеспечена.

Здесь уместно вспомнить рассказ одного знакомого судмедэксперта, который ни в какого Фрейда не верит. В выходной день он сидел в кафе и наслаждался весенней погодой. Как вдруг за соседним столиком некая дама измощдённого вида (как после недельной диеты) стала жадно расправляться с куском торта. Как признался врач, эта картина компульсивного переедания произвела на него очень сильное впечатление. Ему «так не плохело, когда работал с трёхнедельным трупом беременной».

Фразу «почему творит непотребство другой, а стыдно мне» можно часто встретить в интернете. Это наша природная склонность к эмпатии, необходимая для социализации. Когда герой видео после неудачного трюка получает удар в причинное место, многие мужчины-зрители беспринципно ощущают психофизическое эхо этой боли. О чём радостно сообщают в комментариях.

Ещё охотнее эмпатизируют неопытному оратору, который вынужден выступать перед важной (или критически настроенной) публикой. Мы испытываем буквально физический дискомфорт, когда чиновник с трясущейся бумажкой, сухостью в горле и кашей во рту пытается отчитаться перед Президентом. И хотя мы понимаем, что это у докладчика не во рту каша, а в финансировании дыры, мы всё равно сочувствуем! Потому что психика интересуется в первую очередь аффектным фоном, а не информацией и политическим контекстом. Мы можем владеть информацией о том, что наш друг простыл, но всё равно першение **в его** горле будет вызывать **у нас** желание откашляться.

Ну и конечно, любимый пример всех психоаналитиков – истерички. Непонятно, почему истерию выделили в отдельный диагноз и изучали с особой тщательностью? Что, все врачи были настолько гениями, что предвидели главную роль истерии в развитии психоанализа? Нет. Все врачи были настолько мужчинами. Они попросту не могли спокойно пройти мимо истерических конвульсий – телесные пирамиды пациенток были словно скопированы с интимных фото (которых тогда ещё не придумали). Забавно, что на это обратил внимание только Фрейд. Шарко (со товарищи) ничего эротического за истеричками не замечал. Или не хотел замечать. Ещё одна монета в копилку теории вытеснения.

Женщины, в силу своей природной мудрости и интуиции, быстро догадались скопировать у истеричек эту коммуникативную технологию. Так появились высокие каблуки, угол

наклона спины к ягодицам в 45 градусов и прочие прелести. И дело тут не столько в стройных ногах и прочих пропорциях тела, а в **мышечном тонусе**. Из нескольких пар женских ножек выигрывают не длинные или «без лишнего», а достаточно рельефные, чтобы продемонстрировать напряжение икроножных мышц. И те мучения, на которые идут женщины при ношении обуви с высоким каблуком, – не ради «удлинения» ног, а ради мышечного тонуса.

Психоаналитический и литературный памятник женским ножкам – это «Градива» Йенсена и её последующий разбор Фрейдом [68]. Там привычка героини высоко поднимать ступню при ходьбе произвела такое впечатление на главного героя, что тот до конца повести бросался из невроза в галлюцинаторный психоз, из психоза в криптомнезический сон, из криптомнезии ещё куда-нибудь.

Спокойно, спокойно, это хорошо, что вы знаете, в каких жизненных ситуациях уместно напряжение икроножных мышц. Мы всё-таки про коммуникацию и про либидо. Тела других людей также представлены в нашем Я. Чем интереснее нам какой-то человек, тем вообще более густая сеть представлений ему (ей) посвящена. Когда мы замечаем, пусть бессознательно, что группа мышц у неё излишне напряжена, психика автоматически отражает этот факт. Отражение происходит элементарно – к нужным представлениям подводится либидо (тут даже думать не надо). Собственно, всё! С точки зрения женщины цель коммуникации достигнута, в вас вызван прилив либидо к нужным представлениям и местам. Что, кто-то наивно полагал, что цель такой телесной речи в завлечении вас в постель? Да кому вы там нужны.

Но те, кто сразу предложил более очевидный вариант (что икроножные мышцы у женщины напряжены в самые деликатные моменты жизни), тоже правы. Наш мозг очень любит строить прогнозы и встраивать в эти прогнозы мимо проходящих людей. Пожалуй, самая ёмкая и яркая иллюстрация этого явления принадлежит Стивену Кингу: «Биллингсли взглянул на нее, словно пробудился ото сна... Похоже, ему снились голые ноги Одри, скрещенные над его дряблой, старой задницей» [69].

6.5. Диалектический психоанализм

Короче говоря, язык тела универсален и понятен всем. Когда субъекту отрезают возможность высказываться с помощью слов, психика запускает психосоматические механизмы. С этой точки зрения **психосоматика – не симптом, а немая речь; вынужденное, болезненное, но эффективное средство общения.**

Поэтому бесполезно и опасно бороться с собственным бунтующим телом, не пытаясь понять причины бунта. Вам ограничили возможность самовыражения, а вы хотите добровольно ужесточить ограничение? Зачем? Чтобы коммуникационный инструментарий сжался до размеров аутического спектра? Чтобы добровольно уйти в психоз? Нет, это не очередная наша страшилка [70], это вполне возможный плачевный сценарий тотальной психической капитуляции перед слабым агрессором. Там уже не до коммуникации, там речь идёт о сохранении своего Я (там – это в десятой главе).

В случае психосоматики в ограничении нуждаются только сами ограничения. Поэтому основная задача: в процессе свободной речи как можно чётче обрисовать контуры запрещённого, выйти на источник запретов. И если источник внешний, подвергнуть его управляемой интроверсии. Этим и занимаются психосоматические клиенты на приеме у аналитика – они сплетничают о слабых агрессорах, о внешних запретителях. Поэтому задача психоаналитика – не мешать этим сплетням, не отмалчиваться сверх меры и не провоцировать бессознательный перенос (вспоминаем, что сплетня – это управляемая и сознательная идентификация, в отличие от более коварного переноса). Попытки построить строгие формальные правила «грамматики» диалога с клиентом предпринимаются постоянно [71, 72], но они почти всегда бесполезны.

Вот что по-настоящему полезно, так это показать самому клиенту, какое место в его жизни занимают запреты. Есть такая глупая игра на внимательность. Начинается она с фразы ведущего «Чёрное и белое не берите, да и нет не говорите». И дальше задаётся какой-то идиотский вопрос вроде «Вы поедете на бал?» Задача игроков – поддерживать содержательный диалог, не называя запрещённых слов. И если на первый же вопрос клиент отвечает «НЕТ!», то его потребность в нарушении внешних запретов просто зашкаливает. Регулярно играя в эту незатейливую игру, от сеанса к сеансу можно хорошо натренировать клиента нарушать запреты. Вопросы лучше задавать не абы какие, а связанные с рассказами клиента.

Если психоаналитик не халтурит и не играет в молчанку, работа с психосоматикой продвигается довольно быстро. Пропасть между двумя формами речи: немой и свободной – не такая уж бездонная и широкая. Если рассуждать диалектически [73], там вообще пропасти нет. Немая речь находится в противоречии и единстве со свободной речью. Психоанализ всего лишь помогает клиенту организованно разрешить все противоречия, тем самым получив дополнительный ресурс для психического развития. Превращение немой речи в свободную происходит *само собой*, если ему не мешает тот же внешний запрет со стороны слабого агрессора. Значит, хороший аналитик всего лишь должен *не мешать* клиентской психике совершить ряд естественных действий. Но уже *после* того, как психоанализ помог ослабить влияние всевозможных агрессоров на клиента.

Заявления в духе «психика сделает всё сама» нельзя оставлять без объяснений и обоснования. Иначе так можно вообще весь психоанализ свести к игре в молчанку, плаванию по течению и болтанию в проруби (что современные «аналитики» фанатично воплощают в жизнь). Следует немедленно заняться диалектикой и подвергнуть категорию речи двойному снятию. С одной стороны, этот материал непропорционально сложный и выбивается из стиля и тематики книги. С другой стороны, нехорошо оставлять дыры такого масштаба. Впечатлительным рекомендуется читать с закрытыми глазами.

Итак. Напомним, что в диалектике вместо формального отрицания используют *снятие* – отрицание с удержанием. Что удерживать, а что выкидывать – зависит от изучаемого предмета. Мы изучаем психоанализ, поэтому хотим в процессе *снятия* избавиться от всех посторонних языковедческих и математических свойств речи. Мы рассматриваем речь как поток означающих, то есть как особую форму представлений, их *наличное бытие*. Снятие наличного бытия есть *сущность*. Сущность речи – это стоящие за ней представления.

Но это уже такие представления, которые не могут быть высказанны. Иначе это были бы снова те же самые означающие. У вас может возникнуть вопрос: почему вдруг представления лишились права на высказывание? Разве это не противоречит определению, согласно которому представления почти всегда можно высказать? В этом состоит искусство диалектического отрицания. Мы не отказались от определения, мы всего лишь *различили* среди представлений те особенные, которые «пока что» не могут быть высказаны. Обнаружить их можно было, только «вычеркнув» те представления, которые не испытывали проблем с высказыванием. Если после «вычеркивания» не осталось бы никаких представлений (кроме бессодержательного Оно), то всё хорошо, никакой психоанализ не нужен.

Именно такие представления, которые в себе содержат отрицательный момент и «не хотят» высказываться, составляют предмет психоанализа. Потому что по Фрейду представление доступно сознанию тогда и только тогда, когда его можно немедленно оформить в речи. То есть «означающее» и «сознательное» – эквивалентные свойства. А когда представление не может свободно вернуться в сознание? Правильно, когда его вытесняют.

Клиент приходит к нам, чтобы аккуратно и по возможности безболезненно вернуть в сознание вытесненные представления. Сделать это возможно, только «случайно» добравшись до вытесненного по цепочкам ассоциаций. Но до тех пор вытесненные представления недоступны для сознания и, следовательно, для «обычной» речи (Гегель бы написал «для речи как таковой»). Единственный способ их выразить – через психосоматические симптомы, через немую речь. В этом смысле вытесненные представления являются *чистыми означаемыми*. Таким образом, целью и предметом высказывания клиента в анализе является вытесненное означаемое, которое не может быть высказано.

Теряя связь с речью, вытесненное теряет и связь с реальностью. Но здесь же совершается второе отрицание. Ведь основным мотивом для вытеснения стала как раз реальность. Чем сильнее связь с реальностью, тем сильнее вытеснение. Чем сильнее вытеснение, тем слабее связь с реальностью. Чем слабее связь с реальностью, тем слабее вытеснение. Возникают колебания в окрестности положения равновесия.

В те периоды, когда вытеснение слабеет, немое представление присоединяет к себе ассоциативные цепочки первых попавшихся представлений, которые слабее подвержены вытеснению. Так вытесненное представление учится высказывать себя через «чужие» означающие. Сновидения, ассоциации, ошибочные действия, симптомы – всё это язык бессознательного, на котором вытесненное высказывает самое себя.

Для аналитика речь клиента является чистым означающим, так как нет никакого объективного (данного извне) алгоритма однозначной расшифровки. Высказывания клиента, бесспорно, вызывают определённый отклик у аналитика, но мы этого клиенту не показываем. По мере профессионального развития аналитик вообще учится пребывать в состоянии равномерного внимания. Это не значит, что он «не реагирует вообще». Наоборот – отражение высказываний клиента осуществляется синхронно большим числом представлений аналитика, что обеспечивает стабильность анализа и снижает вероятность интерпретационных контрпереносных ошибок. Если по-русски, то хороший аналитик не отрабатывает на клиенте свои собственные проблемы.

Клиенту из-за этого порой кажется, что психоаналитик его фрустрирует, не демонстрирует достаточно сочувствия и заботы. Между нами, аналитик и не должен заниматься

подобной ерундой, иначе в кабинете возникнет зеркальный коридор из двух рефлексирующих страдальцев. Такой дуэт не справится ни с одной проблемой. В общем, с точки зрения клиента, его речь не находит отклика у слушателя, то есть не имеет означаемых (напомним, что означаемое – это представление в голове не у говорящего, а у слушателя). Таким образом, свободная речь клиента – это *чистые означающие*.

А теперь финальный аккорд. Психоаналитик возвращает клиенту его речь путём встречных вопросов, интерпретаций, активного слушания и просто человеческого вдумчивого диалога. Иногда возвращение речи происходит через молчание, но это к психосоматическим случаям мало относится.

Что происходит, когда клиенту возвращают его речь? Чистые означаемые «ударяются» в психику, где для них уже давно готовы комплементарные чистые означаемые. Долгожданная встреча двух половинок восстанавливает психическую целостность и открывает доступ к потерянным фрагментам головоломки. Так происходит снятие вытеснения, то есть снятие противоречий между немой и свободной речью, между означаемым и означающим.

Всё. Глаза можно открывать.

Взаимодействие немой и свободной речи лучше всего изучать не в теории, а на практике. Поэтому две следующие главы будут посвящены самым благодатным на практический материал проблемам: алекситимии и социофобии. Это два предельных случая, когда отсутствие свободной речи не просто сопровождает или порождает проблему, а само по себе является проблемой.

Глава 7

Ведь нынче лечат бессловесных.

Verba cutem non laniant

7.1. Мы все родом с ютуба

За всё приходится платить, особенно за прогресс. Технологии передачи информации шагнули далеко вперёд. Социальные сети превратились в полноценную (пусть и виртуальную) среду для общения. Поиск ценной информации там по-прежнему почти невозможен из-за непроработанной процедуры отсева фейков. Зато основная психическая функция речи – вызов у собеседника эмоций – работает на ура. Плюс потребность в принадлежности к малой группе удовлетворяется френд-листами, пабликами, закрытыми чатами.

Для выражения своих эмоций можно использовать анимированные смайлики, репосты, донаты, гифки, коубы (короткие зацикленные видео), мемы… В общем, всё кроме слов. Слова страдают. Слов не хватает. Слова уступают место образам. Конечно, это феномен культуры, это технологическое достижение. Но проблема в том, что вне интернета человек лишен своего виртуального инструментария. И тут выясняется, что слова ускользают. Совершенно простой акт коммуникации превращается в целое испытание. Рассуждать, доказывать, махать руками мы по-прежнему умеем. И доносить на презентациях ценную информацию – тоже. Но хочется-то делиться не информацией, а эффектами! Теперь понимаете, почему мы весь параграф 6.3 убили на рассказ о катарическом резонансе?

Так что неумение молодого поколения вербализовать свои эмоции – это издержки информационного общества. Чтение классической литературы, медитация, (опять же) сплетни – в общем, практики заботы о себе – решают проблему. Обидно, что старое поколение «психологов» любит вешать ярлык: Алекситимия. Или, того хуже, социофобия, то есть боязнь общества. Да никто вашего общества не боится – его просто презирают. Как на клетке с пингвинами «Не надо стучать и орать. Птицы вас видят и слышат, просто не любят».

Что же такое Алекситимия? Почему о ней так часто говорят? Это психическая оспа двадцать первого века. Не чума – это про расстройства нарциссизма. А именно оспа, которой нужно просто переболеть в легкой форме или вовремя сделать прививку. Если переводить по древнегреческим слогам, приставка «а» – отрицание, «лексис» – речь, «тимос» – чувства. Буквально: бессловесные чувства. Трудность и невозможность словами выразить свои эмоции. Термин введен в шестидесятых годах прошлого века [74] и с тех пор активно используется, где надо и где не надо.

Как правило, под Алекситимией понимают психологическую характеристику личности, объединяющую в себе довольно разнородные компоненты. Специалисты любят соревноваться в списках симптомов, создавая разнородные гремучие смеси. Мы выделим всего три главных признака.

1. Затруднение в различении, определении, узнавании, описании и вербализации эмоций: своих и чужих. Иногда эмоции спутываются с телесными ощущениями.

2. Сопровождающая обильная психосоматика [75]. Обманчивая легкость в устранении психосоматических симптомов (например, с помощью гипноза) с последующим быстрым возвращением.

3. Стремление к контролю за своими эмоциями, фантазиями в ущерб спонтанности и способности к символизации.

Мы с вами уже достаточно подготовлены, чтобы вовремя откалибровать масштаб проблемы. Почему-то считается, что алекситимия характеризует личность в целом, что это такое проблематичное качество человека. Однако это легко опровергается, если внимательно следить за речью клиента.

Как правило, на первом же сеансе клиент успевает коснуться разных тем или упомянуть о разных людях. Этому только способствует правило свободных ассоциаций, позволяющее клиенту рывком менять предмет беседы без зазрения совести. Каждый объект, человек, событие – это представление (группа представлений). И можно быстро убедиться, что существуют представления, эмоциональное отношение к которым очень трудно сформулировать. Либо это противоречивые ситуации, либо человек просто не задумывался над этим. Либо собеседник не хочет выдавать своих эмоций, дабы не снабжать вас лишней информацией. Что же, все мы немного алекситимичны? Не мы, а наши представления! **Алекситимия характеризует не личность в целом, а конкретное представление в данный момент.** Или, более научно, алекситимия является динамической характеристикой отдельного представления.

Конечно, у людей с алекситимией подавляющее большинство представлений будут алекситимичны. Но большинство – это сколько? Больше половины? А как подсчитать количество представлений? И как их все проверить на алекситимичность?

Ответ прост: не надо бегать за **всеми** представлениями. На поведение и мышление клиента решающее влияние оказывают управляющие интроекты – «элита» среди представлений, части Сверх-Я и перегруженные либидо элементы Я. Любая движуха на этом уровне не может не вызывать сильных эмоций. И когда человек утверждает, будто ничего не чувствует в отношении своих идеалов, здесь одно из трёх. Либо это вытеснение эмоций (в частности – агрессии), либо это изоляция аффекта [76], либо это алекситимия. В первых двух случаях эмоция психически «отделена» от представления. При алекситимии эмоции никуда не пропадают, просто их труднее озвучивать.

Интересно наблюдать, как алекситимия блуждает от представления к представлению. На одном сеансе клиент не может назвать свои эмоции в отношении бывшей жены, но в самых тонких оттенках расписывает сложные аффектные нюансы в воспитании старшего сына. На следующем сеансе клиент с легкостью размышляет, чем гнев отличается от злости, злость от раздражения, раздражение от «агрессивного азарта». Но при попытке рассказать о натянутых отношениях с сестрой мужчина словно лишается доступа к словарю эмоций.

Имеет ли здесь место алекситимия? Вы удивитесь, но в данном случае это было совершенно неважно. Алекситимия – это не диагноз, поэтому не будет никаких последствий, если мы «пропустим» её присутствие. А вот пугать просто немногословных клиентов этим ярлыком нельзя! Вместо того, чтобы работать над своим психическим сопротивлением, они быстро найдут себе оправдание: «Я не буду пытаться строить свободные ассоциации, у меня не получится, я алекситимик». В общем, в каждом конкретном случае лучше не тратить время на умствование и «оценку степени алекситимии». Работать надо, анализировать – и будет вам результат, вне зависимости от расположения случая клиента на алекситимической шкале (а такая есть, и о ней мы расскажем в параграфе 7.3).

На практике важна степень алекситимии относительно одного-единственного персонажа. Как вы догадываетесь, этот персонаж – внешний слабый агрессор, который психически непредставим. Зато представимы ситуации, в которых этот агрессор постоянно мелькает.

Что это за ситуации, вы тоже уже знаете. Их можно объединить под знаменем внешнего запрета. Запрет на сепарацию, на самостоятельность, на личное пространство, на выбор партнера или партнерши. Запрет на обсуждения запрета. Такие ситуации не могут не вызвать психический эмоциональный отклик – как правило, агрессивный. При классических неврозах агрессивный отклик вытесняется полностью или изолируется. При алекситимии субъект

частично осознает свои эмоции, свое недовольство запретом, свою агрессию – но не может вербализовать. То есть не может до конца представить и, как следствие, управлять в полном объеме. Алекситимик переживает аффекты как однородный спутанный липкий клубок, в который вплетены как нити чистых эмоций, так и телесные ситуации. А иногда – и целые ситуативные паттерны.

7.2. В словах двоится

Определение и критерии алекситимии из предыдущего параграфа слишком абстрактны, чтобы применять их во время аналитической работы. Хороший психоаналитик на сеансе не думает о теории, а слушает клиента. Теорией можно заняться потом, когда проблемы решены и возникает вопрос: каким чудом мы справились с задачей? На практике полезнее, легче и правильнее отмечать (про себя, мимоходом) в речи клиента определенные словесные приемы: от одиночных слов до общей стилистики рассуждений. Практика и беседы с коллегами (интервью) позволили нам выделить несколько типовых речевых признаков алекситимии.

1. Первичный запрос касается психосоматических, интимных или коммуникативных (реже) проблем. Трудность в вербализации эмоций почти никогда не обсуждается и не упоминается по инициативе клиента.

2. Слова «уверен(а)», «знаю». Особенно тогда, когда испытывает нехватку уверенности или знания. Если уточнить, насколько точно клиент «уверен(а)» или «знает», то возникает длительная пауза.

3. Атепторальные клише: всегда, постоянно, никогда и др.

4. Разнообразие возможностей и перспектив клиент рассматривает через «исключающее или» и «победитель получает все», то есть использует логику вида «либо карьера, либо отношения», «нельзя ошибаться, потому что любая мелочь отправит все под откос», «никогда бы не подумала, что можно играть сразу три роли».

5. Для эмоций – максимально общие и абстрактные категории. Например, само слово «эмоции» (реже – «фантазии», «мечты»). В рассказах эмоции фигурируют как почти объективная, внешняя, отчужденная сила. При этом на словах с явным неудовольствием признается субъективность эмоций, их внутреннее происхождение.

6. В контексте речи клиентов слово «эмоции» используется как антоним успеху, безопасности, карьере, воспитанию. Вообще аффекты всегда чему-то противопоставляются, даже если клиент называет конкретную эмоцию: «Мне было стыдно, хотя я знала все его скелеты», «Ну я так не могу, чтобы сначала радоваться, а потом всё остальное».

7. Высказывается желание контролировать себя, других или ситуацию в целом. Быстро выясняется, что контроль относится в первую очередь к эмоциональным переживаниям. Риторический вопрос «А можно ли контролировать ситуацию, которая вызывает эмоции?» вызывает у клиентов замешательство.

8. Периодически звучат жалобы на то, что трудно или невозможно прочитать эмоции других людей, их отношение к клиенту (клиентке). Иногда, отдельно от всех остальных симптомов, имеет место единственный запрос вида «Что делать? Люди словно из камня» [77].

Хотелось бы обратить особое внимание на первый пункт. Если клиент сам признается, что испытывает проблемы с выражением эмоций, то это не алекситимия в строгом смысле. Это издержки новой коммуникационной среды, в которой абстрактные слова и целые идеи замещаются медиаконтентом. Работа психоаналитика здесь монотонная и долгая, но достаточно простая – обеспечить клиенту комфортный нарратив, то есть рассказ о разных событиях жизни. В те моменты, когда клиент захочет дать оценку событиям или лицам, но будет испытывать затруднения, можно вопросительным тоном предложить несколько вариантов эмоциональных категорий.

В процессе анализа у алекситимиков происходит дифференциация эмоций. Клиент может упорно сохранять алекситимию относительно нескольких ключевых событий и

людей. Например, использовать всего лишь одну категорию («это меня огорчило», «реакция матери меня огорчила», «вчерашний вечер в семейном кругу был сплошным огорчением», «меня все огорчает», «наверное, мои слова огорчили родителей»). Однако как только в речи начинают проскальзывать нюансы («я огорчился до слез», «меня это так сильно огорчило, что даже смешно стало»), то можно поздравить себя и клиента. Лёд тронулся. С этого момента дерево эмоциональных слов будет ветвиться, как бифуркационная диаграмма (рис. 7.1) [78].

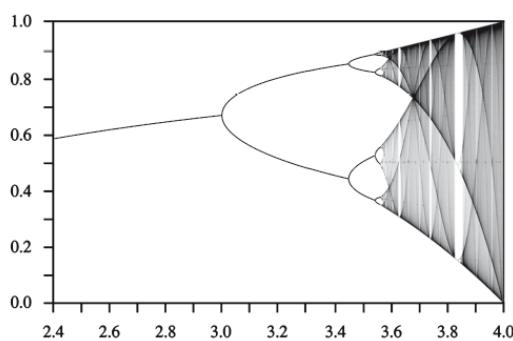


Рис. 7.1. Пример бифуркационной диаграммы для простейшей одномерной нелинейной системы (логистической параболы). По горизонтальной оси медленно меняется параметр. Каждому значению параметра соответствует набор положений равновесия или устойчивых циклов (столбец из нескольких точек). Читатель может сам без труда построить такую диаграмму с помощью MatLAB или иных программных средств⁵

Отдельным благоприятным признаком является возвращение клиента к старым, уже рассказанным историям, но с новым категориальным вооружением. Проступающие оттенки эмоций, как нетрудно догадаться, сгущаются вокруг слабых агрессоров и настоящих источников проблемы.

С каждым сеансом дерево аффектов всё гуще и клиент все уверенней ими оперирует. Периодически усиливается психическое сопротивление, и спектр доступных эмоций вновь «схлопывается». Но, как видно на рисунке 7.1, это всего лишь хорошо известные из нелинейной динамики так называемые «окна прозрачности». Внешне это шаг назад, но по факту это лишь проявление поступательного движения к успеху. Наконец, за определенным пределом следует эмоциональный взрыв. Клиент расставляет все на свои места, воздавая всем своим друзьям и близким «по делам их». Особенно достается родственникам второй половины.

Роль психоаналитика здесь во многом второстепенна. Разговор с нами всего лишь на короткое время усиливает Я клиента. Этого бывает достаточно, потому что вытеснения как такового здесь нет (или оно вызвано внешним запретом). У алекситимика спонтанно просыпается информационный и аффектный голод. Он (она) начинает много читать, общаться с новыми людьми, ходить на театральные постановки или смотреть сериалы. Часто нет необходимости в особых проблемах для построения ресурсной базы клиента. Те же редкие случаи, когда от нас требуется активное аналитическое вмешательство и дополнительные техники, выходят за рамки данной книги.

В заключении параграфа объясним, почему мы не рекомендуем ни фruстрировать алекситимиков молчанием, ни поощрять молчание самого клиента. В прошлой главе мы вскользь упомянули *перенос*, своего рода постоянный бессознательный «кастинг» психо-

⁵ Рисунок в высоком разрешении передан в public domain пользователем Википедии с ником PAR (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:LogisticMap_BifurcationDiagram.png)

аналитика на роль какого-то персонажа из старого конфликта (или всех персонажей сразу). Алекситимию (шире – психосоматику) можно понимать как капитуляцию в конфликте со слабым агрессором, где проигравшему запретили говорить о своих эмоциях. Клиент пришел к нам, чтобы мы сняли этот запрет.

Молчание аналитика, как известно, подстегивает формирование переноса у клиента. Что на нас, как на молчаливую фигуру, может быть перенесено? Нас могут бессознательно отождествить с победившей стороной конфликта. Тогда клиент начнет просто отыгрывать вытесненную агрессию: пропускать сессии, обесценивать аналитика, молчать в ответ.

Современные аналитики очень любят рассказывать, как полезно работать с агрессивным переносом. Но это тот случай, когда подобная работа должна быстро превратиться в волка и убежать в ближайший теоретический лес. Потому что на практике такой обходной маневр может занять несколько лет вместо нескольких месяцев. Поэтому пусть наши «коллеги» отвыкают делать все через анальную эрогенную зону.

Даже если клиент вербально разрядит агрессию в кабинете, это будет пирровой победой. Во-первых, это отыгрывание не решит проблему настоящего источника запрета, в адрес которого агрессия все еще не выплеснулась. И теперь-то выплеснется не скоро, потому что имела место ложная разрядка – либидо придется копить заново. Во-вторых, клиент будет испытывать стыд (патогенное воспитание базируется на культе стыдливости), поэтому вряд ли вернется к вам в анализ. Это только усилит зависимость клиента от патогенной среды.

7.3. Не сотвори себе диагноз

Алекситимия характеризует не психику в целом. Это динамическая характеристика каждого представления, связанного с аффектом. Представление не вытеснено, находится в сознании, о нем можно говорить. А об эмоциях, которые представление вызывает, – нельзя или очень трудно.

Поэтому говорить об «алекситимии вообще» нельзя. И все тесты оказываются бесполезными, если вы не рассматриваете каждый случай отдельно. Чаще опрашиваемый даёт «антиэмоциональный» ответ потому, что слишком хорошо знает контекст своих проблем. Ну не могут ответственные люди, склонные к рефлексии, наобум отвечать на вопросы, касающиеся важных жизненных ситуаций!

Очень показателен случай из практики, когда клиентка по своей инициативе прошла тестирование по Торонтской Алекситимической Шкале (ТАШ). И, в лучших традициях героя Джерома К. Джерома, сама наклеила на себя соответствующий ярлык. Но клиентка, будучи девушкой умной и продвинутой, на этом не остановилась. Она не стала зацикливаться на первых результатах и регулярно перепроходила тестирование, чтобы лучше следить за своими успехами (или за качеством нашей работы).

Клиентка подошла к делу весьма ответственно и регулярно присыпала обновленную excel-таблицу с очередными результатами. А что может быть желаннее для аналитического ума, чем упорядоченный набор экспериментальных данных. Интереснее всего здесь не только сама динамика, но и резкая корректировка первых результатов теста после беседы.

Тест представляет из себя примитивный опросник из 26 высказываний. Необходимо оценить по пятибалльной шкале, насколько вам подходит каждое высказывание. Один балл – совсем не подходит, пятёрка – очень подходит. У теста есть бинарный ключ: при анализе результатов у некоторых вопросов оценку надо «перевернуть» (точнее, вычесть оценку из числа шесть). Потом тупо сложить все полученные числа (с учетом ключа). Список вопросов, ключ и расшифровку результатов можно найти на любом психологическом сайте.

Чем больше вы набрали баллов, тем крепче ваша алекситимия. По замыслу автора теста. Но мы-то с вами знаем, что алекситимия – это характеристика не личности, а отдельных представлений. Сейчас мы в этом убедимся.

Итак, обратимся к архивным записям.

A. Клиентка

Возраст: около 30 лет. Построила успешную карьеру адвоката. Не в браке, не в отношениях. Социальные контакты за пределами работы ограничены.

Росла в полной семье, была вторым ребенком (старший брат, разница в четыре года). С родителями сохраняет доверительные отношения. Брат эмигрировал в США в 1991-м, связь с ним утеряна.

В анализе с февраля 2015-го. В записях фигурирует как Ц (Церера).

B. Предыстория

В возрасте 14 лет клиентке был поставлен диагноз «астма средней тяжести». Приступы носили эпизодический, острый характер, были непродолжительными. Большая часть приступов приходилась на обеденное время, когда за столом собиралась вся семья. Постепенно время приступов смешалось. К 17 годам окончательно установилась закономерность: приступы происходили около 23.30, только если в тот день имело место общение с компанией сверстников. При этом никаких конфликтных или неприятных коммуникативных ситуаций

Ц. не помнила. По достижении 20 лет приступы прекратились без какого-либо дополнительного лечения.

Начиная с 2008 года имели место проблемы с алкоголем, что стало причиной обращения к врачу-наркологу (2010). Ни лечение, ни сама тяга к алкоголю не мешали построению карьеры. Факт алкогольной зависимости скрывался от коллег и родственников. С 2012 года имел место внезапный полный отказ от алкоголя, устойчивый по настоящее время. Клиентка упомянула, что значительных успехов здесь ей помогли достичь услуги «особенного психотерапевта». От дальнейших разъяснений клиентка категорически отказалась, сказав лишь, что «вы, психоаналитики, такой подход не одобряете». Возможно, речь идет об императивной гипнотерапии. В любом случае этот фактор в анализе не проявлялся.

Примерно в 2013-м (то есть через год после преодоления алкогольной зависимости) у Ц. начались проблемы с достижением возбуждения и получением удовольствия от близости с партнером. Это послужило причиной разрыва отношений и «разочарования в мужчинах». Были попытки сексуальных контактов с коллегами своего пола («в качестве прокурорской проверки». – Ц.), но и они не принесли никакого удовольствия. По настоящее время Ц. сознательно избегает интимной близости с кем бы то ни было.

B. Первичный запрос

Клиентка обратилась по поводу приступов удушья, которые мешают ей выступать на судебных прениях. Приступы возникают спонтанно, безотносительно важности дела. В вечернее время вероятность приступа выше. Приступ выражается в кратковременном затруднении дыхания и сопровождается чувством безотчетного страха. Проходит быстро и бесследно. Как правило, сторонний наблюдатель не замечает самого факта приступа. Первый приступ удушья имел место осенью 2013-го, с тех пор клиентка научилась контролировать ритм дыхания во время приступа, тем самым маскируя его.

Клиентка была уверена, что подобные приступы – «естественные остатки недолеченной астмы». Первичный запрос состоял не в их устраниении, а в «контроле над собственной паникой». Тема контроля вообще очень актуальна для психосоматических клиентов: им чаще важно управлять симптомом, чем устранять его или искать причины.

Г. Первый разговор об эмоциях

Уже на второй сессии клиентка высказала желание контролировать свои эмоции. Вопрос, какие именно эмоции мешают и нуждаются в контроле, поставил клиентку в тупик. Она долго не могла назвать ни одной эмоции, как будто этот кусок словарного запаса был вытеснен.

–

А.: Уточните, что Вы понимаете под контролем над эмоциями.

Кл.: Когда надо на суде отстаивать чьи-то интересы, на меня наваливается скука. И душит. Все равно там многое на другом уровне решается. Но все равно волнуюсь. И начинаю задыхаться. Со временем научилась делать так, чтобы никто этого не замечал.

А.: Немного не понимаю. Как можно не заметить чужое удушье?

Кл.: Ну, это скорее внутреннее удушье. Я дышу, но не чувствую дыхания.

А.: А что Вы чувствуете?

Кл.: Страх.

А.: Так страх? Или волнение? Или скуку?

Кл.: Или скуку. Ну, я начинаю задыхаться и не чувствую дыхания. И вообще как-то себя не так чувствую.

А.: А обычно как Вы себя чувствуете?

Кл.: Обычно мне скучно. Обычно я ничего не чувствую. Вернее, чувствую, но это как-то все вперемешку. Но обычно я себя контролирую, а во время удушья нет. Мне нужна Ваша помошь, чтобы создать новую надзорную инстанцию в голове.

А.: То есть Вас пугает не приступ, а потеря контроля?

Кл.: Я не знаю, что меня пугает. Но к приступам я привыкла. Что в них страшного? Контроль терять – страшно.

А.: Контроль над чем?

Кл.: Над эмоциями, фантазиями... Над собой.

А.: А что это за эмоции?

Кл.: Ну, какие-то мои эмоции.

А.: Какие?

Кл.: Мне их назвать?

А.: Желательно.

Кл.: Так. Страх я называла, скуча. Но ее контролировать не надо. А остальное. Там клубок какой-то. И не назовешь так сразу. Не люблю копаться в своих ощущениях. Это как лезть из административки в криминалку. Зачем?

А.: То есть собственные эмоции...

Кл.: (помедлив) Не нужны?

А.: А перед паузой Вы что хотели сказать?

Кл.: Непонятные.

А.: И Вы пришли ради понимания?

Кл.: Точно не ради удушья. С ним все понятно, это с детства. Я хочу научиться свои чувства как-то регулировать.

А.: А понимать?

Кл.: А не одно и то же? Ну, в смысле, есть там в голове закон, порядок, нормы. Или там не так все?

А.: Бывает, что и так. Но чаще – анархия.

Кл.: Вот этого я и боюсь. Анархии, неизвестности. Увязнуть в клубке ощущений боюсь. Я вообще по адресу пришла?

А.: Смотря куда шли.

Кл.: Ну, может это к священнику там... страсти, уныние, гнев там...

А.: Вы полагаете, что остались священники, которые что-то в этом понимают?

Кл.: (смеется) Нет, конечно. Мне Вас и рекомендовали как, мягко говоря, свободного от религиозных взглядов человека. Даже обещали, что на первом же сеансе все станет ясно.

А.: Я даже могу предположить, кто распространяет подобные рекомендации. Сразу предупрежу – работа предстоит долгая. И говорить придется в основном Вам. Но если Вы хотите с первых же шагов услышать какое-то умное слово...

Кл.: Хочу. Без предварительного диагноза не вижу смысла в лечении.

А.: Психоанализ – это не лечение. Здесь нет диагнозов. Давайте так. Я подброшу Вам небольшой ребус. Попробуйте дословно перевести на какой-нибудь древний язык Ваш запрос и Вашу проблему...

Д. Клиентка ставит себе диагноз

Следующие несколько сессий прошли в стандартном режиме свободных ассоциаций. Клиентка как будто забыла о своём первичном запросе. Как оказалось, все это время она просто пыталась решить «ребус», о чём сообщила на восьмой сессии.

Кл.: Вы проверяли вчера почту?

А.: Нет.

Кл.: Я прислала Вам тест на алекситимию.

А.: Нашли-таки.

Кл.: Это было нетрудно. Труднее было отвечать на дебильные вопросы. Не поймешь, да или нет надо говорить, а еще требуют оттенки серого.

—
Вспоминаем игру про «чёрное и белое, да и нет» (6.)

—
А.: Надо?

Кл.: Ну, как правильно отвечать.

А.: Правильно?

Кл.: Да что Вы прицепились?!

А.: Просто интересно, что значит «правильные эмоции»?

Кл.: Те, за которые не стыдно давать правильные ответы.

А.: Стыдно?

Кл.: Так. Я лучше завтра принесу этот опросник, и Вы мне все объясните. Я не понимаю, как отвечать.

А.: Но Вы же прислали что-то.

Кл.: Да. Там я просто ставила галочки, где была согласна с утверждением.

—
Таким образом, первая попытка теста была не совсем удачной. Клиентка прислала список вопросов (с нарушенным порядком), найденный на сайте какой-то кухонной психологии. Вместо оценок от 1 до 5 (тех самых «оттенков серого»), клиентка просто зачеркнула номера неподходящих утверждений и обвела кружочком номера правильных. Часть номеров осталась вовсе без пометок.

В первом приближении решено было так: ставить 5 для обведенного номера, 1 – для зачеркнутого, 3 – для пустого. После восстановления порядка вопросов и применения ключа был получен (в целом) ожидаемый результат (см. первые два столбца таблицы в конце параграфа). Зацепкой стали явные противоречия в вопросах о мечтах (выделены в таблице 1 на странице 251–252 серым фоном). С одной стороны, клиентка казалась мечтательной натурой, но осуждала себя за это качество. Что и стало предметом беседы.

—
Кл.: Вот видите, я правильно ответила. У меня на самом деле алекситимия.

А.: Набрали проходной балл?

Кл.: Да. Мне понравилось. Как будто экзамен сдана на права.

А.: Права на что?

Кл.: На вождение своими эмоциями.

А.: А мечтами?

Кл.: А что мечтами?

А.: Вы ответили, что часто мечтаете.

Кл.: Да. Часто ныряю туда. Там безопаснее.

А.: Ныряете куда?

Кл.: Ну, туда. В фантазии.

А.: Но волю им не даете.

Кл.: Почему это?

А.: Вы так ответили.

Кл.: А. Ну да. Я же и мечтаю, чтобы в мечтах быть свободной. А мечтам самим зачем свобода? Они не субъект правовых отношений.

А.: Правовые отношения обеспечивают свободу?

Кл.: Ограничивают. Ой. Можно переответить?

А.: Можно. Только что Вы хотите тут поменять?

Кл.: Хочу дать волю фантазиям.

А.: Что мешает?

Кл.: Не знаю...

(молчание затягивается)

–

E. Пересмотр результатов

(интерпретация бессознательного клиентки была бы преждевременной, поэтому было продолжено нейтральное обсуждение теста)

А.: У Вас тут еще пропуски.

Кл.: Да. Я не знаю, зачем эти вопросы здесь вообще нужны.

А.: Зачем и почему...

Кл.: Да.

А.: Вы пропустили все вопросы с этими словами. Не любите анализировать причины?

Кл.: Да. Скука смертная. Все эти мотивировки приговора, разбор полетов. Ну украл человек пару лимонов, ну бывает. Надо его вытаскивать, а не думать, зачем и почему он хапнул. Простите. Осуществил хищение в особо крупном.

А.: Не извиняйтесь. Чем свободнее полет ассоциаций, тем лучше.

Кл.: Так проблема в том, что я своим свободным полетом фантазий все время прилетаю к мечтам, где я сама осуществляю хищение. Да такое...

А.: Сколько?

Кл.: Что?

А.: Сколько похитить хотите?

Кл.: Чем больше, тем лучше.

А.: И что потом с деньгами делать?

Кл.: Что хочется.

А.: А что хочется?

Кл.: Свободы...

А.: Фантазии?

Кл.: Хотя бы.

А.: Так что плохого в мечтах и фантазиях?

Кл.: Они беспочвенны.

А.: То есть беспричинны. Лишены мотивов, поэтому не скучные.

Кл.: Ну да.

А.: А может, нет.

Кл.: Стоять. Это Вы сейчас хотите меня заставить отвечать на вопросы «зачем», «почему»?

А.: Конечно. Вы же эти вопросы так упорно игнорировали. Значит, нужно провести следственный эксперимент.

Кл.: Не надо воровать мою терминологию! Давайте я лучше еще раз тест пройду. Прямо тут. Постараюсь ответить на все вопросы.

А.: Я только за, только маленький нюанс. Представьте, что это не экзамен и не вопросы теста. Допустим, что это показания свидетеля.

Кл.: Ну я же попросила! Это моя стихия.

А.: Вот и погружайтесь в свою стихию. Представьте, что Вы сами себе и адвокат, и подзащитная. И у Вас есть список этих показаний против самой себя. А Вы эти показания читаете и ставите каждому предложению оценку. Как в театральной школе. Совсем не верю

– кол, что-то такое ощущается – двойка… ну и так далее. А я в случае чего помогу расшифровать какой-нибудь слишком сложный вопрос.

–

Не будем приводить дальнейшую расшифровку сеанса. Следующие полчаса клиентка вслуш давала развернутый комментарий к каждому спорному вопросу. Оказалось, что за отсутствием ответов скрывалось вовсе не вытеснение. Например, первый вопрос вызвал затруднения, потому что клиентка на протяжении последних десяти лет ни разу не плакала, а до этого периода – наоборот, была довольно щедрой на слёзы.

Клиентка воспринимала вопросы о своих эмоциях как тест на самоконтроль. Направляется аналогия с нарциссическими пациентами Балинта, для которых интерпретация всегда была чем-то большим, нежели просто интерпретацией. Благодаря тому, что анализ продлился достаточно времени, клиентка не торопясь развернула картину своего отношения к тесту и к эмоциям. Каждый вопрос служил для неё узлом в сети свободных ассоциаций. Поэтому, обсуждая на сеансе формулировки вопросов и варианты ответов, клиентка параллельно открывала доступ к ранним воспоминаниям и вообще осваивала практику свободной речи. Всё это позволило ей разобраться со своими психосоматическими проблемами.

Уточненные результаты приведены в третьем и четвёртом столбцах таблицы. Теперь суммарных баллов явно не хватало, чтобы однозначно говорить об алекситимии. Забавно, что результат остановился аккурат на границе «группы риска». Как подсказывает опыт изучения нелинейной динамики, интересные результаты ждут именно «на кромке хаоса», на стыке двух устойчивых режимов.

Ж. Дискретность и бифуркации

Дальнейшие сессии ничем не отличались от классического ференцианского психоанализа. Клиентка периодически присыпала новые итерации теста. Изменения ответов становились дополнительным терапевтическим ресурсом. Был получен довольно любопытный результат, который и позволил нам говорить о **локальном характере алекситимии**.

Оказалось, что из всех 26 вопросов только 5 пунктов, касающихся фантазий и мечтаний, имели для алекситимии клиентки решающее значение. Для краткости будем называть их *красными вопросами*. Связка красных вопросов играет роль единого управляющего параметра – склонности к свободному фантазированию. То есть выводы о ходе всего анализа можно было делать, наблюдая только за пятью вопросами, объединенными одной общей темой. Параметр имеет вполне конкретное численное значение – это сумма (с учетом ключа) баллов по всем пяти вопросам. Построим график изменения управляющего параметра на фоне общего прогресса (рис. 7.2).

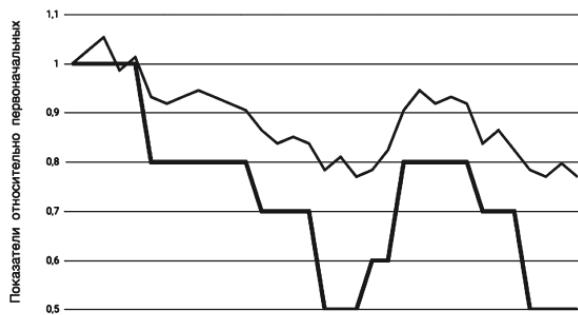


Рис. 7.2. Динамика общей алекситимичности клиентки Ц. на фоне динамики алекситимичности управляющей группы представлений. Жирная черная линия – управляющий параметр, тонкая серая – общий показатель алекситимии. Каждый показатель нормирован на свое значение в начале анализа

Для удобства оба показателя даны в относительных единицах, то есть поделены на свои первоначальные значения. Например, результаты первого прохождения теста (после корректировки) составили 74 балла. Значит, результаты последующих прохождений теста будут сначала поделены на 74, а потом нанесены на график. Аналогично сумма по красным вопросам составила 10 при первом прохождении. Значит, все ее остальные значения будут поделены на 10, а потом нанесены на график.

На протяжении всего анализа управляющий параметр менялся не плавно, а рывками. Между рывками расположились достаточно продолжительные периоды стабильности, когда склонность к фантазированию не менялась. Здесь важно отметить, что величина не просто «оставалась примерно одинаковой в пределах погрешности». Нет. Создавалось впечатление, что клиентка намеренно оставляла ответы на «красные» вопросы без изменений, не желая размышлять на эту тему. Типичное проявление психического сопротивления. В те же моменты, когда сопротивление ослабевало, клиентка проводила внутреннюю ревизию и мысленно соглашалась с теми изменениями, которые уже по факту с ней произошли в процессе анализа.

Пока управляющий параметр не менялся, остальные вопросы колебались в окрестности своих «положений равновесия», так что общий уровень алекситимии практически не менялся. Когда же управляющий параметр менялся хотя бы на пару баллов, то происходило три вещи: а) уменьшалась внутренняя противоречивость ответов на красные вопросы, б) остальные вопросы получали новое положение равновесия, в) вся сумма алекситимических баллов испытывала скачок. Скачки не всегда были в сторону «улучшения», что не противоречит теории о психическом сопротивлении.

Это явление хорошо известно в нелинейной динамике. Когда малое изменение управляющего параметра приводит к заметному качественному скачку, говорят, что имеет место **бифуркация**. Или знакомый вам из диалектики переход количественных изменений в качественные.

Итак, всего одно качество (фантазирование) влияет на всю картину алекситимии. Значит ли это, что **во всех** случаях нужно целенаправленно работать именно с этим качеством и ожидать существенных результатов? Нет.

Во-первых, для подобных утверждений требуется исследование репрезентативной группы клиентов. И здесь мы сразу умываем руки. Психоаналитик, как не раз подчеркивал Ференци, не занимается сбором статистики. Мы не какие-нибудь психологи, чтобы раз за разом тратить своё и клиентское время на прохождение тестов. Мы вообще к тестам относимся скептически. «Тестовая» инициатива клиентки – уникальный случай, но психоаналитик (в отличие от психолога) умеет именно из уникальных случаев извлекать максимум.

Во-вторых, мы работаем со словами, с речью клиента. Поэтому за разговорами о фантазиях и мечтах вполне могло скрываться что-то совершенно другое. Исследование психологии фантазирования выходит далеко за рамки анализа психосоматических проблем. Объективен только тот факт, что для клиентки разговор о фантазиях и мечтах был двигателем прогресса. Всё остальное – это наши домыслы, которые на практике могут приносить пользу, но никогда не станут чем-то вроде научного факта.

В-третьих, наличие квантовых скачков и управляющего параметра – это важное напоминание о классических идеях Фрейда. Психоаналитическая теория сегодня переживает кризис из-за того, что о дискретности либидо, о количественном факторе стали забывать. Из-за того, что современным «специалистам» лень изучать новый математический аппарат нелинейной динамики, хотя всё время трещат, что «психоанализ – это динамическая психотерапия». Как можно заниматься динамической психотерапией, не владея элементарным пониманием динамики, – загадка. То же самое можно сказать о представлениях. Зачем

Фройд аккуратно рассматривал психодинамику отдельных представлений? Чтобы современные «аналитики» рассуждали о психике и человеке в целом? Конечно, далеко в таких рассуждениях они не продвинутся.

В общем, надеемся, что этот практический случай упадет звонкой монетой в копилку любопытных иллюстраций. Дискретность либидо и «кинетика» отдельных представлений должны прочно закрепиться в нашем исследовательском инвентаре. Поэтому полезно напоминать о них и демонстрировать их применение на практике.

3. Патогенный источник

В прошлых главах мы нелестно отзывались о слабых агрессорах, которые только и делают, что накладывают внешние запреты, вызывая у нас психосоматику. Кто в этом случае выступает внешним агрессором? Его зловещий образ так и не проявился. Противоречит ли это нашей теории? Явных противоречий нет, но нет и особых подтверждений. Но нас всё же больше волнует не теория, а практика. На практике был получен результат: клиентка избавилась от симптоматики, стала лучше разбираться в себе и научилась свободно выражать свои эмоции. Чего еще желать психоаналитику? Мы же не с подопытными работаем, а с полноценными личностями, у которых свои пожелания к продолжительности анализа.

Что до агрессора: возможно, мы просто не успели его выявить, но это и не понадобилось. В процессе анализа Я клиентки усилилось достаточно, чтобы разобраться с навязанными представлениями самостоятельно. И рассказывать нам о каких-то подробностях биографии и неприятных людях клиентка не посчитала нужным – имеет полное право. Или источником внешнего запрета выступила не конкретная личность, а окружение: профессиональная среда или общество в целом. Так тоже бывает. Бывает настолько часто, что этому вопросу мы посвятим 9-ю главу.

Таблица 1

Результаты теста до и после обсуждения с аналитиком

	Первая попытка		После пересмотра	
	Ответ	С учетом ключа	Ответ	С учетом ключа
1	3	3	5	1
2	5	5	3	3
3	5	5	3	3
4	5	5	5	5
5	5	1	5	1
6	3	3	2	4
7	3	3	2	2
8	5	5	5	5
9	5	5	4	4
10	1	1	1	1
11	3	3	4	2
12	1	5	1	5
13	5	1	4	2

14	5	5	4	4
15	1	5	2	4
16	5	1	5	1
17	1	1	1	1
18	1	1	1	1
19	3	3	4	4
20	5	5	5	5
21	5	1	5	1
22	3	3	3	3
23	5	5	4	4
24	3	3	4	2
25	5	5	5	5

7.4. Когда показывают карточки

Другой случай напомнит нам о нейронном подходе и покажет, что свободная речь иногда маскируется под речь немую.

A. Клиент. Около сорока лет, женат вторым браком, двое детей (от первого брака детей нет). В браке счастлив. Успешен как сценарист, статус позволяет выбирать интересные проекты и «торговаться» по поводу гонорара. Проблем с творчеством не испытывает. На проблемы в интимной сфере не жаловался.

Возникает резонный вопрос – зачем пришел?

B. Первичный запрос. На протяжении последних трех лет клиент безуспешно пытается помочь своему младшему брату избавиться от алкогольной зависимости. Помощь носила характер «рабочего присутствия». Клиент приезжал к брату с запасом бумаги и ручек, освобождал пространство от пустых бутылок, прогонял собутыльников и устраивал на кухне рабочий кабинет.

—
Кл.: Я надеялся, что мое рабочее присутствие его очухает. Раньше, когда он вуз никак не мог закончить, это помогало. Я приезжал, работал, и Л. быстро собирался с мыслями, садился за книги, готовился к экзаменам. Сейчас не помогает. Я быстро втягиваюсь в работу, ухожу с головой в текст. Моргнул – половина тетрадки исписана. А мой кадр уже успел наклюкаться.

—
В какой – то момент клиент понял, насколько эта борьба его истощила и пришел «разобраться в масштабах последствий». Заметим, что запрос касался самого клиента, но никак не его брата. Не было столь частой в последнее время просьбы из серии «помогите на него повлиять». Что, безусловно, делает нашему клиенту честь.

Запрос, в целом, был лишен конкретики – человек просто хотел «выговориться» после трех лет безуспешной борьбы с зависимостью родного брата. Это тот случай, когда практика свободной речи помогает восстановить душевные силы и расставить опыт по полочкам.

B. Психосоматика проявилась в двух любопытных симптомах.

Во-первых, у клиента появился трепет рук. Каждый раз, когда в присутствии клиента брат напивался, на следующее утро у клиента тряслись руки. Напрашивается очевидная интерпретация: происходила бессознательная идентификация с братом, клиент психосоматически инсценировал похмелье.

Во-вторых, клиент мог подолгу «вхолостую думать над проблемой». Обнаружилась эта новая черта случайно.

—
Кл.: Жена спросила про цвет обоев. Или занавесок. Не помню уже. И я стал честно думать, что там с цветом не так. Когда И. меня потормошила, я понял, что тупо сижу с умным видом. В голове пустой мешок для пылесоса, мыслей никаких, тишина, птички поют. И так постоянно! Начинаю мозговать на житейские темы и незаметно для себя сваливаюсь в тишину с птичками.

—
Подобные монологи клиентов надо отливать в граните и использовать как гранитное наглядное пособие. «Тишина» или «птички поют»? «Тупо», но «с умным видом». В этих противоречиях проявляется природа бессознательного, для которого противоположности всегда тождественно равны. То, что именно цвет стал спусковым крючком, мы тоже запомним.

Почему здесь речь идет о психосоматике? Потому что временное отключение восприятия и вот эта «тишина с птичками» – тревожный признак истинной абсанской эпилепсии

(типичный абсанс характеризуется кратковременным отключением сознания) или проблем с кровоснабжением мозга. Необходимо было классическое медицинское обследование. Клиент его прошел. Даже поупражнялся в контролируемом вызове абсанса в присутствии врача, за что был незамедлительно изгнан из клиники – эпилептический абсанс не подчиняется сознанию, как и другие органические патологии. Жаль, что никто не додумался математически исследовать ЭЭГ «мыслителя» – можно было сравнить с известными результатами по истинным абсансам [79].

Психосоматика мешала клиенту реализовать собственный запрос. Рассказы о своей жизни, семье, работе приносили клиенту определенное облегчение. Особенно благотворно влияли на него «устные мемуары» о совместных с братом приключениях и передрягах. После таких рассказов клиент уходил бодрым, в легкой задумчивости, потому что «чувство вины и усталости стало на пару мешков легче».

Казалось бы – решение нашлось само собой. Еще несколько сеансов, посвященных братским воспоминаниям, и клиент окончательно разберется в себе и получит вербальную разрядку чувства вины. Но, как вы уже догадались, под «чувством вины» скрывалась не одна эмоция, а алекситимический клубок противоречивых чувств. Поэтому «само собой» здесь ничего бы не решилось.

С виду полные раскаяния и ламповой ностальгии рассказы о хороших отношениях с братом были полезны только как практика свободной речи. Однако очень скоро психика стала оказывать противодействие. В середине рассказа у клиента могли затрястись руки, и он был вынужден делать паузы, чтобы успокоиться. Потом подключился тот самый «холостой ход»: клиент внезапно замолкал и сидел с задумчивым видом, как будто вспоминает что-то. На деле – он отдыхал, слушая «тишину и птичек».

Почему так происходило? При проговаривании либидо нагружало группу представлений, связанных с братом. Чтобы затем произошла разрядка, собеседник должен был испытать по поводу высказанного те же эмоции, что и рассказчик. Но проблема здесь была в том, что сам рассказчик (клиент) не знал, какие в точности он испытывает эмоции. Поэтому миссия речи проваливалась, не начавшись. Представления накачивались либидо вхолостую, что психика и показывала своему владельцу, переводя его мышление на холостой ход.

Получался замкнутый круг. Чтобы рассказывать про брата дальше, клиенту надо было продифференцировать эмоции и разрушить застой либидо. Но это можно было совершить только в акте свободной речи, то есть в рассказе. А рассказ блокировался психосоматикой из-за застоя либидо.

Г. Немая речь пришла на помощь случайно. Так получилось, что в тот раз на столике около кресла (далеко не все клиенты выбирают кушетку) лежали яркие цветные карточки для теста Люшера. Коллега где-то добыла несколько десятков наборов «идеально выверенных», «с уникальной цветовой насыщенностью» картонок по заоблачной цене. Неизвестно, на что коллега рассчитывала, но чудо-карточки не произвели никакого впечатления на ее биполярно-аффективных пациентов.

В общем, развели коллегу. Теперь она с горя ходила и всем дарила наборы для «хромотерапии». Так бы и пролежали цветные картонки на столике, если бы их не заметил клиент. Заметил, надо сказать, аккурат во время «абсанса», что лишний раз доказывает психосоматический, а не органический характер этого явления.

Клиент задумчиво тасовал «колоду», пока внезапно не вытянул вперед руку с зеленой карточкой, словно хотел удалить с поля футболиста-дальтоника. Было трудно сказать, кому конкретно клиент показывает карточку: себе, аналитику, воображаемому собеседнику, новым обоям или окну. Но суть была, конечно же не в этом. Спустя какое-то время была показана фиолетовая карточка, затем красная, затем опять зеленая... Примерно раз в две-три минуты клиент показывал какую-то карточку, возвращал в колоду и продолжал тасовать.

Вы правильно вспомнили историю с покалеченными креветками (4). Клиент нашел хороший соматический плацдарм для сознательного наступления на спутанные эмоции. Последовательность цветов, которую предъявлял клиент, – это интересная форма немой речи, когда она бессознательно ярко и прямо заявляет о себе.

Дальше нам оставалось только запомнить и проанализировать последовательности цветов, сгенерированные клиентом на протяжении четырех сеансов в периоды «холостого хода». Всего было показано 42 карточки.

Сразу обнаружилось отсутствие в «высказываниях» коричневого цвета. Клиент **ни разу** не вытащил эту карточку из колоды. Если бы процесс демонстрации карточек носил случайный характер, вероятность этого события составила бы $\frac{1}{6}$ в 42-й степени, меньше половины процента!

Но дальше обнаружилось, что коричневый цвет все-таки присутствовал, но особым образом. **Всегда** после красной карточки шла зеленая. Пара «красный – зеленый» встретилась 11 раз, то есть заняла больше половины цветового кода! Для нас этот инвариант важен.

Не потому ли, что красный и зеленый якобы дают коричневый? Но это не так! На субстрективной шкале цветов сочетание зеленого и красного дает цвет, близкий к черному. С другой стороны, у клиента (как и многих людей) не было возможности быстро проверить это расхожее мнение и смешать красители с картонок. Значит, клиент воспринимал цвета не напрямую, а сквозь призму словесных представлений, через поле языка. Это дополнительный сигнал.

Кроме того, из второй главы мы знаем, что мозг постоянно проводит оптимизацию нейронных связей. Если какая-то последовательность сигналов сумела пережить несколько волн оптимизации, то ее информационная ценность для мозга велика.

Д. Расшифровка и переход к свободной речи. Можно было подождать и посмотреть, какие еще фокусы с цветами продемонстрирует клиент. Однако это означало бы недооценивать уже открывшуюся информацию.

Клиенту было предложено рассказать, какие эмоции у него вызывает каждая карта из набора. Карточки лежали на столе в два ряда по четыре. Клиент в случайному порядке выбирал карту и рассказывал о своих ощущениях, не тратя более трех-четырех слов. Только желтая карта удостоилась небольшого рассказа: клиент вспомнил, что потолок в его детской спальне был покрашен в ярко-желтый цвет и он хвастался перед одноклассниками этим фактом. Красный цвет у клиента ассоциировался со «вспышкой гнева». Заметим – не с гневом или не со злостью, а именно со вспышкой, то есть аффектным импульсом, который часто сопровождается физическим действием. Зеленый вызывал «чувство вины и стыд, потом омерзение». А вот коричневую картонку клиент «пропустил» (правда, о сером цвете он тоже забыл).

Тогда клиенту было предложено вновь высказаться по поводу карт, но уже строго по порядку. На коричневом цвете клиент ушел в длительные размышления. Спустя примерно десять минут у него затряслись руки, но трепор быстро исчез. Наконец клиент тихо произнес: «А это мой брат. Знакомьтесь. Человек-говно».

Далее последовал довольно эмоциональный монолог клиента, из которого стало многое понятно. Приводим сокращенную и цензурную версию.

—
Кл.: Когда я в очередной раз сидел у брата, к нам приперся какой-то его дружбан, сильно поддатый. Пытался меня выгнать. Л., как баклан последний, глазами хлопал и ничего не мог сказать. Хотя трезвым был! Может, пьяным он бы и вмешался. Он всегда, когда пьяный, честь семьи лезет защищать. Дружбан тем временем заперся на кухне и поставил грязный пакет с бутылками прямо на мой сценарий. Я первый раз вежливо попросил. Этот охламон пообещал моим сценарием подтереться. Больше вежливо я не просил. Полупьяный

громила убегал с фингалом от меня, человека в меру интеллигентного. Потом я грозился, что сдам брата в частную наркологичку. У нас есть друг семьи, нарколог, он давно предлагал свои услуги в этом вопросе. Брата бы никто спрашивать не стал, мигом бы в чувство привели. Конечно, никуда я его не сдал, мне бы потом друзья всю плешь бы проели. Мол, это ж твой брат, о нем заботиться надо. Обо мне вот никто никогда не заботился. Чем я только в детстве не болел, а родители особо лечением не занимались. Зато к Л. по любому чиху врачей вызывали. И меня в сиделки порывались к нему записать, да только я, сколько себя помню, бунтарем был. Пару раз родители пытались скандал устроить, чтобы меня к семейному очагу привязать, но умные люди были: быстро поняли, что это бесполезно. И когда я бросил приличное издательство ради сомнительного контракта с киношниками – тоже ничего не сказали. Но с тех пор смотрели как на больного.

— Клиент помолчал и произнес фразу, которая точно иллюстрирует идею идентифицированного (назначенного) пациента.

— Кл.: Меня до сих пор удивляет: почему больной он, а сдаю психоанализы я? **Как будто это брат-алконавт меня лечиться отправил!** И я хожу, больного изображаю! Я же не больной?

А.: (молча мотает головой.)

Кл.: Ну вот же! А потом еще рассказывают: не обижайте слабых, заботьтесь об убогих. Да все зло от них, век бы их не видеть! Ну вот. Опять я разозлился.

А.: Когда вы в последний раз злились?

Кл.: Ну вот тогда, год назад и злился.

А.: Здесь злиться можно. Вы же хотели разобраться, внести ясность.

Кл.: Внес ясность. Зла не хватает.

А.: Раз не хватает, надо восполнить недостачу. Злитесь, кто вам запрещает?

Кл.: Ясно кто...

— Но вслух ни тогда, ни на следующем сеансе клиент так и не огласил список запретителей. Как только дрожь в руках перестала беспокоить клиента, он вышел из анализа. Но, как потом оказалось, не окончательно.

Е. Практические рекомендации. Мы же увидели, как из порядочного и психически здорового человека буквально сделали **идентифицированного пациента**. То есть отправили «лечиться» вместо себя. Эта ситуация является типичной для психосоматических клиентов. Особенно для алекситимиков, которые вовремя не могут высказать свое отношение к подобному беспределу. Поэтому если человек вдруг советует вам «подлечить голову», то можете смело этого человека посыпать. Это не забота. Это пассивная агрессия, замаскированная под заботу.

Также рекомендуем отличать по-настоящему родных людей от родственников по крови. Клиента кто-то убедил, что он обязан не просто помогать брату, а жертвовать собственными душевными силами – лишь на основании кровного родства. Даже родители клиента пытались превратить собственного старшего сына в сиделку для младшего, то есть частично обесчеловечить, превратить в живую «функцию». Возможно, гнев клиента был адресован не столько брату, сколько родителям, практикующим такую антисимметричную «заботу».

Подобное искажение семейной структуры – признак патогенного воспитания. И счастье клиента в том, что он «изначально» был предрасположен к самостоятельности. Его психика оказалась достаточно сильной, чтобы дать прямой агрессивный ответ в виде скандала. После этого, надо полагать, родительская агрессия переключилась на младшего брата, но

уже в форме навязчивой заботы. Жертвы родительской гиперопеки нередко склонны к аддикциям (зависимостям и созависимым отношениям).

Также клиент очень точно сформулировал фундаментальную патологию современного общества – культ слабых. Перед слабыми действительно пресмыкаются и всячески защищают их от «слишком жестких» методов социализации. Но самое страшное (и об этом мы поговорим в последней главе), слабые все агрессивнее нападают на сильных. Можно сказать, что сверхзадачей патогенной общественной среды как целого является уничтожение сильных, успешных и психически независимых личностей. И первые жертвы этой «психической войны» – это Алекситимики. Типичный Алекситимик – это успешный человек, которому патогенная среда смогла отомстить за успех, наложив запрет на высказывание эмоций.

Поэтому никогда и никому не позволяйте ограничивать вашу свободную речь и ваше право на агрессивную психическую самозащиту. И не психическую – тоже. А если запретитель будет настаивать – покажите ему красную карточку. Или зеленую. Или просто средний палец.

Глава 8

В глухой атаке. *Senatus autem mala bestia*

8.1. Повелитель наплывов

Полной противоположностью алекситимии являются панические атаки, которые принято рассматривать в контексте социофобии. Для краткости (и без ограничения общности) мы будем говорить о панических расстройствах и о социофобии как о единой устойчивой конфигурации личности, хотя это не всегда так.

Состояние паники знакомо каждому из нас: учащийся пульс, ватные ноги, ком в горле. И самое главное – всплеск внутренней свободной речи. Мысли путаются, смешиваются, но этих мыслей – тьма!

Разбираясь постфактум в своем состоянии, панические клиенты вспоминают, что в голове их творился вовсе не хаос. Никакой словесной каши не было. Было переплетение сотни сюжетных нитей. Сидя на кушетке, вдали от людских скоплений, клиент спокойно распутывает эту пряжу, дифференцируя цепочки мыслей. В противоположность алекситимикам, клиент так же легко высказывает эмоции, которые вызвала у него та или иная нить. Слишком легко.

Именно это многообразие эмоций и их избыточная внутренняя вербализация – причины паники. Психика не спешит высказывать осознаваемые эмоции, поэтому прибегает к соматическому языку и искусственно снижает скорость мышления с помощью паники.

Толпа является лишь катализатором паники. На поверку оказывается, что панические атаки случаются и в узком круге доверенных лиц, и наедине с собой. Последний случай гораздо более естественен, чем может показаться. Мы **все** соприкасаемся с этой гомеопатической дозой паники. И делаем это **каждую ночь**. Если вы, конечно, не привыкли работать ночью, а спать днем (как автор).

Да, речь идет о так называемом *ментизме* – наплыве мыслей перед засыпанием. Нейронная сеть растормашивает нейроны, которые застыли на пороге возбуждения, но так и не возбудились. Чаще всего это те нервные клетки, которые были растревожены в течение дня или недели, но не дошли до порога активации и не передали сигнал дальше. Держать их в таком подвешенном состоянии мозгу невыгодно, поэтому перед сном запускается маленькая лавина фонового шума. Мощности шумового сигнала недостаточно, чтобы активировать спокойные нейроны, но хватает, чтобы сработали нейроны, стоящие у черты.

Если у человека много неприятных воспоминаний, которые он не полностью отрефлектировал, они будут оживлены **среди прочих** мыслей. Но из-за их негативного характера этот всплеск будет особенно заметен и может вызвать бессонницу и даже панику. Мокрые от пота простыни, сверление потолка взглядом, засыпание под утро – все это побочные продукты нейронной адаптации. Вы сэкономите немало ресурсов, если будете целенаправленно **забочиться о себе**, «перед тем как повернуться на бок и уснуть, разворачивать свиток дня»[80].

Когда же и бессонной ночи недостаточно для обнуления нейронных потенциалов, ментизм настигает вас в самых неподходящих местах. Поэтому первый вопрос при панических атаках должен обязательно касаться режима сна. Бессонницу и тревожные сны всегда можно легко превратить в колossalный аналитический ресурс. Иногда одного лишь совета **не бороться с ночным наплывом мыслей** достаточно, чтобы запустить каскад инсайтов и локальных усилий Я.

Как правило, социофобы затрудняются сказать, о чем они думают перед сном. Для них сама постановка вопроса кажется необычной. «Что значит, о чем думаю? Я что, планирую этот процесс? В четверг подумать об одном, завтра о другом». Вообще мотив течения времени и планирования процессов занимает центральное место в бессознательном панических клиентов. Однако темпоральный анализ и вытекающие из него методики – это совершенно отдельная тема, которую мы раскроем в отдельной монографии.

Если клиент бодро заявляет, что засыпает мгновенно и не видит сновидений, это признак работы вытеснения. А вытесняется при психосоматике что?..

8.2. А публика-то голая!

Правильно: агрессия. Как при алекситимии слова ускользают, чтобы субъект не признался сам себе в агрессивных влечениях к другим людям, так же при социофобии агрессия прячется среди потока эмоциональных категорий.

В отличие от алекситимии агрессия здесь вытесняется не сразу, а предварительно проходит через механизм инверсии (см. следующую главу). Вытеснена агрессия не простая, а пассивная. Вообще паникер или социофоб обладает определенным талантом по передаче своего состояния окружающим людям. Примеры с массовой паникой можно и не приводить [81]. Интереснее случай, когда контролируемая паника играет на руку паникеру.

Речь идет о затянувшейся сценической паузе. Хороший оратор **всегда** паникует перед выступлением, сколь бы опытным он ни был. Контролируемая паника – залог успеха. Пока оратор стоит у микрофона и молча буравит взглядом толпу, его состояние передается слушателям, а сам он становится приманкой для массового либидо. В этом смысле настоящий оратор всегда пассивно-аггрессивен.

Поэтом заведомо вредны все уроки «красноречия», которые отучают паниковать перед выступлением. В последние несколько лет нас накрыла настоящая лавина всевозможных видеокурсов и авторских методик по «искусству презентации». Эти вредоносные материалы, которые губят ваш ораторский талант на корню, часто преподносят как часть курса иностранного языка в высшей школе или как компонент подготовки к сдаче кандидатского минимума (все того же иностранного). Ни в коем случае не воспринимайте эти методики близко к сердцу! Своими шаблонными советами они напрочь блокируют доступ к бессознательному во время выступления (и даже во время подготовки).

Чего стоит один совет «представить слушателей голыми»! Понятно, что либидо тогда уйдет совершенно в другое русло, и никакого массового гипноза вы не сотворите. А зачем вам публично выступать, если вы не можете ввести публику в гипнотический транс? Ах, ради передачи информации? Об этом мы, вроде бы, уже высказались вполне исчерпывающе. Мы транслируем не информацию, а состояние! Презентации, брейн-штурмы, лицемерный диалог с публикой – это жалкая отрыжка западной корпоративной эстетики. Гений пропагандистского гипноза Соловьев не делает никаких презентаций, как не делал их Гёбельс.

Представьте толпу. Просто. Превратите ее в представление. Это можно, это полезно. Потому что с представлением можно делать все. И поможет вам в этом обильная психосоматика: от резких перепадов тембра голоса до активной жестикуляции. Каждое высказывание вашей немой речи укрепляет и расширяет сеть представлений, в которую вы должны поймать массовое бессознательное.

Если публичные выступления составляют принципиальную проблему, начните с выступления перед пустой аудиторией. Потом – перед воображаемой. Это абсолютно беспроигрышный прием, потому что в бессознательном записываются блоки свободной речи. Паника никуда не денется, но от нее мы и не планируем избавляться, она – ваш главный козырь. Когда дело дойдет до настоящих выступлений, вы просто будете стоять первую минуты, наслаждаясь собственным состоянием и ощущать, как это состояние охватывают аудиторию. Можете для верности прощерстить публику взглядом, чтобы обнаружить на лицах замешательство от вашего молчания – это уже начало вашей власти над толпой.

8.3. Вы мне эмпатичны

Кстати, о зрительном контакте. У социофобов крайне интересные отношения с концепцией взглядов. Алекситимики и просто тревожные личности обеспокоены тем, как смотрят именно на них. Социофобов свой облик волнует редко, однако направление чужого взгляда находит отклик у них в душе. Можно сказать, что социофобы (в противоположность алекситимикам) не в меру эмпатичны, поэтому легко улавливают страх в чужом взгляде.

Особенно любопытна реакция социофобов на предъявление картин, нарисованных пааноиками. Напомним, что склонные к паранойи любят обыгрывать в рисунках тему вездесущего или пронзительного взгляда. Так, одна склонная к паническим атакам дама крайне эмоционально отреагировала на фрактальных котов Уэйна [82]. Это может показаться странным, ведь коты на работах художника далеко не всегда смотрят на зрителя. Многое прояснил комментарий дамы: «Страх кота на рисунке пугает меня, потому что я вижу кота, и он испуган. Он смотрит непонятно куда, непонятно на что. Я не могу понять, что именно так его напугало, поэтому мне страшно». Полное согласование с теорией катарсического резонанса. Беспредметная тревога (типичная для пааноидальных состояний), мучившая художника, передалась зрительнице, склонной к эмпатии.

Повышенная эмпатия социофобов похожа на нерастреченную высокую валентность некоторых химических элементов. Из-за своих панических атак или просто из эстетических соображений субъект не образует устойчивых социальных связей, требующих эмпатического контакта. Управляющие интроекты социофоба не обладают ригидностью, то есть не претендуют на большое количество либидо (подробнее об интроектах поговорим в предпоследней главе). Поэтому Я располагает значительной энергией, которая у других субъектов сосредоточена у Сверх-Я или Оно.

Когда субъект сталкивается с новым человеком или новой обстановкой, психика начинает «ощупывать» пространство уже известным вам способом. В сторону нового представления запускается порция либидо, чтобы потом извлечь информацию из отраженного сигнала. Когда либидо для этих нужд берется из Оно, субъект ничего и не замечает. О таких людях говорят, что они очень коммуникабельны или что они умеют заводить знакомства. На самом деле они просто не мешают реализации инстинктивных (зашитых внутри Оно) знаний и навыков. Испускание и получение либидо силами Оно не требует сознательного вмешательства.

Соответственно, если психика черпает это либидо из Я, то в прощупывании мира активно задействуется сознание. Последнее, как мы знаем, соткано из чисто словесных представлений. Поэтому, попадая в новую обстановку, социофобы на уровне внутренней речи начинают произносить разные слова. Эти слова мало зависят от внешней обстановки и определяются тем, в какой части Я сейчас происходит перемещение либидо.

Поэтому возникает парадокс. Социофоб изначально **не испытывает** стыд, страх или панику. Он **говорит** (себе или другим) о стыде, страхе, панике. Произнесение этих эмоциональных категорий воспринимается психикой как приказ запустить соответствующий биохимический процесс. Так почти на уровне самогипноза возникает **реальная** паническая атака со всей сопутствующей психосоматикой.

Отсюда следует, что нельзя рассматривать панические атаки и вообще социофобию как некое отклонение. Это всего лишь способ зондировать реальность. Вернее, способ всегда один – обмен либидо с новыми представлениями. Это издержки, связанные с избытком свободного либидо в Я.

Здесь, кстати, кроются корни еще одного заблуждения. Социофобию часто путают с интроверсией. При интроверсии [83] либидо нагружает отдельные представления Я и Сверх-

Я, то есть находится в связанном состоянии, переходящем в застой. Здесь речь идет именно о свободном либидо, безотносительно конкретных представлений (в масштабах **всего Я**). Мы бы вообще не говорили об интроверсии как о характеристики всей личности, как это делают юнгианцы.

Социофоб не обязан быть «интровертом» в популярном понимании. Другой вопрос, что из-за симптоматики субъект *вынужден* ограничивать свои социальные контакты. Разумеется, это не способствует улучшению ситуации.

Возникает вопрос – что делать? Как наладить первичный контакт с паническим клиентом? Особенno в острых случаях, когда человек не может из дома спокойно выйти.

8.4. Крыша приехала

Мы склоняемся к самому прагматичному и практическому решению – приехать к клиенту на дом. Удивительно, но современные «гуманисты от психологии», которые единогласно призывают «следовать за пациентом», почему-то ограничивают это следование стенами кабинета. Чем громче и многословнее разговоры философского и экзистенциалистского толка, тем скромнее на деле те усилия, которые «специалист» готов приложить для достижения результата.

Увы, современные «аналитики» давно и прочно окопались в своих кабинетах и стали продавать единственный товар: свое глубокомысленное молчание. Они заявляют, что клиент должен совершить подвиг, преодолев свою панику и добравшись из пункта А в пункт с кушеткой. Тот факт, что здесь и речи не может быть о *преодолении*, их мало заботит.

Потом эти «специалисты» удивляются: почему же это к ним никто не приходит? Никто ради них ничего не преодолевает? Может, потому, что это того не стоит? Действительно, большинство современных «аналитиков» и психологов не умеют работать с социофобами. Есть хорошие терапевты, но они не *работают*, они *лечат*. А не умеют, потому что панические клиенты так и не пришли к ним. Замкнутый круг.

В качестве оправдания своей лени и ограниченности «специалисты» ссылаются на этический кодекс. Вообще психоаналитическая этика – полезная штука. Важно соблюдать ряд простых и всем известных правил: не эксплуатировать клиента, не нарушать границы, не допускать двойных отношений и пр. Дело тут вовсе не в морали или гуманизме. Просто нарушение границ является разрушительным не только для пациента, но и для аналитика. Для последнего – даже в большей степени. Как видите, поднять свое мягкое место и приехать к клиенту в зону комфорта не является нарушением этики. Ни прямым, ни косвенным – никаким.

Есть еще одно пугало – сеттинг. Это время и частота сеансов, место проведения и правило свободных ассоциаций. Будете смеяться, но пропахшая пафосом (и нафтилином) международная ассоциация психоанализа (IPA) всерьез полагает, что «настоящий психоанализ» требует встреч четыре раза в неделю и никак не меньше. Вы будете смеяться еще громче, но практически недееспособная ЕКПП, чтобы не ссориться с IPA, специально называется Европейской Конфедерацией Психоаналитической Психотерапии. Не «психоанализ», а вот этого труднопроизносимого словосочетания. Никакой смысловой нагрузки – просто они реально повелись на эту утку с фиксированной частотой сеансов. Почему «утку»? Потому что у Фрейда эта рекомендация не носила жесткой формы. А **никаких формальных нормативов по сертификации психоаналитиков в нашей стране нет**. Поэтому ребята что в IPA, что в ЕКПП пилят гири, выражаясь языком великого комбинатора.

И эти же самые Шуры Балагановы, следуя заветам Фрейда, ввели такую штуку как... психоанализ по скайпу! Жаль, что в доме-музее Фрейда нам так и не показали веб-камеру, по которой отец психоанализа проводил свои сеансы. Вообще об извращении психоаналитической теории и о вопиющем невежестве (и психической неустойчивости) современных «специалистов» можно говорить бесконечно. Но сказанного достаточно, чтобы смело наплевать на устоявшиеся современные догмы и таки нанести визит клиенту.

Конечно, не все так очевидно. Почему вообще аналитик, аки доктор Ватсон, должен сам ехать к клиенту? Нам ведь «ближе» архетип Шерлока Холмса, который распутывает дела, не выходя из кабинета. И вся наша глобальная лень требует оставаться в стандартном кабинетном сеттинге.

Но давайте будем честны. Разве мог бы тот же Холмс, не выходя из кабинета, пристрелить собаку Баскервилей, победить Мориарти и избегнуть пули Морана – то есть выйти победителям из самых интересных и запутанных дел?

Аналитик создает у себя в кабинете защитный бастион в первую очередь против собственных страхов. Да, мы тоже многое боимся: сознательно и бессознательно, поэтому Фрейд рекомендовал специалистам самим проходить анализ, хотя бы раз в пять лет. Аналитик защищается от пациента, когда садится за изголовье кушетки, когда отмалчивается и когда бегает по супервизорам. И это естественный процесс. Психике свойственно защищаться. Но зачем транслировать идею защиты тому, кто и так постоянно сидит в глухой обороны?

Социофобия тесно переплетается с темпоральными особенностями. Проще говоря, панические клиенты чаще всего имеют трудные взаимоотношения со временем. И обратно: нелинейность внутреннего времени указывает на уязвимости в социальной сфере. Поэтому мы посвятили социофобии совсем небольшую главу – этой проблемой всерьез надо заниматься в контексте *комплекса Хроноса*, то есть в рамках психоаналитической теории времени.

Но, оставляя на потом теоретические рассуждения, высажемся по практической проблеме. Что делать людям с совиным ритмом или с нехваткой свободного времени? Попробуйте снять в субаренду кабинет на ночное время. Что делать? Если аналитик сам сова (угу!), то теоретически проблем нет. Хотя образ таинственного ночного путника кажется несколько нарциссическим. И пускай. Хороший аналитик – это почти скомпенсированный нарцисс. И вот это «почти» – источник нашего таланта и ошибок, из которых потом вырастают открытия.

Любопытное решение нашла клиентка, убежденная сова. Она переделала одну из своих квартир в подобие психоаналитического кабинета. Минималистичный интерьер, деловая атмосфера, кое-какие книги Фрейда. Впрочем, посетить сконструированное пространство нам пришлось всего пару раз. После этого клиентка нашла время приезжать днем на обычные сеансы в обычный кабинет. Обсудили этот момент. Даже такая интервенция в жизненное пространство (пусть и в его демилитаризованную зону) воспринимается субъектом как угроза.

Вообще имеется (как минимум) четыре серьезных контраргумента против приезда домой к клиенту.

А. Не следует поощрять игру в прятки. Психоанализ невозможен, если клиент все время находится в зоне комфорта. Иначе об усилении Я можно забыть. Все сведется к поддерживающей нарративной терапии (проще говоря, к приятному общению двух неглупых людей). В терминах переноса (параграф 6.2), аналитик бессознательно играет роль потворствующей матери, которая по каким-то своим соображениям поддерживает социофобию ребенка.

Б. Панический клиент бессознательно воспринимает любых гостей как интервентов в свое жизненное пространство. Истероидный механизм бегства включиться не может, потому что бежать некуда. У клиента может возникнуть мысль, что даже в своем жилище он не находится в безопасности. Это уже небезопасно. Тот факт, что через порог переступил именно психоаналитик (мишень для переноса), только усиливает непредсказуемость клиентской реакции.

Вот здесь приходит на помощь идея заочных сеансов. В строгом смысле это не настоящий анализ. Но в дистанционной беседе можно безопасно обсудить саму возможность выезда аналитика на дом. В силу своей эмпатичности панические клиенты легко представляют эту ситуацию и получают возможность отыграть негативные эмоции в мягкой форме. Опти-

мальный вариант: после этого разговора клиент захочет перейти в контратаку и выскажет желание доехать до вашего кабинета.

В. Для дополнительного анализа требуется нетипичный перенос, потому что аналитик фактически пробивает социофобическую скорлупу клиента. Территориальная интервенция усиливает истероидные бессознательные фантазии. До этого фантазиям было не за что уцепиться. Но вот появилась сильная, почти всемогущая, фигура аналитика. Так мы переходим из психосоматической области в плоскость классических неврозов. Результат сам по себе хорошо. Но вот переходные процессы непредсказуемы и плохо изучены.

Поясним. Обязательной «разминкой» перед истерией является идентификация с ценным объектом. «Настоящие» истероиды уже давно свою идентификацию провели и остались довольны. Для социофобов механизм идентификации носит принципиально групповой характер (образование малых групп по интересам, объединенных недоверием к «большому» обществу). От того, к какой группе вы будете «причислены» в бессознательном клиента, во многом зависит дальнейший анализ. Готовы ли вы сыграть в эту рулетку и пособирать экспериментальный материал ценой удачного анализа? Если да, то большая просьба: опубликуйте свои результаты и киньте автору ссылку.

Г. Наконец, важно проанализировать контрперенос аналитика. Почему он склонен притягивать именно таких клиентов? Не имеет ли здесь места отыгрывание собственных агрессивных паттернов? Что заставляет аналитика бежать из своего кабинета? И так далее. Эти вопросы могут быть разрешены только в рамках личного дидактического анализа, поэтому не пренебрегайте рекомендацией Фройда и посещайте своих старших товарищей.

8.5. Историю пишут клиенты

Итак, имеет ли смысл идти на территориальные подвиги и в каком масштабе? Мы придерживаемся компромиссного варианта. Вариант с «домашним» анализом вначале аккуратно и тщательно обсуждается дистанционно. Затем мы предупреждаем, что число подобных визитов ограничено. Как правило, не больше восьми. За 5–8 сеансов вполне реально установить аналитический альянс и догадаться, какие очертания принимает клиентский перенос. После первых интерпретаций переноса клиент сам изъявляет желание приезжать в кабинет аналитика.

Этот шаг не следует подавать как победу над собой. Здесь речь идет не о борьбе, а о самоанализе, самопознании, психическом становлении субъекта. Повторяю, социофобия – это не диагноз, это особенность восприятия реальности. Особенность динамическая, не имеющая прямых органических предпосылок. В исследовательском азарте субъект не воспринимает панику как проблему и повод для самообвинения. Азарт борьбы подобных результатов обеспечить не может.

С исследовательским азартом у социофобов проблем не будет никогда, благодаря концентрации свободного либидо в Я. Панические клиенты используют свою панику как универсальный инструмент самопознания и активного восприятия реальности. **Паника превращается в инструмент заботы о себе.** Это удивительный феномен, за которым всем психологам, психотерапевтам и психоаналитикам предстоит наблюдать и наблюдать. Здесь непочатый край работы.

На первый взгляд ничего особенного не происходит. Клиент, как обычно, контактирует с социумом. Но теперь клиент знает, как извлекать максимум информации о себе из панических атак. Свежий взгляд на старые ощущения становится центральной темой для обсуждения на сеансах. Мы демонстрируем клиенту, что аналитическая активность исходит от него, а не от нас. Это важный момент, потому что пассивная установка для социофоба тождественна зоне комфорта. Кроме того, из просто пассивной конфигурации легко перейти в пассивно-аггрессивную, от которой мы всеми силами стараемся отдалиться.

Клиенты с удовольствием и энтузиазмом приступают к анализу своих проблем, которые раньше казались им всего лишь обузой. Для нас же не лишним будет напомнить себе: психоанализ пишется не специалистами, а клиентами. Социофобия не стала исключением.

Одна клиентка во время панических атак представляла раскачивающийся метроном. Она с галлюцинаторной ясностью слышала равномерные щелчки. Этим незатейливым самогипнозом женщина успешноправлялась с паникой. Для разных ситуаций максимальной эффективностью обладал свой ритм метронома. Впоследствии мы обнаружили, что добавление метронома в психоаналитический сеттинг позволяет достигать принципиально новых эффектов. Экспериментальные и методические результаты (анализ которых выходит за рамки этой книги) легли в основу психоаналитической теории времени и комплекса Хроноса.

Что же касается не темпоральной, а чисто психосоматической проблематики, то здесь остаются в силе тезисы прошлых глав. А именно: паническая, как и любая психосоматика, является формой свободной речи. Не надо с ней бороться, надо искать вытесненную агрессию. Это общее начало всех психосоматических проблем, из которого разбегаются дорожки психических защит. Что это за дорожки и куда они ведут, мы сейчас разберемся.

Глава 9

Клуб пассивных агрессоров. *Cancrum ingredi doces*

9.1. Право агрессии на определение

Мы так много говорили о пассивной агрессии и слабых агрессорах, что теперь просто обязаны дать подробные разъяснения по этому вопросу. Конечно, всю книгу использовать какую-то категорию и только под занавес дать точное определение – это форменное хамство. Но, во-первых, хамить приятно и полезно. А во-вторых, психоанализ тем и хорош, что его понятийный аппарат тесно связан с повседневным жизненным опытом. Поэтому большинство категорий понятны на интуитивном или житейском уровне.

Мы используем (причем по делу и правильно!) в обыденной речи психоаналитические термины и даже не подозреваем об этом. В этом заслуга Фрейда: он никогда не торопился городить огороды труднопроизносимых вычурных неологизмов. Зато на этой порочной ниве отыгрались современные «психоаналитики», загадив дискурс своими речевыми химерами. Загадив по самый край – и еще сверху навалив горстку экзистенциалистских иллюзий.

Что сейчас поимело место в предыдущем абзаце? Правильно, агрессия. И никаких определений не надо. Но все-таки хочется для простоты и окончательной ясности свести агрессию к перемещению либидо между представлениями. Мы этим уже немного позанимались в параграфе 4.7, когда нагло заявили, что при агрессивном влечении либидо «просто» фокусируется на объекте агрессии. Ключевые слова здесь – «влечение» и «объект». Агрессия нас интересует не сама по себе (это отдельная тема), а как **влечение**, притом влечение неудовлетворенное. Поэтому закономерный вопрос – что такое влечение?

Если совсем просто, то влечение – это устойчивая пара связанных представлений, одна из которых имеет запас либидо гораздо больше, чем другое. А откуда эта парочка взялась? Из опыта снятия напряжения. В буквальном смысле.

Организм подвержен действию внешней среды. И внешняя среда нас *раздражает*, прямо бесит. Наши зрительные рецепторы раздражаются от сильного освещения, наш желудок – от нехватки вкусняшек, наши уши – от рэпчика за окном. Психика отражает это безобразие и создает представление, чтобы нам было легче составить план ликвидации раздражителя. Так психика *представляет объект влечения*. Важно понимать, что нас совсем не обязательно влечет к объекту – скорее наоборот! Объект влечения – это некая данность, источник психической активности, стимул к принятию ответственных решений. Шип в поверхности Оно, который надо выдернуть с помощью активности Я.

К объекту влечения приливает либидо. Можно ли считать это агрессией? Да! Вот что значит – дать точное и изящное определение. «Почему это вы рассматриваете прилив либидо к представлению как агрессию?» По определению. И никакие возражения не принимаются. Мы ведь предупредили, что строим немного новую модель, со своими определениями, аксиомами и карточными играми. Новый подход не отменяет всего того, что мы знаем об агрессии как феномене. Наоборот, переходя на уровень представлений, мы вносим ясность на «микроуровень». И это приносит неожиданно вкусные плоды. Первый плод уже свалился нам на голову, подобно ньютоновскому яблоку.

Фрейд часто и долго размышлял, имеет ли смысл вводить новый класс влечений, отвечающих за агрессию. То это был первичный мазохизм [84], то влечение к смерти [85] – но суть одна: Фрейд опасался, что невозможно свести все психические процессы к динамике

либидо, к принципу удовольствия и Я-влечениям. На горизонте постоянно маячили «анти-Я-влечения» и зловещая психическая структура, получающая удовольствие от разрушения Я.

В нашей модели получается, что агрессия возникает сразу же как простая концентрация либидо вокруг объекта влечения. Это не противоречит принципу удовольствия – наоборот – чем дольше представление переполнено либидо, тем неприятнее этому представлению. Если бы все потребности удовлетворялись мгновенно, не было бы никакой задержки либидо и никакой агрессии. Но этот сценарий мы уже рассматривали в пятой главе.

Таким образом, идея Фрейда о первичном мазохизме оказалась гораздо жизнеспособней и перспективней, чем думал ее создатель. Первичность состоит в том, что первые же наши влечения, еще не сформировавшись, уже завязаны на агрессии, на необходимости мириться с неудовольствием. Но это все еще не мазохизм, потому что последний предполагает получение от страданий хоть какого-то удовольствия.

Смотрим дальше. У влечения есть второй компонент – цель. Это представление о состоянии объекта после того, как влечение удовлетворено. Или, что то же самое, цель – это представление успешного опыта по удовлетворению влечения. Изначально это представление имеет весьма размытые очертания. Психика еще не знает, как именно удовлетворить влечение. Поэтому цель обладает гораздо меньшим запасом либидо по сравнению с объектом. Не заслужила еще.

Между объектом и целью возникает существенный перепад либидо, который психика выровняет при первой возможности, но не с первой попытки. Сначала в ход пойдет самая примитивная моторная активность: бегство, поглощение и прочая физиология. Если не срабатывает, психика пробует новые варианты, усложняя представление о цели влечения. Наконец наступает разрядка, и либидо переходит от объекта к цели.

Если точнее, то либидо объекта разряжается «куда придется». И уже постфактум те представления, на которые удалось скинуть груз либидо, отмечаются психикой как цель влечения (рис. 9.1). В следующий раз, когда влечение будет вновь актуально (то есть когда либидо нахлынет на объект), психика воспользуется уже известной схемой удовлетворения. Поэтому мы говорим, что объект и цель образуют **устойчивую пару**, то есть пару, прошедшую **проверку на реальность**. Впоследствии пары «объект – цель» могут быть созданы на основе самых разных представлений. Психика строит для себя искусственные американские горки, чтобы получать удовольствие от накопления либидо и его быстрой разрядки. Уже без всяких проверок.

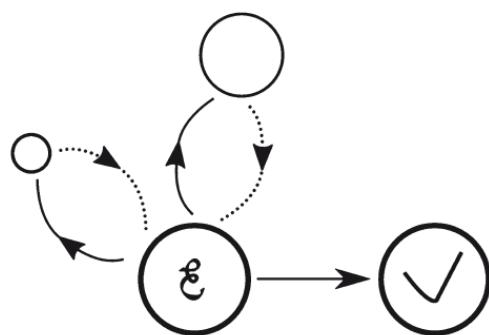


Рис. 9.1. Объект, переполненный либидо (эпсилон прописная), находит и запоминает цель для разрядки (поставлена галочка). Разрядка на других представлениях не была успешной (либидо вернулось к объекту)

Наконец-то мы подходим к мазохизму! Не то чтобы эта тема нас так радовала, но нужно же продвигать вперед психоаналитическую теорию. Мазохизм здесь в том, что разрядка и

удовольствие одного представления неминуемо влечет агрессию в адрес другого представления. Особенно поначалу, когда психика еще не научилась контролировать свои аффектные импульсы. Все либидо, скопившееся у объекта влечения, в едином порыве обрушивается на цель влечения. И этот выброс либидо сопровождается реальной моторной активностью субъекта. Агрессия чистой воды, притом в адрес своих собственных представлений. Представление-цель страдает, испытывая шок от либидозного цунами. Представление-объект испытывает удовольствие. Но и цель, и объект живут под одной крышей. Вот и получается сочетание страдания и удовольствия – первичный мазохизм.

В этом вопросе Фромм, безумно далекий от настоящего психоанализа, оказался более последователен, чем Фройд [86]. Теперь мы ясно видим, что агрессия – это неотъемлемый компонент любого влечения. То, что является разрядкой и удовольствием для одного представления, для другого может оказаться актом агрессии. Когда же всякая разрядка ограничена, застой либидо воспринимается психикой как тотальный акт агрессии со стороны общества. Поэтому репрессивная мораль неминуемо воспитывает не святых, а потомственных жертв агрессии с выученной беспомощностью.

Здесь еще очень важен фактор времени. Представление- объект осуществило выброс либидо и радуется. Ему невдомек, что совсем скоро это либидо прилетит в представление-цель и доставит тому массу неудовольствия. Потом цель еще должна «сообщить» психике, что на нее совершено нападение. Еще какое-то время и опыт уйдет у психики, чтобы сопоставить два события…

Все это ведет к важному обстоятельству. Мы впервые сталкиваемся с агрессией в рамках *внутрипсихического опыта*, сталкиваемся **как жертва, как цель агрессии**. Сталкиваемся не мы как личность, а мы в масштабах отдельно взятого представления. Но это представление потом растрюбит «благую весть» по всей психике. Как следствие, психика на каком-то этапе решит, что разрядку либидо нужно осуществлять **только** во внешний мир. Особенной популярностью эта стратегия пользуется во время господства анальной фазы. И в любое время у личностей с анальными фиксациями, особенно если они достигли высоких социальных постов.

Внешняя агрессия является двойной противоположностью внутреннему опыту. Здесь мы сразу стараемся играть роль агрессора, а не жертвы. И не на уровне отдельных представлений – зачем мелочиться? Мы поглощены агрессией totally. Каждый крик, воинственный жест, взгляд – все подчинено агрессивному импульсу. И нам понятно, почему: чем больше представлений включаются в эту игру, тем больше либидо сфокусируется на объекте, тем больше суммарная разрядка либидо, тем больше удовольствия мы получим.

Агрессивный опыт необходим для психической целостности. Поэтому не надо особо радоваться, если у вас «тихий добрый ребенок». За нулевой агрессивностью нередко прячется фатальная психическая патология. Поэтому лучше не полениться и сводить лишний раз «юного пацифиста» к невропатологу (для начала), к врачу-психотерапевту или знакомому частному психиатру (ни в коем случае не в муниципальный психдиспансер – эти господа застряли в прошлом веке). Доброта не имеет ничего общего с неспособностью к агрессии. Как раз самые драчливые и шумные дети оказываются на поверку добры к близким и, что более показательно, к домашним животным. Вот со слишком тихим ребенком мы бы никогда собаку наедине не оставили… Да мы бы вообще не оставляли животных наедине с детьми.

9.2. Разрядка по утрам

Возникает резонный вопрос – как передача либидо от одного представления к другому ведет к снижению общего количества либидо в психике? Ответ не так очевиден, как кажется. Если бы либидо «перетекало» между представлениями бесконечно медленно, то никаких потерь бы не было. Чем более бурно и резко передается либидо, тем больше внешних психофизиологических проявлений мы увидим. Предельный случай – весь запас либидо передается «мгновенно», в едином импульсе – это то, что мы называем **аффектом**. Психика боится резких перепадов либидо, поэтому оперативно «заземляет» слишком быстрые порции либидо, конвертируя их в более «бездобидные» виды энергии.

Здесь напрашивается аналогия с электронагревателем. Там электрический ток проходит через участок цепи с большим сопротивлением. Электроны часто ударяются о кристаллическую решетку проводника, выделяется много тепла. Если мы увеличим силу тока, то скорость электронов увеличится и при столкновениях будет выделяться больше тепловой энергии. Этот процесс называется **диссипацией**.

Поэтому чем быстрее либидо летит в цель, тем больше его будет растрячено на внешнюю деятельность. С точки зрения психики – это потеря энергии. С точки зрения тела – полезная работа, возможность размять мускулы. Так мы возвращаемся к ситуации, о которой начали говорить в четвертой главе. Не так важно доставить либидо адресату. Важно, что психика может регулировать скорость этой передачи, влияя на интенсивность соматических реакций. **Быстрая разрядка с диссипацией либидо порождает внешнюю агрессию, плавная разрядка без диссипации – внутреннюю.**

Получается, что и здесь первый опыт агрессии играет важную роль – учит контролировать импульсы либидо, то есть аффекты, то есть эмоции. Нарушение механизма агрессии неминуемо ведет к нарушению выражения любых эмоций, к бесконтрольному застою либидо на отдельных представлениях и, как следствие, к алекситимии и психосоматическим проблемам.

Мы только что более строго (психоаналитически) обосновали высказанное в четвертой главе предположение, что за психосоматикой стоит именно вытесненная агрессия. Еще один круг рассуждений замкнулся. Модель прошла небольшую проверку на непротиворечивость.

Меж тем в процессе социализации мы учимся искать баланс между агрессией внутренней и внешней. Мы учимся (и нас учат) подбирать оптимальную скорость разрядки либидо для разных ситуаций. Параллельно с этим ширится сеть наших представлений, быстро расстет число связей между представлениями.

Теперь у либидо появляется своя «карта метро», так что психика может выбирать разные маршруты для разрядки либидо. Не получилась разрядка от объекта А в цель Б? Не беда, попробуем путь из объекта А в цель В. Оказывается, один объект может иметь много разных целей. Каждая цель может получать либидо от различных объектов. Каждое представление может быть целью для одного влечения и объектом – для другого. Внутри одного влечения могут возникать цепочки последовательных целей и более сложные маршруты. Ничего из второй и третьей глав не напоминает? Опять сети (рис. 9.2).

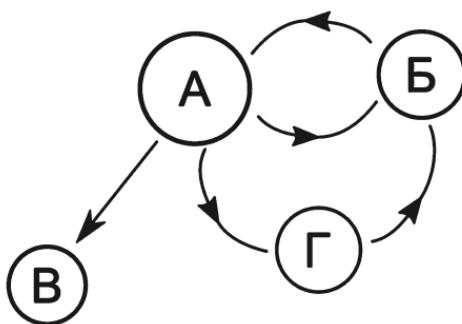


Рис. 9.2. Пример сети влечений. Представление А не может разрядить либидо в цель Б, поэтому выбирает представления В и Г в качестве целей. Представление Г является одновременно и объектом (относительно Б), и целью (относительно А)

Сложная сетевая структура позволяет создавать внутри **одного** влечения **множественные цели**. У объекта – тот же запас либидо, который надо разрядить. Но либидо теперь летит не в одно несчастное представление, а равномерно распределяется между несколькими целями. Сколько всего целей – во столько раз меньше либидо получит каждая цель, чем в обычном случае (один объект – одна цель). Объект получает свое законное удовольствие, а цели не чувствуют себя такими уж жертвами агрессии.

Множественность целей позволяет выстраивать с объектом влечения сложные многогранные отношения, свободные от «первобытной» агрессии. Обратный процесс можно наблюдать при постепенном разрушении отношений. Цели в отношении объекта гаснут одна за другой (секс, общие увлечения, воспитание детей, разговор по душам – это все цели). Ответов на целеполагающий вопрос «Зачем мы вместе?» – все меньше. И параллельно нарастает раздражение вашим «ценным объектом», появляются вспышки агрессии. В итоге вы даже видеть друг друга не можете.

Занятно, что в этом ракурсе интенсивные негативные чувства к «бывшим» говорят о том, что бурное примирение возможно в любой момент. Достаточно найти новые общие цели – и либидо, накопленное у любимого представления, радостно устремится по предложенным каналам отвода.

Если же отношения, тихо и мирно распавшись, сразу переходят в дружбу или хотя бы нейтральное взаимоуважение, то либидо уже отведено от объекта влечения и больше туда не заглядывает. Влечения как такового уже нет. Возможно, что отток либидо произошел гораздо раньше «официального» разрыва. Или изначально эти отношения строились на рациональном фундаменте без вовлечения значительных потоков психосексуальной энергии.

Еще одна гипотеза на этой почве. Человек бессознательно оценивает состав целей в **любой коммуникации**. Не только своих собственных целей, но и целевых установок собеседника. И чем меньше целей связано с нами, тем более мы склонны воспринимать коммуникацию как агрессию. Пример: какой-то малознакомый человек требует от нас какую-то мелочь. Подпись поставить. Или взять его в соавторы статьи. Просит с завидным упорством на протяжении продолжительного времени. Вы почувствуете, что коммуникация строится несколько агрессивно? Скорее всего. Но если тот же человек еще активно интересуется нашими музыкальными вкусами и активно агитирует сходить на концерт – число целей в коммуникации растет. А уровень агрессии снижается. **Чем больше целей преследуется в коммуникации, тем меньше ее агрессивный фон.** Это всего лишь обобщающая гипотеза, но она представляется нам любопытной.

Это справедливо, только если речь о множественной цели внутри **одного** влечения. Другой вопрос, когда объект участвует **сразу во многих влечениях**. Через такой объект проходит интенсивный поток либидо. Никакого равномерного распределения либидо между

целями уже нет. Наоборот: объект может не справиться с «регулировкой» и отправить в цель двойную норму либидо. В самом деле, «влечение можно разложить на отдельные... всплески, которые ведут себя по отношению друг к другу подобно последовательным извержениям лавы». Всплески разных влечений обычно не зависят друг от друга, поэтому могут пересечься во времени и слипнуться в один большой всплеск. А общий объект влечений не знает, как разделить такую посылку, и отправляет в случайную цель. Так среди представлений начинают ходить слухи о неадекватном объекте-агрессоре, который во всех энергии швыряется.

Подобное явление обычно возникает в ситуациях сильной фрустрации или слишком сильного удовольствия. Если ситуация держится слишком долго, то психика для экономии ресурсов просто *фиксирует* за одним представлением роль объекта сразу для нескольких влечений. Так представление превращается в *точку фиксации*. Теперь любая попытка сменить объект у *фиксированных* (на нем) влечений вызывает сильные эмоциональные переживания. В предельном случае – агрессию. Источником агрессии является, очевидно, точка фиксации. Ее и так распирает от либидо – а тут еще хотят пересмотреть карту влечений и перекрыть канал разрядки!

Агрессия точек фиксации, направленная против психических изменений, называется сопротивлением. Это то, с чем аналитик сталкивается на каждом сеансе. Или не на каждом? Нет, потому что у психосоматических клиентов агрессия точек фиксации направлена не против аналитика, а против внешних источников запрета. Это мы уже рассматривали в пятой главе, только под другим углом (с точки зрения Сверх-Я). Здесь проявляется принцип полидетерминизма, который очень любил Фрейд: каждый психоаналитический феномен является следствием целого ряда причин. И для полного понимания феномена необходимо рассматривать его несколько раз, с позиций *каждой* причины.

9.3. Танцы на чипсах

Каково представлению, которое стало целью одновременно для нескольких влечений, в которое летит либидо от множества объектов? Агрессивнее ситуации не придумаешь – с точки зрения цели. Но что такое точка зрения одного представления по сравнению с удовольствием от разрядки целой плеяды других представлений?

Психика, как вы уже прекрасно знаете, склонна экспериментировать со структурой связей: будь то нейронные связи, потоки либидо между представлениями, социальные отношения. Локальные неудобства допустимы, когда речь идет о глобальной оптимизации всей сети. Поэтому некоторые представления в добровольно-принудительном порядке подставляются под либидо от разных влечений. Этую вывернутую картину, когда представление стремится к накоплению либидо, а не к разрядке, можно назвать **пассивно-агрессивным влечением**.

Тот факт, что далеко не каждый демонстрирует пассивную агрессию, наводит на мысль о существовании спектра промежуточных и альтернативных психических конфигураций. Психика должна прибегать к агрессивным перегибам на местах только в особых случаях, иначе психические ресурсы быстро истощаются (да и побить могут).

Это на самом деле так. Психика защищается от резких скачков энергии, от застоя либидо, от избытка аффектов, от осуждения Сверх-Я. Все свободное от обучения и общения время психика защищается. А во время обучения и общения психика защищается особо тщательно. **Психическая защита – это любая трансформация влечений из-за невозможности удовлетворения и в целях оптимизации потоков либидо.** Ровно то же самое, что на нейронном уровне мы описывали как сетевую адаптацию. Судьба любого влечения – пережить множество трансформаций. Иначе об удовлетворении можно забыть.

В этом параграфе мы разберем цепочку психических защит, которая ведет по пути **ослабления агрессии**. Начинается эта цепочка, как и любая другая, с *вытеснения*.

A. Неудачное вытеснение

Об этой психической защите вы уже знаете почти все. Если влечение кажется психике слишком затратным, проблематичным, противоречивым или «аморальным», психика попросту делает вид, что никакого влечения нет. Объект и цель являются представлениями. Значит, их можно выкинуть в бессознательное (по отдельности или вместе). Однако вытесненное состояние нестабильно, требует затрат. Плюс еще с цепочками дериватов бороться надо (параграф 4.1). Поэтому более зрелая психика поступает хитрее.

B. Неустойчивая сублимация

Все компоненты остаются в сознании, но один объект заменяется на сеть объектов; цель – на множественные цели. Таким образом либидо свободно перемещается по этой разветвленной сети, порождая новые образы, формы и идеи. Удовольствие при этом не такое острое, как при прямой сексуальной разрядке, но гораздо масштабнее, потому что охватывает значительную часть Я и Сверх-Я. Недостаток сублимационной сети в том, что от субъекта требуется высокий уровень психической зрелости и «социальной ответственности». Большинство субъектов (около 70 %) вообще не способны к полноценной сублимации. И даже те, кто успешно сублимирует, нуждаются в периодах регрессии (расслабона) после душевного напряжения и трудов праведных. Поэтому сублимационная сеть раскалывается на отдельные подсистемы, в каждой из которых работают уже другие психические защиты.

B. Амбивалентная петля

Иногда влечение упорно не желает создавать множественные цели или принимать множественные объекты. Так бывает, когда объект представляет ценную фигуру (родитель, наставник). Конечно, всегда есть вариант с параноидным расщеплением ценной фигуры на идеальный объект и на объект преследующий. Но это уже психотический регистр, который мы в этой книге не рассматриваем. Поэтому диада «сингуллярный объект – сингуллярная цель» подвергается замыканию. Либидо просто циркулирует между объектом и целью, не беспокоя соседние представления (рис. 9.3).

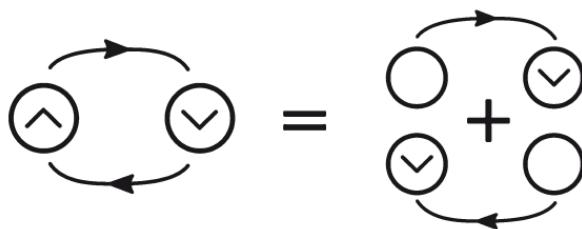


Рис. 9.3. Амбивалентная петля, эквивалентная двум противоположным влечениям. Перевернутой галочкой отмечен объект, превращенный в цель нового (встречного) влечения

Психика просто добавила новое влечение, в котором объект и цель поменялись местами. Благодаря таким петлям психика умеетправляться с амбивалентными, то есть противоречивыми, отношениями.

Г. Реактивное образование

При неврозах и стрессовых ситуациях психика не желает разбираться со слишком сложными амбивалентными отношениями. Половина петли уходит в бессознательное. Или перекрывается один из потоков либидо. В итоге другой поток (другая половина петли) получается непропорционально сильным (рис. 9.4). Со стороны мы наблюдаем, как субъект слишком почтительно общается с родителями (вплоть до того, что им самим некомфортно). Или как мать не ругает, а заискивающе нахваливает капризного ребенка.

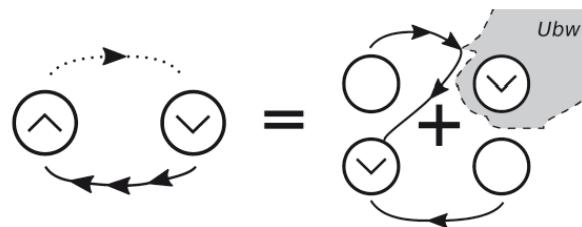


Рис. 9.4. Реактивное образование. Справа показано, как цель уходит в бессознательное. Либидо не может течь из сознания в бессознательное, поэтому отражается от «заслона» и возвращается к объекту. Течение из бессознательного в сознание разрешено, поэтому цель без проблем продолжает разряжать либидо в объект

На сознательном уровне субъект действует абсолютно искреннее, часто даже в ущерб себе. Но бессознательно это лишь способ убедить самого себя, будто ты не испытываешь никаких негативных эмоций по отношению к другим. Сторонний наблюдатель чувствует в таких заботе и любви нотки агрессии. Отсюда пошло выражение «задушить любовью». И здесь же мы передаем привет многим защитникам окружающей среды, чья ванильная

забота о всем живом является реактивной маскировкой их эпилептоидного садизма. Согласитесь, нужно быть конченым садистом, чтобы из-за сфабрикованных климатических теорий лишить рабочих мест несколько миллионов граждан.

Д. Аутоаггрессия Я

За бегство от амбивалентности приходится платить. Если объект «боится» повредить цель своим натиском либидо, то куда девать либидо? А тут еще в реактивном образовании либидо не уходит в цель, а приходит от целевого представления! В какой-то момент перегруженное представление «протекает»: либидо льется на головы всем соседним представлениям (рис. 9.5).

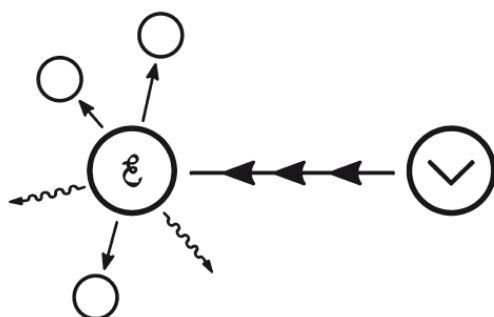


Рис. 9.5. *Объект, перегруженный либидо, пытается сбросить нагрузку, «стреляя» энергией во все стороны. Волнистые линии – сверхбыстрые импульсы либидо, которые ведут к диссипации энергии и внешним аффектным проявлениям*

Если эта разрядка происходит быстро, с аффектом, это еще полбеды. Тогда мы наблюдаем легкое соматическое членовредительство вроде изнуряющих диет, пробежек по утрам, каторжной работы на даче, раскусывания губ. Если же медленно, то диссипации не происходит, либидо спокойно и методично нагружает совершенно нейтральные представления Я. **Энергия влечения обращается против Я.** Поэтому будьте осторожны, игнорируя свои желания. Любое, даже самое мирное и невинное влечение, получив жесткий отказ, может устроить вашему Я либидозную бомбардировку.

E. Мазохизм Сверх-Я

С этим сценарием мы уже столкнулись в пятой главе. Некоторым представлениям Я, по каким-то причинам, выгодно ловить либидо от своих агрессивных соседей. Они скапливаются вокруг источника агрессии и образуют блокаду (рис. 9.6), чтобы все бесплатное либидо доставалось им.

Что происходит с похищенным либидо дальше? Либо представления используют его для превращения из Я в Сверх-Я (параграф 5.7). Либо накапливают и отдают обратно агрессивному объекту, чтобы тот не забывался. В последнем случае участники либидозной блокады получают удобный способ регулярно получать удовольствие. Но объект влечения, попавший в эту ловушку, будет страдать: для него разрядка теперь невозможна, ведь все либидо ему возвращают. И кто возвращает? Представления, изначально никак не связанные с исходным влечением.

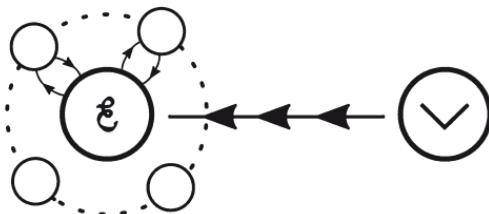


Рис. 9.6. Представления Я образуют блокаду вокруг перегруженного объекта

Так и возникает *слабая агрессия*. Теперь мы видим, чем именно она отличается от обычной агрессии. Во-первых, слабая агрессия ненаправленная и непреднамеренная – либидо случайным образом распределяется между случайными представлениями. Во-вторых, количественно слабая агрессия на порядок слабее (ничего себе, а мы думали, что сильнее!), потому что доза либидо была рассчитана на одно представление, а делится на множество. В-третьих, агрессор и жертва совпадают: только что объект атаковал все соседние представления, а теперь уже сам получает от них ответку. Именно так **представление становится целью для множества влечений, жертвой слабой агрессии**.

В этом пункте кроется причина психосоматических проблем, связанных с пищевыми расстройствами. Представление, распыляя энергию в разные стороны, вызывает у части Я небольшой стресс. Включаются механизмы разрядки и быстрого удовольствия. Пожевать, посидеть в соцсетях, поиграть в игры, поспать, побездельничать. Это абсолютно адекватная реакция на стресс. Но проблема в том, что потревоженные представления возвращают часть либидо объекту-агрессору. И это как раз те представления, которые претендуют на лавры Сверх-Я!

Мораль параграфа

Как объект будет после этого воспринимать возвращенное ему со всех сторон либидо? Как укор, как чувство вины, как страх чужого мнения. Хотя это вовсе не чужое мнение, это либидозные претензии соседских представлений. Но пока психика в этом разберется, пройдет много циклов вида «стресс – психосоматическая разрядка – чувство вины – стресс». Единственный, кто будет получать удовольствие (мазохистического плана), – это ваше родное Сверх-Я или части Я, претендующие на роль Идеала.

Возможно ли заставить слабую агрессию работать вам на благо? Еще как можно. Обратите внимание на кванты либидо, которые возвращаются от Я-блокады к объекту. Что в них можно поменять? Вспоминаем (параграф 9.3), что с помощью быстрой и бурной разрядки можно рассеять избыток либидо (рис. 9.7). Наше сознание как раз имеет рычаги для прямого управления представлениями Я, особенно если те играют вспомогательную роль. Цвет штор выбрать легче, чем решиться на хамство начальнику. А начальник нам и не нужен, мы пощадим его поросшее трепещущим жиром сердце. Нам нужны шторы.

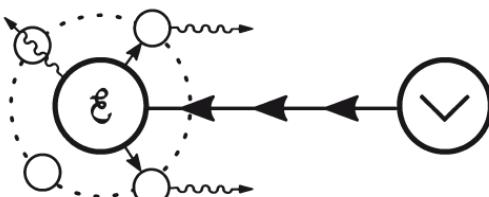


Рис. 9.7. Объект прорывает блокаду. Изображено два способа. Первый: либидо сначала перетекает к участнику блокады, чтобы он «выстрелил» аффектом. Второй: либидо сразу выбрасывается в форме аффекта, игнорируя участников блокады

Вам всего лишь нужно придать вашей слабоаггрессивной деятельности как можно более яркий, активный, внешний характер. Не надо тихо поедать чипсы, упрекая себя за каждый съеденный ломтик. Позовите друзей, бросайтесь друг в друга пачками чипсов и банками с газированкой. Высыпьте чипсы из всех пачек, кроме одной, в ванну, залейте разными соусами и устройте танцы в духе Челентано.

Похожий прием был описан Виктором Франклом и получил название парадоксальной интенции. Но это универсальный механизм, который работает и в отсутствие психосоматических проблем. Он ограничивает внутреннюю составляющую слабой агрессии, не позволяет замыкаться маленьким порочным кругом и спасает нас от бесконечного стыда и раскаяния. Вот если механизм дает сбой, возникает психосоматика.

Ах да! Мы же отправили одну пачку чипсов в резерв. Зачем? Чтобы после превращения снека в труху было чем закусить. Потом. Если захочется.

9.4. ПАССИВНЫЙ ЗИМНИЙ ОТДЫХ

Слабая агрессия, аутоагрессия Я и пассивная агрессия – не одно и то же. Это разные трансформы агрессивного влечения. На протяжении всей книги мы «путаемся» в этих понятиях. И если путаница замечена, то у нас очень внимательные читатели. Это всегда приятно.

В прошлом параграфе мы показали, как сильная (или нормальная, или внешняя) агрессия превращается в слабую. Слабость оказалась не количественной, а качественной трансформой исходной агрессии. Сейчас на наших глазах психика проделает похожий фокус и превратит нормальную (активную) агрессию в пассивную. Сразу скажем, что аутоагрессия Я не является чистой противоположностью нормальной агрессии. Это, скажем так, один шаг до противоположности, до слабой агрессии. И к пассивной агрессии аутоагрессия не имеет прямого отношения.

Если проявились психосоматические проблемы, то, как правило, работают одновременно пассивная и слабая формы агрессии. На практике вы можете не париться над этими нюансами и ставить знак приближенного равенства между всеми «кривыми агрессиями». Все равно при психосоматике нам не дают возможность свою агрессию до конца реализовать. Ни слабую, ни сильную, ни пассивную, ни рефлексивную.

Итак, идем по новой цепочке психических защит. Здесь не меняется количество целей или объектов, а происходит, как сказал бы лингвист, «смена залога» с активного на пассивный и далее на возвратный. Но начинаем не с этого. А с чего? Правильно...

A. Вытеснение цели

Начинается эта история в анальной фазе психосексуального становления субъекта, в годы первого детского садизма. Не пугайтесь, Фрейд не имел в виду ничего такого. Первый опыт садизма мы получаем в раннем детстве, в тех играх со сверстниками, где необходимо что-то отнять, кого-то догнать, повалить на землю и, радостно повизгивая, добить лопаткой раненых. Проигравшая сторона не особо возражает против агрессии в свой адрес, воспринимая ее как часть игрового ритуала. До определенного момента, пока кого-нибудь в порыве игры не стукнут особенно сильно. Слезы, крики – и все участники игры замирают в недоумении, осознавая только что случившееся. Потом прибегают мамы, стоявшие до этого в сторонке и обсуждавшие достоинства своих мужей. И раздают профилактические подзатыльники и правым, и виноватым, и мимо пробегающим.

Так ребенок совершает открытие: оказывается, его неосторожные движения могут причинить кому-то боль. И за причинение боли общество сильно карает. Когда ребенок слышит слово «боль», особенно в контексте ответных мер («зачем ты мальчика ударил, мальчику больно, а если он тебя ударит»), он получает принципиально новую информацию.

Причинить боль – это не цель. Мы вообще не имеем врожденной склонности прогнозировать страдания других особей. Утвердить свою власть, получить телесный контроль, отнять, толкнуть, занять чужое место – вот цель. Все, что Мишель Фуко называл микрофизикой власти и с чем мы разберемся в последней главе.

В чисто садистическом влечении нет места самому субъекту. Объект и цель представляют другого человека. Объект – это состояние жертвы до удовлетворения влечения, когда жертва еще свободна и независима. Цель, соответственно, представляет уже подчиненную, подконтрольную жертву. «Жертва» – возможно, слишком сильно сказано, поэтому часто используется нейтральный термин «другой». Это существительное, а не прилагательное. Другой в значении «любой человек, кроме субъекта». (Первенство ошибочно приписывают Лакану, но уже у Фрейда в психологии масс «другой» употребляется как самостоятельная категория).

Предположим теперь, что на агрессию накладывается внешний запрет. Объект никуда не исчез – это по-прежнему не пойманная жертва, свободная и слишком довольная жизнь. На что тогда действует запрет? На цель.

Цель ускользает от сознания, чтобы не искушать лишний раз и не вызывать у Сверх-Я чувства вины. Происходит вытеснение цели. Если объект сразу вытесняется следом – все хорошо, в бессознательном происходит фантазийное удовлетворение. Но если объект остался в сознании, он не может разрядить либидо в цель, которая скрыта покровом бессознательного. Нужно срочно искать замену цели!

Б. Инверсия садизма

Как удачно тут подворачиваются уже знакомые представления Я, которые добровольно подставляются под удары либидо. Им не требуется особого приглашения, чтобы заменить собой потерянную цель. Замена чаще всего происходит в бессознательном и по законам бессознательного. Значит, не действуют никакие рациональные, логические или темпоральные ограничения. Цель была соседским мальчиком, которого запретили обижать? А теперь целью будет ваш собственный велосипед, который почему-то вдруг захочется пустить под откос (рис. 9.8).

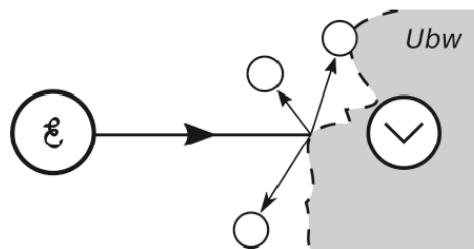


Рис. 9.8. Цель влечения прячется в бессознательном.

Либидо отражается от экрана и попадает в случайные представления

Выбор цели-заместителя **случаен**. Это значит, мы обязаны рассматривать сначала **наиболее вероятный** выбор. Все представления Я сейчас равноправны, любое можно выбрать с равной вероятностью. Сгруппируем эти представления по какому-то признаку. Например, такие, которые связаны с восприятием себя, своего тела, своей социальной роли, своих эмоций. Психика эгоцентрична, особенно это касается Я (даже название эгоцентричное). Поэтому выделенная группа будет занимать основную площадь поверхности Я. Фрейд ввел для этой группы представлений специальный термин: *Selbstgefühl* или просто – самооценка (да, и это тоже Фрейд придумал).

Итак, самооценка (или самость) становится целью для агрессии. Притом множественность самооценки игнорируется. Психика забывает, что самость состоит из множества представлений. Работает правило композиции (комплекс представлений тоже есть представление), поэтому теперь целью агрессии становится представление субъекта о себе (рис. 9.9). Не Я в целом и не отдельные элементы Я, а совершенно конкретная часть Я, содержащая самооценку субъекта. Объект влечения все тот же: представление жертвы до нападения (см. предыдущий пункт). Либидо идет от объекта к цели. То есть теперь жертва (объект) получает удовольствие, а самость (цель) подвергается агрессии!

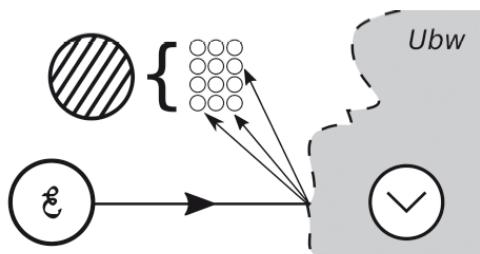


Рис. 9.9. Либидо отражается от экрана и попадает в представления, которые являются частью самооценки (самости)

Так активный садизм превращается в свою пассивную модификацию – мазохизм. Это уже не первичный мазохизм, который объединяет удовольствие и страдание в рамках одного влечения (параграф 9.2). Это принципиально другой феномен, просто исторически получивший то же самое название (самозваные «последователи» Фрейда предпочли не вникать в такие детали).

Желание подчинить (расчеловечить, уничтожить) никуда не делось. Часть Я специально изображает из себя не просто жертву, а подчиненную жертву, чтобы насладиться ощущением удовлетворенного влечения. Ощущения от перехода в фантазийную область только обостряются, потому что чисто соматической потребности в садизме у нас нет. Правило «представить значит сотворить» отрабатывает на полную катушку. Представить мы можем гораздо больше, чем сделать в реальности.

Чем этот механизм отличается от аутоагрессии и слабой агрессии? Направленностью и сохранением соотношения «один объект – одна цель», но это не главное. Принципиальное отличие в том, что садизм и его инверсия – до предела социальные явления. Их социальность – в активном использовании другого человека. Другому сначала навязывается роль агрессора, потом его еще увековечивают в сценической постановке Я. В отличие от слабой агрессии, которая нужна для самокопания, садизм является ключом к активной социальной позиции.

Субъект активно примеряет на себя роль жертвы, становится в позу подчинения. Для полноты картины ищет мучителя – как правило, тоже психического актера, у которого нет болезненного желания причинять боль, зато развита символическая система (атрибутика, ролевые игры) разрядки либido. По большому счету, БДСМ это не перверсия и вообще не вид сексуальных утех, а самая настоящая сублимация (но это материал для отдельной книги).

B. Идентификация с агрессором

Вторичный мазохизм, или пассивный садизм, можно считать первой настоящей психической идентификацией с другим человеком. Это наше предположение. Сейчас принято рассматривать идентификацию как самостоятельную психическую защиту. Мы не ставим под сомнение ее самостоятельность и не утверждаем, что идентификация сводится к инверсии. Мы выдвигаем гипотезу, что способность к идентификации не врожденная, что она развивается из-за необходимости совладать с агрессией путем инверсии садизма. Без идентификации инверсия невозможна.

И обратно: если субъект не сталкивался с запретом на агрессию, у него не будет нужды в инверсии и не разовьется способность к полноценной идентификации. Это видно на примере всяких вольных борцов и бандитов, которые воспитывались в примитивной среде, где любая агрессия априори поощряется. Эти люди не способны к эмпатии. Даже агрессия против «старшего» не запрещается и не вытесняется – она просто наталкивается на встречную агрессию и ждет лучшего момента. В последнем случае имеет место идентификация с силь-

ным агрессором. Опять же, название похожее, но просто «идентификация» и «идентификация с агрессором» – разные явления.

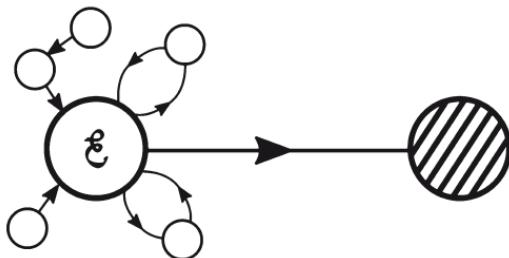


Рис. 9.10. Цель заменяется на самость – представление с большой «емкостью». У объекта больше нет проблем со сбросом либидо. К объекту тем временем подключаются представления Я, желающие воспользоваться открытым каналом отвода либидо. Некоторые нарываются на встречную агрессию

Идентификация с агрессором работает очень просто. На прошлом шаге целью стала самооценка, объект (бывшая жертва) остался прежним. Либидо исправно отводится от объекта и летит в цель. Другие представления Я (или Сверх-Я) видят налаженный канал разгрузки и решают воспользоваться ситуацией. Они подключаются к объекту и сбрасывают ему излишки либидо. Этот процесс не является приоритетным или императивным. Объект имеет полное право отказать в услуге и вернуть либидо обратно халевщику (рис. 9.10). Благо объект уже вошел во вкус агрессии и умеет раздавать кванты энергии в разные стороны. Получается, что некоторые представления активно обмениваются либидо с объектом, не участвуя напрямую в агрессии. Это и называется идентификацией с агрессором (более строгую формулировку в рамках данной книги изобретать нецелесообразно).

Г. Рефлексия садизма

Может показаться, что после пункта В двигаться некуда. Получена структура, похожая на зеркальное отражение слабой агрессии. Там был один объект и множество целей. Здесь – одна недоступная цель и какая-то сомнительная активность вокруг объекта. И вы правы: этого действительно достаточно, чтобы понять, как у субъекта возникает пассивно-агрессивное поведение. Но пока что пассивная агрессия не выходит за рамки субъекта. Нам же интересно, почему пассивные агрессоры так действуют не на свои, а на наши нервы. Чтобы это понять, необходимо сделать шаг вперед и шаг назад, выполнить двойное отрицание.

Шаг вперед – это логическое завершение идентификации с агрессором. Случайное представление из Я, которое особо усердно обменивалось либидо с объектом, занимает его место. Повторяя рассуждения пункта Б, приходим к выводу, что в типичном случае агрессором станет... самость! (рис. 9.11)

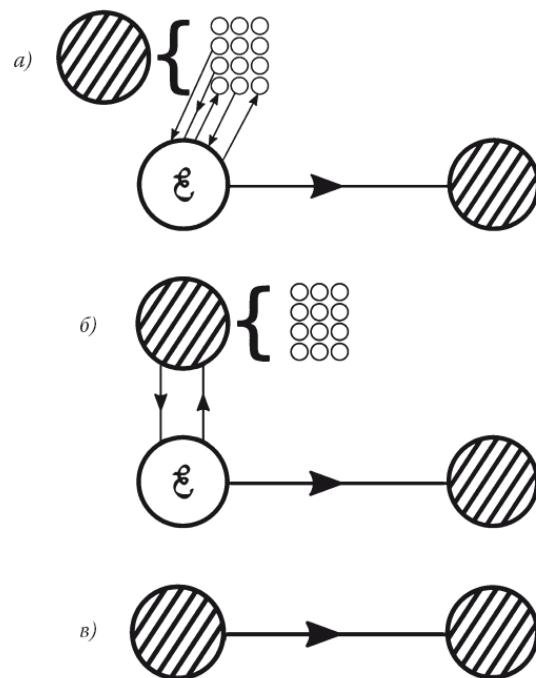


Рис. 9.11. Интенсивный обмен либидо между объектом и случайными представлениями Я (а) рано или поздно ведет к идентификации объекта и самооценки (б).

Теперь самооценка атакует сама себя (в), являясь и объектом, и целью

Сам субъект будет и охотником, и жертвой. И в этом нет ничего экстравагантного. Изнуряющая себя диетами барышня, бросающийся грудью на дзот солдат, работающий в три смены трудоголик – все они в известной степени совершают акт садистической рефлексии [87]. Не аутоагgressии, которая распыляется равномерно и случайно на разные участки Я! А целенаправленной деятельности, у которой есть мотив: власть. Власть над своим телом. И через эту власть осуществляется уничтожение соматических слабостей, то есть борьба с несовершенством. К сожалению, в этой борьбе о главном мотиве – совершенстве – часто забывают. Зря, потому что совершенство нужно не абсолютное, а относительное. Ровно столько, чтобы с помощью своего тела управлять собой и другими.

Получать известное удовольствие от борьбы с собой, от преодоления себя, от совершенствования через уничтожение несовершенства – это нормально, хотя и сопряжено с некоторым риском. Практика «умерщвления плоти» как альтернатива заботы о себе известна из ранней аскетики (как христианской, так и оккультной). Проблемы начинаются, если место агрессора займет не самость, а какая-то часть Сверх-Я или весь Идеал целиком. Вот уж где почва для паранойи, бреда величия, суицида, религиозного и политического фанатизма. К вам это никакого отношения не имеет.

Итак, первое отрицание сделано: субъект обратил садизм на себя. Хотя в этом обращении неявно сохраняется след влияние других людей. Ведь вся эта борьба с собой делается ради власти над другими. Давайте проявим этот след, совершив второе отрицание.

Д. Реституция

Это слово использовал Фройд. По-русски это всего лишь «восстановление в правах». Если садистическая рефлексия заходит слишком далеко, психика начинает лихорадочно искать пути к самоисцелению. Фройд рассматривал только психотический сценарий, когда психика преодолевает свои нарциссические заскоки. Хотя мы здесь не рассматриваем психозы, следующий пример поможет нам лучше понять психосоматический механизм.

Допустим, после рефлексии на место объекта пришло Сверх-Я и начало безжалостно нападать на все несовершенства субъекта. Надо понимать, что Сверх-Я щадить никого не будет. Для него все недостаточно идеальные представления (то есть вся остальная психика!) являются чужеродными, враждебными, приговоренными к уничтожению. И чем больше влечений напарываются на рефлексию не через Я, а через Сверх-Я, тем быстрее психика идет вразнос. Всякая мыслительная и эмоциональная активность угасает. Все ресурсы тратятся на моральное изничтожение себя.

Психика ищет выход. И находит. Нужно сделать откат рефлексии. Поставить на место объекта кого угодно, только не Сверх-Я. Кого угодно! Вот, например, ходит к нам лечащий врач. Нужно сделать его объектом, то есть агрессором. Вся мощь перегруженного энергией Сверх-Я проецируется на одинокого доктора. Несопоставимый масштаб. В результате этому доктору приписывается такое могущество, что пациент теперь везде видит заговор врачей. Просто потому, что представление доктора получило всю энергию от Сверх-Я и запустило волну агрессии по всему Я. Это глобальный процесс, при котором из бессознательного всплывают такие архетипические крокодилы, что одним бредом преследования пациент не отделается. По мотивам фантазий больного можно писать книги.

Что, кстати, и было сделано в начале прошлого века. Самим пациентом. А потом проанализировано Фрейдом [88]. И здесь важно соизмерять последствия. Да, паранойя – не самое гармоничное состояние души. Но, по Фрейду, это не болезнь, а реакция психики на болезнь. Да, болезнь есть, ее природа сугубо биохимическая, и поэтому психоанализ здесь бессилен. Но психика сама пытается компенсировать болезнь, рывком вытаскивая Сверх-Я из роли всемогущего агрессора. Пусть ценой паранойи. Но альтернативы нет. Вернее, альтернатива – это простое нарастание негативной симптоматики [89], неуклонный распад психики.

Возвращаясь к пассивным агрессорам. У них не все так фатально. Их самооценку атакует не Сверх-Я, а всего лишь часть Я. По каким-то причинам эти личности не могут черпать вдохновение для развития из садистической рефлексии. Многие из них, в силу воспитания, искренне считают себя людьми нравственными, добрыми, скромными и по меньшей мере идеальными. Мысли о собственном несовершенстве не беспокоят их сознание. Поэтому состояние садистической рефлексии тяготит их, и они совершают реституцию. То есть отменяют идентификацию своей самости с агрессором. Или с жертвой. Или оба варианта сразу.

Выбор того, в чью пользу совершается реституция, зависит от врожденных наклонностей, воспитания, внешних случайностей. В любом случае: пассивный агрессор коммуницирует с вами ровно таким образом, чтобы вы добровольно-принудительно встроились в структуру его влечения. Стали либо жертвой, либо агрессором, либо стали бороться со своими несовершенствами. А пассивный агрессор будет смотреть и... И получать удовольствие? Ну, вряд ли такие люди умеют получать удовольствие от чего бы то ни было. Скорее, Я агрессора просто получит передышку.

Мораль параграфа

В психике одновременно работает множество разных влечений. Не беда, если некоторые из них трансформируются в пассивно-агрессивные. Неприятно, но поправимо, если слишком много влечений идут по этому пути, заставляя нас искать страданий на свою голову.

Для сильных личностей есть вариант сыграть ва-банк – пройти цепочку до конца и обрести мощный ресурс для самосовершенствования (в лице садистической рефлексии). Это сопряжено с огромными психическими усилиями на пределе возможностей. **Но так субъект выходит из пассивно-агрессивного состояния.** Как и в случае с сублимацией, вопрос в устойчивости. Сможет личность ответить на этот вызов? Сможет выстоять под натиском внутренней воли?

Даже если не сможет – и отступит назад – ничего страшного. К сожалению, в нас еще слишком много человеческого, включая слабости и страх совершенства. Это не психоанализ, это уже какая-то философия, но тем не менее. Спасовать и отступить к более примитивным и надежным рубежам психической защиты допустимо и оправдано, особенно если на кону ваше душевное здоровье.

Но страшно, когда субъект формально зашел в «заповедную» область, но так и не осознал своих несовершенств. Этот субъект уверен в собственной если не святости, то абсолютной правильности и добродетельности. По-своему субъект действительно добродетелен. Но это добродетели мелких людей, всегда формальные и обращенные в прошлое.

Бессознательное субъекта не терпит самообмана, поэтому ищет пути к отступлению, обратно в область пассивной агрессии. И находит. В вашем лице. Агрессор вовлекает вас в свои пассивно-агрессивные схемы. Будет вовлекать, пока вы тоже не вступите в этот клуб пассивных агрессоров. Для вас такое вступление обернется не самым приятным образом, вплоть до психосоматических расстройств. Вспоминаем материал шестой главы: задача коммуникации в том, чтобы поделиться аффектом, а не информацией. На психическом уровне – не просто аффектом, а состоянием, структурой, коммуникативным стилем. Вот пассивные агрессоры и делятся, особенно когда их не просят.

9.5. Следуй за белым либидо

Итак, мы поняли (что ничего не поняли), что любое влечение начинается как невинная связь между двумя представлениями: объектом и целью. Потом влечение проходит через хитрые превращения. Например, одно из представлений взаимодействует с Я или вообще заменяется на часть Я. Вытеснение, умножение цели, инверсия... Любое влечение, стартуя из области обычной агрессии, может блуждать в трех залогах: активном, пассивном и возвратном. Или пойти по пути ослабления агрессии. Или идти по проторененной дороге классических неврозов, которые не относятся к психосоматике. Или забредать в глубокие дебри психоза. Или успешно сублимироваться.

Вариантов множество. Главное – понимать: любую сложную трансформацию влечения надо пытаться разложить в цепочку более простых трансформаций. Даже если трансформация кажется вам достаточно простой, все равно пытайтесь ее упростить. Иначе вам придется, как современным «аналитикам», выделять более пятнадцати самостоятельных психических защит. Нельзя подменять теоретические исследования тупым изобретением новых определений, висящих в воздухе и не связанных с фундаментом фройдизма.

Что нам дают эти диаграммы и психоанализ психических защит? Как минимум то, что сам собой нарисовался интересный прием. Переход войны империалистической... Пардон. Переход агрессии пассивной в агрессию слабую. На том этапе, когда разные представления пытаются примкнуть к агрессору. Но для этого требуются решительные действия от вас самих (от вашей самости). Самооценка должна агрессивно защищаться. Тогда по обе стороны баррикад возникнет зеркальная ситуация. И цель, и объект начнут метать либидо во все стороны (рис. 9.12). Разница в том, что у цели есть стабильный канал поставки либидо от объекта, а у объекта запасы энергии могут и закончиться. Так самооценка превращает агрессию в ресурс, из жертвы сама становится агрессором.

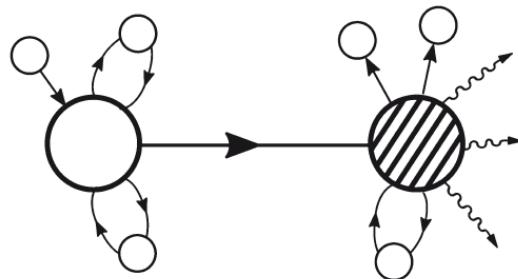


Рис. 9.12. *Объект только начал процесс идентификации с Я. Цель-самооценка тоже атакует случайные представления и выбрасывает импульсы аффектов*

Два требования к самооценке. Во-первых, надо пресекать простой обмен с другими представлениями. Иначе произойдет депрессивное сужение сознания, и мы будем отождествлять нашу личность с ограниченным набором случайных и сомнительных достижений и вещей. Давить так давить. Только агрессия. Либидо возврату не подлежит. Во-вторых, нужно пережить переходный период и поддерживать свою агрессивность в течение длительного времени. Цель ведь изначально не умеет быть агрессивной, этому предстоит немного подучиться.

Когда эти два требования выполнены, цель становится одновременно и жертвой, и слабым агрессором. А объект, если он так хочет поддерживать связь с целью, вынужден отказаться от стрельбы по мишениям. В итоге ситуация сводится к уже знакомой слабой агрессии:

сравните рисунки 9.13 и 9.7. Разница в том, что агрессором является не абы какое представление, а ее величество самооценка.

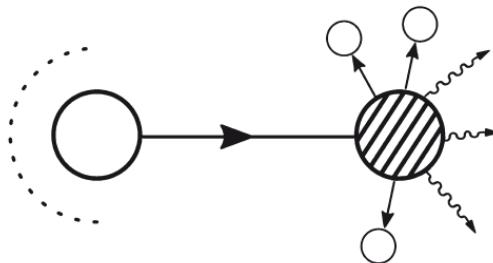


Рис. 9.13. У объекта не хватает либидо, он отсекает каналы утечки и больше не атакует другие представления Я. Цель продолжает атаку во все стороны. Получается устойчивая структура по отводу либидо от объекта и далее от цели. Влечеие удовлетворено с минимальными рисками для психики

Вы не представляете, как боятся этой тактики все пассивные и слабые агрессоры планеты! Поэтому они и пытаются наложить внешний запрет на нашу агрессивность, задушить встречную агрессию в зародыше. Как только ваша психика освоила эту простую схему – все, вы неуязвимы для моралистов, пассивных агрессоров, социальных паразитов, критиканов, хамов и надавливателей на жалость.

Но одно дело теория. А как такая хитрая техника работает в жизни? Мы же не умеем непосредственно управлять отдельными представлениями. Но мы можем говорить. Мы можем устроить агрессору внезапный сеанс свободной речи, выбрав в качестве отправной точки нашего недоброжелателя. Да, перейти на личности. Почему бы и нет? Но перейти не просто так, с руганью и хамством (это крайняя мера). А перейти и тут же соскочить, уйти на любую тему, уцепиться за первую ассоциацию. А потом опять перейти на личность агрессора. А потом опять отойти. И перейти. И отойти...

Таким образом, наша свободная речь повторяет маршрут либидо, изображенный на рис. 9.12. Вы же не забыли, что узлами в схеме являются представления, то есть элементы психического содержания, которые можно (и нужно) сделать предметом высказывания. Вот вы и высказываете все, что представляете, прямо в лицо агрессору. Многие занимались подобным, когда много раз проговаривали номер телефона для запоминания. Или вслух рассуждали о сложной жизненной ситуации, чтобы лучше сгруппировать представления «за» и представления «против».

Этот прием относится к **любой** диаграмме. Движение либидо, пусть и является некоторой абстракцией, все же отражает реальную психическую активность. Вот где поле для экспериментов над собой и другими! Хотите совершить хитрый эмоциональный маневр? Успокоиться, сосредоточиться или заразить собеседника своей решимостью? Конечно, лучше полагаться на бессознательное и действовать интуитивно. Но бывают ситуации, где нет права на ошибку или нужно одновременно и воздействовать, и исследовать, и теоретически анализировать. Тогда просто рисуете диаграмму, где один-два узла будут выбраны заранее (это интересующие вас представления), а остальные оставлены на откуп случайному ассоциациям. И запускаете режим свободной речи. Так как эту методику мы придумали сравнительно недавно, она нуждается в обильном экспериментальном материале. Поэтому вы, развлекаясь со свободной речью и диаграммными путешествиями, принесете пользу не только себе, но и психоаналитической науке.

Вот так абстрактная схема внезапно превратилась в дорожную карту реального разговора с реальными последствиями для психики собеседников. Кто-то советует следовать зову

сердца. Или за белым кроликом. Все проще. Следуйте за либидо. И не за всем сразу, а за любым произвольным квантом. И не на деле, а всего лишь на словах. Этого будет достаточно.

Настоящее саморазвитие начинается не с глупых ритуалов вроде пробежки по утрам или отказа от курения, а с искусства свободной речи. Поэтому агрессоры так стремятся лишить нас этого дара, придираются к словам, составляют списки «непристойностей» и «неполиткорректностей». Нарушайте их запреты. Будьте до предела неполиткорректными, доводите агрессора до кипения своими танцами на границе дозволенного. Шутите о том, о чем нельзя шутить. Не постоянно, не грубо, а слегка, с тонкой ironией и невинным видом. И как только агрессор откроет рот, чтобы прочитать вам нотацию о гендерной грамматике или советских стандартах нравственности, резко переключайтесь на нейтральную тему. Не давайте агрессору опомниться.

На первых порах у вас может возникнуть проблема со свободной речью, особенно если вы долгое время жили в обстановке тотальных запретов и словесного контроля. Тогда вам знакома ситуация, когда приходится молча выслушивать укоры агрессора и лихорадочно искать в сознании колкий ответ или контраргумент. Но никаких ответов в сознании нет. Они приходят туда, когда разговор уже давно закончен, вы гневно хлопнули дверью и спустились по лестнице. Тут-то вас и озаряет, но время уже упущено.

На самом деле колкие ответы рождаются в вашей психике оперативно и к месту. Но на нашу встречную агрессию наложен запрет, поэтому ответы вытесняются. И вот стоим мы перед агрессором, простые психосоматические субъекты... Что делать? Можно махнуть чего-нибудь растормаживающего, но тогда из психосоматики вы рискуете незаметно переплыть в аддикцию. Поэтому просто практикуйте внутренний диалог с агрессором не после, а до личной встречи. Упражняйтесь в искусстве свободной речи (не обязательно у психоаналитика). И с каждым разом общаться с неприятными людьми будет все проще. Ваша психика успешно сбросит *внутренние оковы пассивно-агрессивных влечений*, что автоматически снизит чувствительность к *внешним стимулам* подобного рода.

А пока психика постепенно переходит на новые рельсы и перестраиваются нейронные связи – не отмалчивайтесь. Ни в коем случае. Немая речь только раздразнит агрессора, укрепит его власть над вами, усилит психосоматику. Не молчите – **атакуйте вопросами**.

В идеале можно на какое-то время поменяться с пассивным агрессором местами, вызвав последнего на прямую агрессию. Он сам с таким усердием внедрял в вашу психику пассивно-агрессивные паттерны и садистическую рефлексию – пусть теперь пожинает плоды. Сделать это гораздо проще, чем кажется.

Одна наша клиентка страдала от мелочного деспотизма своего супруга. Почти два десятка лет в ней буквально по крупицам уничтожали женщину. Запрет за запретом, замечание за замечанием, скандал за скандалом, нотация за нотацией. Внутреннего ресурса для сопротивления уже не осталось, психосоматика зверствовала вовсю. Прибавьте сюда совсем уж советско-домостроевское воспитание и авторитарную мать, которая предала дочь и образовала садистическую коалицию с зятем. Клиентка была заранее предупреждена, что психоанализ здесь не даст быстрых результатов, если вообще даст. Необходимо было внешнее вмешательство, внешний ресурс. И ресурс появился.

Из Англии, после нескольких лет обучения, вернулась дочь. Клиентку как подменили. Она приходила на сеансы, светясь от счастья, и рассказывала о том, какую форменную революцию устроила выпускница элитного английского колледжа. Что же такого сделала девушка? Скандалила, ругалась, пила-курила? Нет. Всего лишь задавала отцу вопросы. Много вопросов. Как только мужчина начинал докапываться до клиентки, в него стреляли короткими очередями вопросов. Сначала это были просто абсурдные детские вопросы обо всем на свете. Потом среди них стали мелькать личностно-ориентированные – эти начинались так: «Папа, а правда, что ты...» А продолжались самым ужасным образом: в них ста-

вилась под сомнение папина идеальность и востребованность как человека. «Правда, что ты знаешь сто пятьсот рецептов борща и теперь научишь маму готовить?» «Правда, что ты женился на маме из жалости, а не наоборот?» «Правда, что к тебе приходит за советом половина городской администрации?»

Мужчина бесился и, озвучивая свое мнение о моральном разложении молодого поколения, быстренько одевался и убегал на работу. Но дочурка была намерена основательно защитить свою мать и навести в семье порядок. Она стала назанивать отцу на работу и занималась расспросами уже по телефону. Если же мужчина пытался резко закончить разговор, дочь нарочно наивным голосом удивлялась: «А с мамой ты часами разговариваешь. Почему ты не хочешь поговорить со мной? Потому что тебе нравится обижать маму?» После того, как пару раз к мужику приезжала «Скорая» для купирования гипертонического криза, он немного пересмотрел своё отношение к семье.

Примечательно в этой истории то, что мужа клиентки все боялись из-за его кажущейся силы, резкой манеры общения, слишком уверенного тона и волевых черт лица. Многие думали, что он отставной военный. Но нигде этот деспот не служил, а на прямую агрессию способен не был. За долгие годы безнаказанной тирании деспот разучился быть по-настоящему агрессивным. Или, как мы можем догадаться, его пассивно-агрессивное поведение стало логическим завершением цепочки трансформаций для неудовлетворенного агрессивного влечения.

9.6. Иногда внешность – главное

Ситуация осложняется, если агрессор является принципиально внешним. Вообще если объект или цель вдруг ускользают от психики, не могут быть *представлены*, то это приводит к маленькому сбою. Страдают все влечения (и их трансформации), связанные с внешним персонажем. В прошлых главах мы разобрали простейшие случаи утечки либидо «в никуда». Сейчас мы увидим, что все еще опаснее.

Возьмем слабоагрессивную трансформу влечения (рис. 9.7) и уберем оттуда объект (рис. 9.14). Цель можно не трогать, она и так вытеснена и недоступна сознанию. Представления обращают свой либидозный взор на центральный объект, ожидая найти там готовую к мазохизму часть Сверх-Я. Или хотя бы ту часть Я, которая претендует на повышение до Идеала.

Механизм, описанный в параграфе 9.4, уже не работает. Во-первых, не видя адресата, маленькие отправители либидо не могут заранее отрегулировать мощность своих агрессивных импульсов. Поэтому с диссипацией энергии возникают некоторые трудности. Во-вторых, внешний агрессор, как мы помним, потратил много времени и ресурсов, чтобы отучить нас от агрессии, от агрессивной защиты. Если у него это не получилось, то и обсуждать нечего. А если получилось, то либидо передается без диссипации. В-третьих, представления Я случайно атакуют друг друга. Кванты либидо от одного «стрелка» не поглощаются объектом (он не представлен!), а летят дальше и попадают в других участников блокады.

Что происходит дальше с нашим Я, нетрудно представить. Одни аспекты нашей активности произвольно противопоставляются другим аспектам. Например, при алекситимии эмоции воспринимаются как помеха карьерному росту, хотя последний невозможен без напряжения эмоциональной сферы. При переедании приятные вкусовые ощущения противопоставлены представлениям о сильной волевой личности. Хотя как раз волевые личности имеют сильную волю к удовольствиям, в том числе гастрономическим. Александр Дюма, проявлявший колossalную писательскую волю и бывший любимцем дам, ни разу не пытался сдерживать свой рост вширь.

Влияние фактора непредставимости на пассивную агрессию мы фактически разобрали в четвертой и пятой главах. Внешний агрессор хочется подстать под потоки нашей психической энергии, чтобы обрести статус идеала. При этом самозванцу важно ограничить подвижность нашего либидо, чтобы агрессия носила исключительно внутренний характер (иначе в рамках внешней агрессии самозванец рискует остаться). Идентификация с внешним непредставимым агрессором невозможна. Поэтому психика пытается отождествить Я с каким-то заведомо нереалистичным образом. Чаще это вовсе не образ, а набор чужих требований.

Последние могли бы иметь право на жизнь, если бы их автор нашел себе местечко среди наших представлений. Но требования исходят от агрессора, которого психика не может интровертировать. Поэтому здравые советы трансформируются в бессознательный патогенный материал. Замечали, как сказанная ядовитым или менторским тоном фраза разбивается об эмоциональную блокаду, не достигая сознания? Это может быть сколь угодно ценная информация, но для психики важнее эффект. А какие могут быть эффекты у нравоучений, прочитанных через губу?

Короче говоря, психосоматика может возникать по причине нашей собственной искашенной агрессии (либо слабой, либо пассивной). Это маловероятно, но возможно. Подобные расстройства крайне ситуативны и легко поддаются анализу или самоанализу. Любая практика заботы о себе – и нейронные связи перестраиваются, самостоятельно избавляя вас от проблемы.

Но наличие внешнего агрессора **гарантирует** вам развитие психосоматических проблем, притом **на любом** этапе трансформации влечений. Внешний агрессор сам почти всегда испытывает проблемы с выражением агрессии. В его (ее) психике преобладают пассивно-агрессивные и слабоагрессивные структуры. И агрессор будет использовать любую возможность, чтобы и у вас в голове тоже наступил подобный бардак. Психическую атаку на вас и вашу свободу внешний агрессор называет «воспитанием». И ваши психосоматические проявления – это естественная психическая защита от патогенного воспитания. А что остается? Капитулировать? Интровертировать агрессора на его условиях? Принять деструктивную систему идеалов? Но это чревато развитием настоящих психических патологий.

Поэтому надо предварительно обезвредить, обесценить агрессора, снизить его влияние на вашу психику, ваше личное пространство, ваши социальные связи. И совершать интроверсию на своих условиях. Вы уже знаете как минимум один действенный способ – сплетни (параграф 6.1). Как говорят математики, проблема легко сводится к задаче о работе с **вашей внутренней агрессией** (слабой или пассивной) и **вашей же внешней агрессией**. Желательно – в адрес агрессора. Такую ответную агрессию, которая ведет к вашему психическому благополучию, мы будем называть **сепарационной агрессией**, или просто **сепарацией**.

Итак, вы получили элитную теоретическую подготовку, а мы за ваш читательский счет озвучили свою теорию агрессии и получили удовольствие от диаграммной техники. Мы рассмотрели отдельные случаи из жизни и практики, дали пару советов. Теперь можно заняться препарированием личности внешнего агрессора и понаблюдать за его поведением в семье и обществе.

Мы потратили несколько глав на качественную и самоценную теорию. Следующая глава будет сугубо практической и тактической. Ведь клиенту теория не нужна. И практика его тоже не особо волнует. Клиент хочет разработать тактику борьбы за свою свободу, за свое счастье, за свою сепарацию. И наш долг, как психоаналитика, помочь клиенту одержать молниеносную победу в этой тотальной борьбе.

Глава 10

Хочешь большой и победоносной? *Si vis pacem, para bellum*

10.1. Анализ делает свободным

Итак, наши цели определены, задачи поставлены: помочь клиенту отвоевать свое право на ответную агрессию, право сепарироваться от внешних агрессоров. Психосоматические клиенты приходят не за утешением, советом или сочувствием. Утешение оставьте для социальных психологов, советами вас и так накормят слабые агрессоры, а сочувствия к врагам нашего развития нет и быть не может.

Что, недостаточно нейтрально? Мы слишком откровенно подталкиваем клиента к освобождению агрессии? Мы разве не миротворцы? Не должны ли мы быть толерантными? К кому? К агрессорам, к воплощенной угрозе для нашей психической свободы и душевного здоровья? Конечно же, мы не толерантны! Мы не будем толерантными. Мы не хотим быть толерантными. Мы не потерпим толерантности!

Wir wollen nicht tolerant sein!

Страшно? А представляете, как страшно чувствительным натурам годами жить под пятой пассивно-агрессивных нытиков, моралистов, тихих деспотов? Сколько вашего либидо выпили эти господа, эта шизофреногенная клика! Каждая ваша психосоматическая проблема – на их совести. И сверхзадача психоанализа – освободить вас из этой паутины пассивной агрессии, снабдить вас всем необходимым вооружением для ведения победной тотальной войны за сепарацию. К чему вся эта политическая шумиха вокруг Шотландии и Каталонии, если субъект в западном обществе все глубже увязает в трясине патогенных социальных отношений?

Откуда вообще пошла установка на нейтральное решение конфликта? Кто сказал, что мы обязаны добиться примирения, взаимного согласия, компромисса? Если поставить вопрос максимально вульгарно: нам платят все стороны конфликта или только одна? Поэтому у нас нет никакой объективной причины защищать интересы кого бы то ни было, кроме клиента.

Клиент прав. Даже не так. Клиент имеет право на свободу, жизнь, здоровье, успех. И над клиентом веют враждебные вихри пассивной агрессии, которые гнетут психику клиента. Оставьте эти сопливые абстракции вида «отношения важнее», «мы все должны слышать друг друга». Не должны! А то одна наша коллега уже договорилась до колхозно-совкового «самавиновата», когда шел разбор случая семейного насилия.

Есть клиент. Его запрос, его амбиции, его права – все до предела конкретно. И на другой чаше весов – предельно конкретные враги клиентского развития. Они взвешены на весах психоанализа и признаны легкими. Это завораживающее зрелище: как Я клиента постепенно и неуклонно крепнет, усиливается, прозревает, расправляет крылья... И начинает тумблер за тумблером отключать психическую подпитку сорища советчиков, деспотов, агрессоров.

Существует нерушимое правило: аналитик не берёт в анализ родственников и ближайших друзей клиента. Догадываетесь почему? Потому что мы не посредники, не конфликтологи, не курьеры «Кабала», не семейные психотерапевты.

Одно дело – когда кто-то советует человеку обратиться к специалисту. Это невежливо и чаще бессмысленно. Другое дело – когда к нам приходит клиент. Сам приходит. И сам

оплачивает сеансы. С этого момента клиент под нашей защитой. Его тайны замурованы в одном из склепов нашей памяти. Его рассказы принимаются нами без критики, осуждения и моральных оценок.

Цель психоанализа – способствовать раскрытию, развитию, освобождению *Я* клиента. Так бывает, что для клиента патогенная семья или заклятые друзья представляют фактор деградации, фактор торможения в развитии. Тогда мы обязаны рассматривать любую попытку родни и друзей вмешаться в анализ как провокацию, диверсию, агрессию. И пресекать подобные попытки. Наблюдая за нами, клиент сам учится пресекать попытки других людей совать нос в чужие дела. Так начинается тотальная война за сепарацию.

Но не думайте, что здесь все так безоблачно и безобидно. Потому что стать клиентом не так просто. Брать всех желающих – заведомо проигрышная стратегия. На начальном этапе практики мы по инерции боялись разбрасываться потенциальными клиентами. Но довольно быстро пришли к выводу: лучше выбрать одного из десяти желающих, но с кейсом, интересным конкретно вам как специалисту и как человеку.

Работа с клиентом невозможна без взаимного уважения и доверия. И далеко не каждого человека мы готовы уважать или вообще признавать в нем эту самую человечность. Такова реальность, которая даже в страшном сне не снилась современным поборникам гуманизма и эгалитаризма.

И основой наших взглядов на отбор клиентов является вовсе не ницшеанская философия, а банальная прагматика. Нам нравится видеть результат своей работы. И вы, как клиенты, тоже приходите за результатом (хотя и процесс имеет свою эстетическую ценность).

Хорошего юриста никто не упрекает за отказ от заведомо проигрышного дела. Юристу не платят за молчание на процессе. Это очевидные вещи. Но мы забываем главное. От юриста требуется не знание законов, а всего лишь победа.

Психоаналитик отличается от психолога примерно тем же, чем хороший юрист отличается от человека с юридическим образованием.

Человек с дипломом юриста знает много законов. Иногда наизусть. Но в целом он для вас бесполезен. Хороший юрист давно забыл большую часть законов, потому что государство и проверяющие органы сами об этих законах не помнят. Когда вы вместе с хорошим юристом составляете план действий компании, то вы можете услышать: «Да, за это штрафуют, но дешевле заплатить штраф, чем выполнять все нормы». Или «Эту норму никто в здравом уме не соблюдает. А чтобы спать спокойно, вот лазейка...»

У хорошего юриста вместо слов «закон» и «запрещено» звучат слова «лазейка» и «теоретически нельзя». Он не грузит вас знанием Налогового кодекса. Он по факту позволяет вам в разы снизить налоговые отчисления без риска для свободы и кармана. Конечно, и брать за свои услуги хороший юрист будет прилично. Ну а как иначе?

Так и с психоаналитиком. Клиентам неинтересно знать, как работает психика. Им не хочется знать, как должен вести себя человек «в норме». Они пришли не для того, чтобы соответствовать чужим представлениям о психическом здоровье. Они пришли, чтобы раскрыть свой потенциал и в перспективе установить в обществе свои представления о норме и патологии, чтобы сдвинуть границу безумия.

Это не исцеление, не исправление, не подгон под ответ. Это выборочная адаптация. Клиент в процессе анализа учится адаптироваться к одним аспектам реальности и сепарироваться от других. И пока психологи учат мягко прогибаться под других людей, мы провозглашаем безусловный примат интересов наших клиентов над интересами всех остальных людей.

Тут гуманисты возразят: как можно ставить одну (иногда сомнительную) личность выше, чем все ее (личности) окружение? Выше, чем общество? Опуская все философские и лирические отступления, скромно напомним: нам платит клиент, а не общество. Общество

же отнимает у нас часть доходов, чтобы зарыть их под плохие дороги или раздать вырожденцам. Без клиента не существует аналитика. Без большинства, которое агрессивно относится к науке, прогрессу и личностям, нам будет жить гораздо приятнее.

Если одной фразой, то все максимально цинично и просто. Есть примерно две большие группы людей: одни стремятся к сепарации, другие смирились со статусом жертвы. У первой группы есть запрос и мотивация. У второй группы есть только желание, чтобы их пожалели. Не жалейте. Это те же пассивные агрессоры, просто попавшие в зависимость к своим более искусным собратьям. Пусть идут к социальным работникам или обрывают телефон доверия.

Клиент всегда прав, мы всегда на стороне клиента. Но убежденная жертва никогда не станет клиентом. В качестве примера приведем довольно жесткий телефонный разговор с неизвестной женщиной (Ж). Впечатлительным просить не читать.

—
Ж:....я хотела бы попасть к Вам на прием. Это возможно?

А.: Да, это возможно. (Называет свои расценки.)

Ж: Ой. А почему так дорого?

А.: Потому что Вы можете обратиться к любому другому специалисту в городе, у которого более демократичные расценки.

Ж.: А я хотела именно к Вам. Мне сказали, что Вы специализируетесь на моей проблеме.

А.: А что у Вас?

Ж.: Муж бьет.

А.: Вас немного ввели в заблуждение. И давно он Вас бьет?

Ж.: Пять лет.

А.: Скажите, а какую цену Вы бы сочли приемлемой?

Ж.: (Называет сумму, в два раза меньше нашего минимального гонорара.)

А.: Знаете, в чем разница? Вы готовы бесплатно потратить несколько лет жизни на домашнего тирана. А я не готов почти бесплатно потратить несколько часов своей жизни на Вас. Всего хорошего.

—
Как не ошибиться, не спутать *вашего* клиента с профессиональной жертвой? Странный вопрос. Слушайте свое бессознательное. Чаще всего это чувствуется с первых минут разговора. В крайнем случае можете провести пару сеансов – с вас не убудет. Как бы то ни было, правило «не берите клиента, который вас бесит» звучит вполне логично.

Но книга все-таки не для аналитиков, а для вас, ведущих борьбу с агрессорами на психосоматических полях. Вам проще. Вы, лично вы, не будьте жертвами! Не ваш это путь. Не ваш выбор. Вам этот выбор навязали, как и особый жертвенный путь, полный долготерпения и подставления левой щеки. Разве что работает симметричное правило – не ходите к психологам-нытикам, к сертифицированным «котам Леопольдам», к лицемерным пацифистам и прочей слабохарактерной братии. Среди аналитиков тоже полно пассивных агрессоров.

10.2. Нет, не уважаю!

Сепарация – это прежде всего право на свою жизнь, на свою историю, на свою биографию. В том числе это право не слушать чужую биографию, особенно если от автобиографа за версту разит боярышником.

В ласковых сетях чужбины такими агрессорами являются феминистки и прочие левые активисты, которые на каждом углу тиражируют коллективный биографический миф под названием «эксплуатация». От них боярышником, конечно, не разит. Но что-то в душе у них сгнило давно и непоправимо.

На просторах нашей необъятной Родины водится свой уникальный вид – дядиёжики. Это такие порядком спившиеся, но еще не совсем опустившиеся индивиды, неопределенного возраста, астеничные. Как правило, находятся под каблуком у эпилептоидного дуэта из жены и тещи. Подкаблучность компенсируют буйным поведением во время запоя и чисто физическим насилием. Если же, в силу воспитания или банальной физической хилости, брутальная компенсация невозможна, тут-то дядиёжики и демонстрируют пассивную биографическую агрессию.

Сидите вы, никого не трогаете. Тут подходит к вам дядяёжик (разной степени трезвости) и начинает *излагать*. Не просто жаловаться на жизнь или рассказывать интересные истории – нет. Это была бы не агрессия, а жажда общения и признания. Важное отличие – агрессивная биография всегда поучительна и обличительна.

Вот два двойных примера. Сначала – обычный акт коммуникации с обычным нетрезвым человеком (нетрезвый не значит «плохой»). Потом – пассивная агрессия от дядиёжика.

Пример 1

Обычный общий человек подшофе скажет: «Вот познакомился с классной бабой, а она оказалась сукой и меня кинула. Замуж за меня вышла, заррраза». И дальше он с юмором, с самоиронией расскажет историю. Может, где-то приукрасит. Но это будет просто интересная история.

А что скажет дядяёжик? Он скажет: «Вот кто главный в семье? Мужик! Вот я-то своих знаешь как строю? Ух... И ты тоже строй, потому что ты мужик...» То есть не интересно, не смешно, но «поучительно». И слушатель догадывается, что рассказчик «ух» делает только по пьяни или только в своих рассказах. Чувство тотальной безысходности и свинцовой мерзости наполняет ваше бессознательное. Это и есть цель агрессора – навязать вам свое состояние.

Пример 2

Старый трудяга, обманутый пенсионным фондом и считающий копейки, но не теряющий любви к жизни. Он расскажет множество случаев на производстве: смешных, жутких, грустных. Его интересно послушать, от него вы заряжаетесь жизнелюбием. Видно, что человек ценит свою жизнь и свою молодость. Для него рассказ – это форма свободной речи, способ вернуться в то время, когда он был счастлив. И поделиться счастьем с другими. Кстати, речь таких достойных людей наполнена профессиональной терминологией (часто в форме профессионального сленга). Если бы у нас была строительная компания, то бригадиров мы бы набирали именно из таких людей. Для них работа – это единственное эффективное кодирование от пьянства.

А дядяёжик? Уже догадываетесь. «Уж мы-то пахали в своё время, а вот вы...» или «А я вот как папа Карлó вкалываю, дармоедов содержу». Где пашет и как вкалывает этот Карлó, так и остаётся загадкой. Его биография – это не конкретные случаи, это абстрактный

и бессмысленный труд. В позднее советское время добытчиком в таких семьях была жена (или теща), которая заведовала складом или работала в мясном отделе. Сейчас такие Карлы сидят на шее у государства. Конечно, они бессознательно понимают всю бессмысленность своего бытия. И стараются заразить вас грибком безнадеги.

Для чего важно отличать биографическую агрессию от просто гиперобщительных людей? Во-первых, чтобы не обидеть последних. Есть стереотип, что сначала человек ломается, а потом спивается. Так вот. Жизнелюбивые, оставшиеся без работы трудяги пьют, чтобы не сломаться. И их рассказы – своего рода самогипноз, они убеждают себя, что всё не так уж плохо, что жизнь продолжается. С ними легко вести диалог. На ваши уточняющие вопросы они реагируют адекватно и отвечают в тему.

А вот дядиёжики – опасные существа. Почувяв в ком-то слабость, они могут быстро от биографической агрессии перейти к агрессии словесной или телесной. С ними лучше вообще не контактировать и сразу вызывать полицию или центристов. Отвлекать встречными вопросами дядиёжиков бесполезно – ответить им просто нечем, их биография бессодержательна. Они, что называется, «буровят».

Да, и последнее. Реакция на мини-разоблачение. Вот обычный дедок говорит, что вчера поймал сома на 20 кг. Достаточно сказать с улыбкой: «Ой, дед, **дишь». Дед рассмеется беззубым ртом и ответит: «Да, под**здываю мальца, не водятся у нас сомы». А вот дядиёжики агрессивно реагируют даже на сомнение, потому что их цель – удовлетворить свой травмированный нарциссизм за ваш счет. А разве можно сомневаться в нарциссах?

В любом случае для миллионов россиян тотальная война за сепарацию начинается с защиты от дядиёжиков. Вопрос не только в одаренных детях, которые волею судьбы родились в дегенеративных семьях и которых надо оттуда вытаскивать всеми правдами и неправдами. Средний класс, в целом успешные люди оказываются беззащитны перед лицом асоциалов. Государство почти всегда становится на сторону нетрезвых агрессоров. Ваши попытки самообороны воспринимаются как преступление.

Как быть с этим пассивно-агрессивным союзом? Да так же, как с непредставимыми внешними объектами. Переваривать, обесценивать и интровертировать на своих условиях. Хотелось бы еще добавить «обесчеловечить», но это трудная и деликатная идеологическая операция, оставьте ее профирам (нам). А вам надо начинать с тех же сплетен. В кругу равных вам раз за разом нужно поднимать проблему пассивно-агрессивных алкашей, попрошаков, кликуш и прочих антисоциальных элементов. Главное – убрать из бессознательного блок, который заставляет вас считаться с агрессорами, воспринимать их как авторитетов.

Да. Ужас в том, что на бессознательном формируется пассивно-агрессивная структура. И в вашу рефлексию подмешивается паразитный сигнал от этих внешних источников. Это уже проблема не психоаналитиков, а политиков. Да и то не всех (для левых алкаши – это любимый электорат и священная корова), а только для истинных центристов. Вас никто не призывает формировать центристские кружки. Но великой заслугой будет хотя бы словесно выразить недовольство ситуацией, когда любая несостоявшаяся «личность» ходит по улицам и раздает ценные указания. А иногда портит чужое имущество и гадит по подъездам.

Надеемся, что вы не увидите в этих рассуждениях только лишь пропаганду центризма. Идея более глобальна. Нам всем необходима своевременная сепарация от патогенной среды. Психосоматика возникает на почве неразрешенного сепарационного конфликта. Но почему-то в современном дискурсе под сепарацией всегда понимают исключительно сепарацию от семьи. Это слишком ограниченный взгляд, зашоренный эгалитаристской повесткой дня. Впрочем, патогенным семьям сейчас тоже достанется.

10.3. Государство без кухарок

В психически гармоничной семье к сепарации ребенка относятся амбивалентно, но адекватно. Самостоятельность и легкое бунтарство молодого поколения воспринимаются с показным ироничным ворчанием, но терпимо. Среднее и старшее поколения, обладая способностью к рефлексии, помнят себя и свою бурную молодость.

Кроме того, ребенок наблюдает и слышит (на речевом уровне, что важно), как родители взаимодействуют со своими родителями. Так вместе с опытом послушания, опытом привязанности передается и опыт сепарации. Да, мы все одна семья, мы уважаем друг друга, но иногда мы используем правило «чем дальше, тем роднее». Традиции – это одно. Психическая устойчивость – совсем другое. В самой крепкой патриархальной семье вполне может царить атмосфера самоуважения и взаимоуважения, включая бережное отношение к личному пространству **каждого** члена семьи.

Отсюда понятно, что сепарация – это не формальный уход из дома или обретение собственного дохода. Конечно, опыт материальной независимости необходим. Но важно еще интровертировать, *представить* этот опыт. А это означает усиление Я, свободную речь, способность к рефлексии и многое другое.

Практически хрестоматийным стал следующий практический случай [90]. Мужчина, в сорок лет имея свой процветающий бизнес, доступ к госзаказам и две квартиры в центре Москвы, каждый (каждый!) вечер ездил в пригород к родителям и ночевал там. Дорога занимала минимум два часа. Какая уж тут сепарация?

На этой почве буйным цветом росла разнообразная психосоматика: импотенция, алекситимия, лишний вес, гипертония, одышка... Психотерапевт, имеющий опыт, образование и лицензию классического психиатра, выписал этому мужчине рецепт. «Рекомендовано постоянное отдельное проживание» – коротко и ясно, повторяя прием доктора Флисса [91].

Поначалу все шло хорошо, благо специалист действительно попался с большой буквы. Вес клиента пошел на спад, алекситимия начала ветвиться (параграф 7.2). А потом вдруг успех застопорился, проблемы с пищеварением и весом обострились. Что же произошло? Оказалось, клиент все-таки не мог не навещать родителей. Делал он это теперь раз в неделю.

Специалист попросил клиента разобраться, что же изменилось в этих визитах. И вы знаете, изменилось! Размер посуды. Клиент случайно заметил, что узор на тарелках какой-то не такой. И сами тарелки увеличились раза в полтора. И порции на них были навалены с горкой. Психотерапевт, рассказывая этот случай, не скрывал ужаса, произнося: «Вы представляете, мать его натурально закармливала, морила едой». Не то чтобы психотерапевт удивлялся, это довольно типичная патогенная семья, просто к такому невозможно привыкнуть.

И сейчас мы бы хотели воздать должное тем, у кого проблемы с лишним весом и питанием. Глава об алекситимии есть, о социофобии есть, а о похудении – нет! Несколько «пищевых» случаев, раскиданных по книге, не считаются.

Вспомните на секунду разговор о влечениях. Мы говорили, что у каждого влечения есть фаза, то есть привязка к какой-либо эрогенной зоне. В честь преобладающих влечений иногда говорят об оральном, анальном или фаллическом характере.

Так вот, для каждого характера сепарация сопряжена с особенной задачей. Так, «каналы» должны отвоевать для себя свой распорядок дня, а также сохранить самодисциплину и чистоплотность в отсутствие родителей. Фаллический характер требует выработать свои собственные критерии успеха, не оглядываясь на опасения и ожидания авторитетов. Соответственно, носители орального характера сталкиваются с защитой собственных пищевых привычек. Если задача не решена – психосоматика отыграется по полной программе.

Повторим на всякий случай. Сначала нужно исключить чисто органическую природу лишнего веса: гормональные расстройства, плохая работа почек, специфические аллергические реакции – да мало ли что. Вот если эндокринолог, диетолог и другие уважаемые специалисты написали в медкарте «здорова» или «годен», тогда можно заниматься всей этой психоаналитической лабудой.

Итак, чистая соматика молчит. Но проблемы есть. Теперь хорошие новости для всех, кто любит сладкое, жирное, острое, вредное... Особенно это касается прекрасных дам, которых должно быть много.

Так вот. Дамы! Вред и лишний вес не от сладкого, а от психического послевкусия. От мыслей, которые крутятся в голове после поедания вредной, но вкусной пищи. Именно крутятся. Это навязчивый паттерн, который возникает автоматически, без спросу. Со временем эта пищевая мантра уходит в бессознательное и крутится там незаметно (но с последствиями). Рассмотренная в прошлой главе слабая агрессия – лишь один из механизмов.

В процессе воспитания мы впитываем пищевые привычки семьи, включая множество факторов и мелочей. Любая из этих мелочей может вам бессознательно не нравиться. Тогда сепарация заключается в том, чтобы эти мелочи осознать и подвергнуть тщательной ревизии.

Здесь все ну очень банально. Делайте то, что хочется. Заботьтесь о себе!

Любите готовить – готовьте, экспериментируйте, хоть на ютуб выкладывайте. Не забегайте в забегаловки. Идете в гости или (как тот клиент) навещаете родителей – удивите принимающую сторону! Приготовьте что-то необычное, принесите в красивом пищевом контейнере и пафосно откройте, изображая из себя Ганнибала Лектера. Только хозяев не ешьте.

И наоборот. Не любите готовить – не насилийте себя. И другим не позволяйте. Попытки морально привязать женщину к кухне – это разве не агрессия? Самая настоящая. Заказывайте еду, покупайте готовое, сидите в кафе с блокнотом в компании своих мыслей... Вы можете, конечно, заставить себя постоять у плиты, но удовольствия от приготовленной еды ни вы, ни ваши сотрапезники не получите. Психическое послевкусие не сформируется. Почему многие домохозяйки потом «подъедают»? А вот поэтому. Они психически голодные.

Сразу пример из практики. Клиентка страдала рядом психосоматических пищевых проблем. В ходе анализа выяснилось: она боялась заказывать готовые блюда и «полуфабрикаты», потому что муж не одобрит. Муж, кстати, оплачивал доставку свежих продуктов из фирменных магазинов. Рыбу им доставляли свежевыловленную с частных угодий. И раз за разом клиентка превращала элитные продукты в безвкусное месиво, от которого воротило всю семью.

Сами понимаете – психоанализ направился не в сторону пищевых расстройств, а по дороге межличностных отношений, проблемы доверия, уважения, открытости... Выяснилось, что дама, будучи сама из состоятельной семьи, бессознательно чувствовала себя «приехавшей из деревни теткой», которая навязалась погостить, да так и осталась». Психоанализ – на то и анализ, то есть разъединение с целью изучения. И от «тетки», и от «деревни», и от «приезда в гости» потянулись нейронные сети свободных ассоциаций...

С виду никаких чудес или фантастических перемен с клиенткой не случилось. Она «всего лишь» перестала бояться осуждения со стороны семьи и мужа. А когда уходит страх осуждения, человек обретает способность к спонтанности. Спонтанно клиентка заказала пиццу (судя по двадцатиминутному рассказу, очень вкусную и очень вредную). Спонтанно клиентка потащила детей в кафе, и там они радостно наелись вкусняшек. Спонтанно клиентка нашла сервис по доставке не отдельных продуктов, а готовых домашних блюд. Спонтанно клиентка заказала на дом половину меню ресторочка, который специализируется на стейках...

Знаете, кто первый обрадовался этому психоаналитическому прогрессу? Ну конечно, муж клиентки. Стейки, сэр. Стейки творят чудеса. Как следствие, в семье улучшился климат, в разговорах (и постели) стало меньше запретных тем. Клиентка осознала, что она не «тетка из деревни», а довольно молодая и сексуально активная светская дама. Лишний вес (если он там и был) ушел в ходе второго медового месяца. Никаких дополнительных глупых упражнений, беговых дорожек и душных спортзалов. Это все не помогает. (Ну, может, кому-то и помогает, но мы же фрейдисты).

Мораль какая? Отбросьте старый стереотип «домашнее – значит вкусное и полезное». Нет. Это пищевые предрассудки советской патогенной среды, от которых нам всем надо окончательно сепарироваться. В эпоху свободной конкуренции рынок переполнен хорошими гастрономическими решениями. Не любите готовить – не готовьте. А если ваша половинка настаивает именно на домашней еде (в ущерб вкусу и вашему мнению), то задумайтесь. Может, тут другая бессознательная цель? Например, лишить вас времени, энергии или подорвать вашу самооценку.

10.4. Эдипу и не снилось

Как же связаны между собой сепарация, агрессия и внешний объект? Связаны порочно и прочно. Как правило, за психосоматикой маячат сразу три неразрешенные задачи. Покажем, как эти проблемы усугубляют друг друга.

Предположим, субъект находится в патогенной семейной среде. Вы уже знаете, что сама семья может быть и «хорошой», но туда затесался внешний агрессор в виде дальнего родственника или соседской тетки. Самый тяжелый случай – наличие шизофренической матери, которую попросту невозможно интровертировать без риска разрушить собственную психику.

Так как агрессор *непредставим*, то и ответную агрессию нельзя реализовать в полной мере (это вы уже знаете и понимаете – параграф 4.7). Полноценная коммуникация в патогенной среде тоже невозможна. Вернее, возможна, но только по правилам внешнего агрессора. Вот тут надо коснуться (слегка) еще одной темы: метакоммуникации.

В любой среде есть правила общения: гласные и негласные. Метакоммуникация – это общение касательно самих правил общения. То есть попытка сделать коммуникацию предметом самой себя. Чем более адаптивной является среда, тем более она открыта для метакоммуникации. В ходе обсуждения правил можно договориться до их оптимизации, чтобы общаться было приятней – то есть совершить коммуникативную адаптацию.

Проблема патогенной среды в том, что там метакоммуникация в принципе невозможна. На нее либо наложен прямой запрет («Потому что я так сказал!» – и **як кулаком по столу), либо она воспринимается очень болезненно («Вам что, не нравится, как я о вас забочусь?!» – и губы изображают сжатый анальный сфинктер). А иначе быть не может. От обсуждения – один шаг до управляемой интроверсии, а это уже попахивает снятием монополии на агрессию. Разве создатель патогенной среды пойдет на такой шаг? Добровольно – не пойдет. Поэтому кто-то из членов семьи должен закинуть пробный шар, со всеми вытекающими рисками. Для подобной разведки боем нужно проявить известную долю агрессии, а агрессия у нас вытеснена или натыкается на непредставимый объект...

Как разорвать этот замкнутый круг? Есть тактика мятежного подростка, который в силу биохимических процессов не испытывает проблем с бурными проявлениями гиперагgressии и гиперсексуальности. Есть вариант капитуляции и вступления с агрессором в подобие коалиции (классика: мать-эпилептоид и сын-астеноид).

Между этими двумя крайностями лежит третий вариант. Интроверсия не происходит, психика не желает капитулировать перед семейным безумием. Агрессия есть, есть понимание неправильности ситуации. Но человек осознает свою объективную зависимость от семьи, поэтому *вынужден* подавлять агрессию. Жить с подавленной агрессией в сознании крайне трудно и затратно. Психика вытесняет агрессию в бессознательное до лучших времён.

Достаточно сильная психика при первом удобном случае прекращает вытеснение и использует агрессию для резкой сепарации. В этом случае сепарация носит адаптивный характер – раннее взросление, самостоятельный заработок, самообразование, умеренная эмансипация.

Но слабая психика демонстрирует выученную беспомощность. Помните опыт с блоками? Эти ребята умеют высоко и резво прыгать. Их помещают в банку, накрывают прозрачной крышкой. Блохи боятся о стекло и постепенно снижают высоту прыжков. Когда препятствие убирают, ребята всё равно прыгают не выше воображаемого потолка. Так дрессируют блох. Так слабая психика уже не может вернуть в сознание агрессию, напрасно боясь не совладать с агрессивными импульсами. И вроде самостоятельная жизнь, достаток, жизнен-

ное пространство – а сепарации нет. Получите обильную психосоматику по примеру вышеупомянутого журавлевского клиента.

Психосоматика используется в патогенной семье как оружие против сепарации. И одновременно психосоматика является расплатой за нерешенный сепарационный конфликт. Субъект хочет быть субъектом, а патогенная семья относится к нему как к объекту – вот и вся суть этого конфликта. Субъект имеет право на собственные аутентичные пищевые привычки, распорядок дня, жизненное пространство, критерии успеха. У патогенной среды свое мнение на этот счет.

Чем это противостояние отличается от эдипова конфликта? Всем. **Эдипов комплекс вообще не играет значимой роли в патогенезе психосоматических проблем.** Теперь мы окончательно провели жирную границу между психосоматикой и классическими неврозами. *Ядром всех неврозов является эдипов комплекс [92].*

Что есть Эдип? Это просто совокупность всех *амбивалентных* конфликтов в отношении родительских интроектов. Интроектов! А внешний агрессор не может быть просто так интroeцирован. И амбивалентности там быть не может, потому что один из компонентов амбивалентной петли – это агрессия. Агрессия! А агрессия не может просто так найти путь к разрядке.

Здоровая амбивалентность возникает только в здоровых человеческих отношениях. В патогенных семьях отношения носят объектный характер. Там все друг дружкой манипулируют и за людей ни себя, ни домочадцев не считают. Поэтому Эдип там либо еще не сформировался, либо уже успешно разрушен. Первое приближает психосоматику к психозам, но не пугайтесь. Второе отдаляет психосоматику от неврозов, но не радуйтесь. С сочетанием невроза и психоза мы разберемся в следующей главе.

Короче говоря, Эдипом тут не пахнет. Или пахнет? Давайте принюхаемся.

10.5. Пациент отпущения

Чутье на неожиданные повороты привело нас к диалектике. Мы все время говорили о пассивных агрессорах как о виновниках чужих психосоматических проблем. А может ли пассивный агрессор сам страдать от психосоматики? Ответ утвердительный.

С помощью пассивной агрессии можно мешать не только чужой, но и своей сепарации. Психосоматика – это оружие, используемое по обе стороны баррикад. Да, мы сейчас имеем в виду детей. Как бы мы снисходительно и трепетно ни относились к цветам жизни, но среди них встречаются форменные раффлезии (растения-паразиты) [93].

Вспомним две вещи из прошлых глав. Во-первых, чтобы снизить общий уровень агрессии, психика использует эффект множественной цели (одно влечение с несколькими целями). Мы тогда привели пример с угасающими отношениями, где уменьшение общих целей автоматически ведет к взаимной агрессии партнеров. Во-вторых, внутренняя пассивная агрессия (фокусировка либидо) на представлениях о себе, собственном теле, социальном статусе – основной механизм генеза психосоматики.

Теперь складываем два и два, получаем простую схему. Ребенок бессознательно (или почти сознательно) стремится стать целью для родительской агрессии. Зачем? Чтобы сохранить семью, подбросив родителям новую совместную цель: заботиться о здоровье ребенка.

Это тот случай, когда задача и ее решение совпадают. Дано – распад (возможно, кажущийся) взаимного влечения родителей. Требуется – «подставиться» в качестве новой цели. А именно, сделать так, чтобы на тебя переключили внимание, о тебе активно заботились.

Чтобы о тебе заботились, тебе надо заболеть. Желательно чем-то несмертельным, но зрелищным. И чтобы можно было контролировать течение «болезни» с помощью психики. Хронический характер «недуга» тоже даст дополнительный бонус – можно будет продуцировать обострение в период семейных кризисов, а при затишье демонстрировать ремиссию. То есть нужно обеспечить себе психосоматику.

Для психосоматики необходима пассивно-агрессивная конфигурация. Проще говоря, твоя самооценка должна стать мишенью для либидо. В данном случае – для «чужого», то есть исходящего от родительских интроектов. То есть самость становится целью для родительского либидо, что означает заботу.

Круг замкнулся. Чем больше о тебе заботятся, тем ярче твоя психосоматика. Вроде все просто. Но проблема в том, что либидо – это эпифеномен. Нет никакого внешнего притока чужого либидо. Есть представления родителей в психике ребенка. И в своих бессознательных фантазиях ребенок и страдает, и семью спасает, и еще какие-то подвиги совершает.

В этом нет ничего противоестественного – фантазии о собственном всемогуществе преследуют нас всю жизнь, только у каждого свой фантазийный сюжет и разная интенсивность фантазма. Лишите человека нарциссической иллюзии – и он впадет в такую глубокую депрессию, что никакими таблетками не вытащите. Вопрос в том, что в психосоматику легко заиграться. И вот уже утихли семейные ссоры, и вы уже сами во второй брак вступили, а хронический психогенный недуг все никак не проходит. Что делать – вам уже известно: забота о себе, свободная речь, форсированный запуск нейросетевой адаптации. Если вы родитель – все то же самое: разговаривайте с ребенком. Просто беседуйте. Не надо вокруг него суетиться и заниматься гиперопекой. Не изображайте из себя шизофренигенную мать – не верим. Если бы вы были по ту сторону линии фронта (тотальной войны за сепарацию), вы бы эту книгу бросили на середине. И побежали бы жаловаться на оскорблование чувств и расшатывание скреп.

10.6. Бегемоты на марше

Подадим на десерт эталон пассивной агрессии – навязчивую заботу о чужом будущем. Или просто – агрессия под видом заботы. Прямая противоположность заботы о себе. Тяжелая кавалерия (из бегемотов), которая хочет смыть легионы наших свободных мыслей.

Типичная жертва – молодые привлекательные успешные женщины. Типичный агрессор – стареющие толстые тупые тетки. Типичный сценарий – «а че ты еще не родила? а че ты еще не замужем? а че...» А ниче.

Типичный «аргумент» агрессора – ссылка на свой неудачный опыт. Неудачи и страдания преподносятся как подвиг. Например – «вот я в твои годы одна двух детей растила» или «вот у меня был муж, который меня лупил, зато любя лупил и зато штамп в паспорте был». Гениально. Нет, они не издеваются. Они просто тупые. Или психопатки. Или тупые психопатки. И вы не нанимались оказывать им поддерживающую терапию, поэтому на первых же подступах посыпайте их. Прямо матом. Для них это как ушат холодной воды – они-то думали, что обеспечили себе монополию на агрессию. А фаллос там пел.

Но даже у тупых психопаток есть свои бессознательные мотивы. Вполне возможно, что когда-то они были нормальными рубаха-бабами. Когда по нашему земному шарику ходили мамонты, а потом слоны. Когда же произошла мутация?

Человек – существо социальное, ему строго необходимы контакты. И не просто контакты, а контакты с равными себе по уровню иерархии. И не просто с равными, а с эмпатичными. С теми, кто может проникнуться и посочувствовать. Эта потребность защита на базовом психосоматическом уровне.

Но вот беда. На низких уровнях иерархии с эмпатией дело плохо, потому что социальный интеллект – это в первую очередь интеллект, а уж потом социальный. Кстати, поэтому тетки ненавидят не только успешных красивых женщин, но и друг друга. Что не мешает им сообща атаковать одну жертву.

Коллективная охота не превращает стаю гиен в тусовку газелей. Но хотя бы эрзац эмпатии она обеспечивает. Значит, надо сделать что? Найти жертву, которая социально выше, но психически не готова к отражению агрессии. Чаще всего это дальняя родственница или дочь знакомой. К своим собственным дочерям тетки относятся по-другому, там скорее нарциссическая компенсация, но сейчас не об этом.

Как только жертва найдена, агрессор навязывает жертве свой патогенный жизненный опыт под предлогом неких «ценностей». Или даже без ценностей. В силу низкого социального интеллекта тетки даже не тратят время на создание «ценностной маски». Они открыто ссылаются на себя, навязывают свои ошибки в качестве примера для подражания.

Очевидно, что никто в здравом уме всерьез воспринимать нравоучения теток не будет. Но вы уже знаете, что их цель – передать не информацию, а эффект. Общение с этими особыми оставляет послевкусие, достойное пера сомелье-графомана, упавшего в деревенский сортир.

Длительное общение с пассивными агрессорами негативно сказывается на жизненном тонусе жертвы. Вы внезапно утрачиваете волю к жизни, а следом и везение, креативность, мотивацию. Это значит, что гиены затащили вас в свою вонючую яму. Там, на дне, они будут искренне и злорадно вам сопровождать. Особенно если жертва выйдет замуж за алкоголика или родит больного ребенка.

Вот чего тетки простить не могут, так это удачного замужества и здоровых хороших детей. Тогда все их усилия направляются на то, чтобы рассорить крепкую пару. Супругам начинают сливать дезу друг о друге. Ребенок, как новая наиболее слабая жертва, попадает под шквал советов, укоров, приторной агрессивной лести. Но тут вполне может оказаться,

что дети отомстят за своих родителей. Поэтому не спешите наказывать ребенка, если он довольно резко ставит на место какую-нибудь настырную тетку. Этот навык ему в жизни здорово пригодится! Слушаться надо не всех взрослых подряд, а конкретно родителей и проверенных наставников. Ну еще немного надо слушать Президента (если вы взрослый ребенок).

У ямы, в которую утаскивают нас пассивные агрессоры, есть еще второе дно – патопсихологическое. Эпилептоиды (авторитарные тетки обоих полов) вообще склонны к садомазо. В психоанализе морализаторский садизм считается важным компонентом анального характера. Адлер или Фромм говорили бы про авторитарную личность. Вопрос не в терминологии. Важно запомнить другое: «аналы» (жопошники, прости господи) получают моральное удовольствие от своих прошлых страданий. Они могут искренне считать свои мучения позитивным жизненным опытом. Но это не обязывает вас испытывать хоть какое-то сострадание или уважение к агрессорам. Пусть идут и ищут себе аналитика, если у них есть деньги.

Да, мы не относимся к добрым психологам, которые советуют слаживать конфликты и вообще вести себя «хорошо». Мы вдохновляем вас на самостоятельную заботу о себе, на самую эффективную психотерапию. Не ждите, когда вас доведут до хронических заболеваний и гормональных сбоев. Безжалостно разрывайте все каналы связи с этими анальными вампирами! И ваша жизнь сразу улучшится.

Вы, дорогие женщины, созданы для счастья и всеобщего восхищения. А не для безвозмездного патронажа над этими особями. Вы не просто находитесь с ними на разных уровнях развития, вы фактически представляете собой иной биосоциальный вид. Вы сверхчеловечны. Они... Как бы тут сдержаться, чтобы не использовать слова с приставкой «недо-».

Мы не верим в равенство. Мы верим, что вы, лично вы (особенно те, кто читает эти строчки) нужны стране и миру гораздо больше, чем все эпилептоидные тетки, вместе взятые.

Ваши свобода, здоровье, развитие – вот высший приоритет. Вы – центр реальности. И позор тем психоаналитикам, которые рискнут убеждать вас в обратном!

Глава 11

Двумерные шутки. Quadrupeds in *plano cadit in pede sano*

11.1. Небо в точках

Перед тем, как взять штурмом последнюю вершину и окунуться в структуралистский дискурс, мы немного передохнем. В процессе отдыха предлагаем обобщить и красиво расставить все разбросанные по книге симптомы. Мы рассмотрели около двух десятков случаев из жизни и практики, рассказали о разных психосоматических проблемах. Теперь нужно построить для них единое пространство, где можно все это красиво расставить.

Зачем нужно какое-то новое пространство? Не хватает обычного четырехмерного континуума и топологического пространства представлений? Нет. Они нам не подходят – у них слишком много измерений, поэтому их трудно рисовать. Нам нужна плоскость, то есть двумерное пространство. Плоскость задается двумя независимыми направлениями (для определенности – перпендикулярными). Мы привыкли к каждому направлению какое-либо важное свойство представлений. Тогда любое представление можно будет нарисовать в виде точки на плоскости. Если же свойства этого представления будут меняться со временем, то *изображающая точка* будет двигаться по плоскости и изобразит *траекторию*.

Это очень тонкий момент. Новое пространство имеет общую форму с обыденным пониманием расположения, размеров и движения. Говоря языком Декарта, мы применяем к *модификациям* материи (существующим в нашей психике) методы, изначально придуманные для работы с *протяженностью* [94]. Декартова система координат была разработана философом как аппарат для моделирования геометрии. Потом учёные додумались, что геометрию можно выкинуть, а координаты оставить. Правда, сейчас самые продвинутые ребята сообразили, что координаты тоже можно выкинуть [95]. Так постепенно мы научились обращаться с *res cogitans* так же просто и формально, как и с *res extensa*. Обратите внимание на латинское причастие «мыслящий»: не повторяйте ошибок одного бородатого традициониста и не пропускайте последнюю гласную [96].

Перемещение точки на плоскости означает не реальное перемещение объекта, а изменение его свойств. Поэтому говорят, что построено **пространство конфигураций**. Чтобы не грузить вас математикой, мы поступим как прожженные гуманитарии и дадим максимально абстрактную, но красивую формулировку. **Пространство конфигураций – это результат замены всех атрибутов субстанции мыслящей на главный атрибут субстанции протяженной, то есть на протяженность.**

Например, был у представления атрибут «алекситимичность» – заменили на смещение по вертикальной оси. Был атрибут «локальный перепад либидо» – заменили на смещение по горизонтальной оси. И радуемся. А как же атрибут «социофобичность»? Социофобийность. Социофобийство. А нет такого атрибута. Мы сказали, что социофобия в некоторых аспектах прямо противоположна алекситимии. Значит, это просто атрибут «алекситимичность», взятый с обратным знаком. Вот уже и одна ось почти готова.

Стоп. Но зачем нам все-таки это надо? Что мы хотим получить из этих хитровыдуманных построений? Мы хотим максимально эффективно реализовать подход Фрейда и посмотреть на «нормальную» психосоматику с позиции «патологии». Речь идет не о психиатрических диагнозах, а всего лишь о психопатиях, которые принято относить к области «малой психиатрии».

Мы будем использовать наше собственное определение. **Психопатия – это устойчивая коммуникативная дезадаптация.** Оно мало отличается от общепринятого по содержанию, но по форме более точное. Всякое взаимодействие субъекта с другими есть коммуникация (см. предыдущую главу). При психопатии субъект не может адаптировать свои паттерны коммуникации, активности и саморегуляции. Тотально не может. Сама по себе активность субъекта является целостной, по-своему последовательной, имеет мотивационный стержень. Короче говоря, психика здорова и полна сил, но силы умеет направлять только в одно русло. Независимо от ситуации психопат запускает один и тот же паттерн действий (возможно, с небольшими вариациями). Это и есть дезадаптация – на **разные коммуникативные стимулы отвечать одинаково**.

Психопатии лежат между большой психиатрией и обычными неврозами. В первом случае у психики трескается ее органический фундамент, так что все когнитивные здания потихоньку рушатся. При психопатии фундамент цел, психика активно возводит на нем свои города. Но вот незадача. Все здания похожи друг на друга. И стройматериал использовался только один. Например, глина. Все из глины. Даже окна. Реже используются два материала, как у шизоидов: стекло и дерево [97]. Красиво, но неуютно и непрактично.

Когда у человека очень трудный характер, но до психопатии еще далеко, то говорят о наличии *акцентуации*. Акцентуация – это крайняя степень нормы, когда субъект сохраняет адаптивность, реагирует на разные стимулы по-разному, но во всех реакциях прослеживается один определенный стиль. Это чисто качественное разделение, для количественных оценок психологи предлагают проходить всякие тесты. Вы догадываетесь, как мы к этим тестам относимся.

Психоаналитическая теория представлений позволяет построить мягкую градацию от адаптивности через акцентуацию к психопатии (желательно в обратном порядке). Коммуникация всегда происходит с определенной фигурой, которая так или иначе представлена в психике. Внешние непредставимые агрессоры недоступны для полноценной коммуникации, но их можно склонить к общению, интровертировав на своих условиях. Таким образом, на каждый стимул откликается какая-то группа представлений.

Представления отличаются друг от друга не только по содержанию (это различие гарантировано им по определению), но и своими энергетическими и структурными свойствами. Предположим, что два представления обладают близким набором свойств. Каждое из представлений, получив стимул, отреагирует примерно одинаково. Не с точки зрения содержания, а с точки зрения структуры и энергии.

Например, классический эпилептоид. У него идеальная чистота. И кто-то добрый постоянно оставляет у эпилептоида на столе грязную чашку. Эпилептоид терпит день, терпит два, терпит три. Потом чашка летит в стену или в голову неряхи. Что произошло? Либидо психопата долго концентрировалось вокруг объекта, не вписывающегося в идеальный порядок. Потом произошла агрессивная разрядка.

Если заменить чашку на кусок торта, книгу, пищащий планшет – содержание поменяется, а стиль реакции будет тот же. Даже котенка эпилептоид не пощадит, ибо психопат. Но может быть и переломный момент. Вот пушистый комочек, который разрушил идеальный порядок, нагадил на новый ноутбук и подрал важные документы. А у эпилептоида просыпается не агрессия, а забота и умиление. Котенку прощается все. Опа, уже не психопатия, а акцентуация! Потому что нашлось представление (котенок), для которого сработала принципиально иная схема.

В классических работах по психопатиям и акцентуациям характер рассматривается как целостное свойство целостной личности. Но мы-то с вами знаем, что субъект всегда расщеплен, что его представления действуют зачастую независимо друг от друга. И нам это помогает лучше понять суть психопатий.

Если все важные представления обладают одинаковыми свойствами, то на разные события субъект будет отвечать в рамках одного стиля. Наоборот, если психика обладает конфигурационным разнообразием (представления покрывают большую площадь пространства конфигураций), то и стилей будет много. А уж если каждое представление умеет перемещаться в пространстве, исходя из жизненного опыта, то адаптация на высоте!

Отслеживать свойства бесконечного множества представлений трудно, поэтому мы ограничиваемся только управляющими интровертами. То есть представлениями, отвечающими за наиболее важный жизненный опыт, за образы наставников и родителей, за нерушимые ценности и приоритеты.

Какие свойства интровертов являются самыми важными и универсальными? Вспоминаем о структурном и энергетическом аспектах.

Структурное свойство – это доступность для Я, для сознания. Интроверт, который сильно глубоко влез в лабиринты Сверх-Я, не будет считаться ни с реальностью, ни с вашей личностью. Он будет требовать, обвинять, властствовать. То есть проявлять *ригидность*. Напротив, близкий к Я интроверт подвержен реальности и течению времени, то есть он *temporalen*. Так появляется вертикальная ось. Чем выше изображающая точка, тем ближе изображаемый ею интроверт к Я (к реальности, к течению времени). Чем ниже, тем ригиднее и идеальнее (ближе к Сверх-Я).

Энергетическое свойство, вопреки ожиданиям, нельзя свести к абсолютному запасу либидо. Во-первых, либидозная нагрузка изменчива. Во-вторых, у нас нет эталона психической энергии, чтобы измерить потенциал возбуждения как таковой. В-третьих, важно сравнить нагрузку интроверта с его окружением. Интроверт может быть сильно нагружен, но его окружение – еще сильнее (и тогда хана интроверту и его мечтам о разрядке).

От последнего пункта и будем плясать. Возьмем за энергетическую характеристику интроверта его либидозное превосходство над соседями. Чем правее интроверт, тем больше у него либидо по сравнению с окружением. Чем левее – тем бледнее интроверт выглядит на фоне соседей. В последнем случае представление находится как бы внутри энергетической рассеивающей линзы (рис. 11.1).

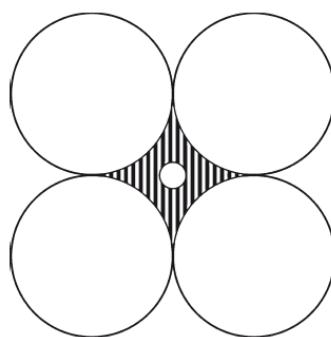


Рис. 11.1. Энергетически обедненное представление (в центре). Представления изображены окружностями с разным радиусом. Чем больше их либидозная нагрузка, тем большие радиусы. В результате центральное представление можно изобразить не как маленькую окружность, а как линию с отрицательной кривизной, как вогнутую окружность (заштрихованная область)

Если рассуждать совсем строго, то нужно учитывать еще и динамику и брать дивергенцию либидо в соответствующей точке топологического пространства. Но заниматься здесь еще теорией поля и дифференциальной геометрией – увольте!

Вот так выглядит наше пространство после построения осей (рис 11.2). В нем живут точки-интроверты, каждая из которых движется по своей траектории. Если в процессе движения точка не покидает какой-то малой области, то соответствующий интроверт не хочет адаптироваться. Если подавляющее большинство точек окопалось в одной области, то поведение субъекта в целом является дезадаптивным. Вот так и выглядит психопатия с точки зрения теории представлений.

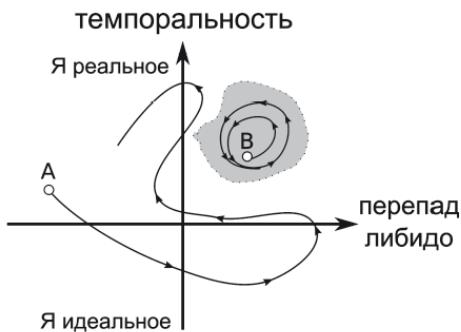


Рис. 11.2. Пространство конфигураций с подписанными осями. Для вертикальной оси дано дополнительное «толкование». Изображены траектории адаптивного (A) и неадаптивного (B) представлений

Может быть и такое, что человек не психопат вовсе, просто у него мало представлений. И он бы рад реагировать по-разному, но одно представление не может одновременно обладать противоположными свойствами. О таком человеке говорят, что он *когнитивно простой*. Ему не нужен психотерапевт, ему книги надо читать.

11.2. Лишь бы отрицательный

С психопатиями разобрались. Но зачем нужно строить какую-то плоскость с какими-то координатами? Чтобы сделать очередной шаг от коллекции знаний к их системе. Если из простого набора фактов выпадает один экспонат, его трудно восстановить. Но когда знания приведены в систему, то залатывать мелкие прорехи не составляет труда. Например, если мы установим, что два явления – это крайности одного свойства, то сразу рисуется некая шкала, на которой можно искать промежуточные состояния. Это называется *интерполяция*. Если два явления вдруг оказались рядом, через них можно провести воображаемую прямую (или кривую) и посмотреть, куда эта прямая выведет. Это называется *экстраполяция*.

Несладко от наших построений придется составителям всяких тестов и опросников. Все эти тесты имеют одну уязвимость, которая перечеркивает всю их пользу для наивных психологов-экспериментаторов. Если вы человек опытный и циничный, то вам и объяснять ничего не нужно. Как можно выявить нюансы человеческой психики с помощью сотни тупых вопросов? Никак. Вопросы эти до предела наивны и прозрачны. Современные тесты опустились до уровня капитана Очевидности: «В пятом вопросе вы указали, что любите активный отдых. В седьмом – что любите экстремальный спорт. В десятом – что имеете разряд по плаванию. Возможно, вы активный человек, который любит спорт и даже имеет спортивный разряд».

Проблема тестов в том, что между ответами (первичными данными) и итоговой интерпретацией лежит так называемое факторное поле (или пространство). В старых тестах каждый фактор подсчитывается в явном виде. Получается набор из нескольких чисел, который затем подвергается отдельному анализу. И только потом получается конечный результат.

Тут-то и зарыта собака Павлова. Работа с факторами напоминает подгон под ответ или игру в наперстки. На каждое правило находится по два-три особых исключения. Посмотрите, к примеру, на опросник Личко. Вполне вменяемый опросник, имеет право на существование. Но обработка ответов! Это что-то с чем-то. Таких танцев с бубном не видели даже писатели костылей для питона [98].

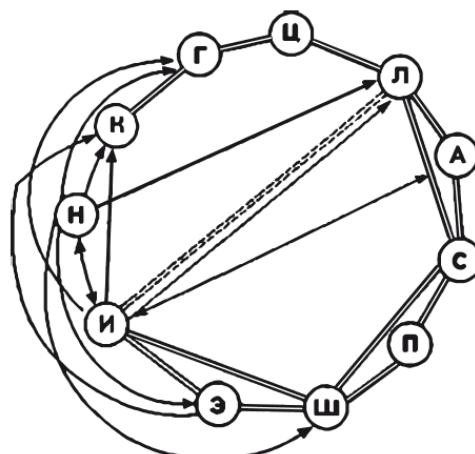


Рис. 11.3. Кольцевая диаграмма смешанных типов по Личко. Двойные линии – сочетания и трансформации типов в силу эндогенных механизмов; штриховая двойная линия – предполагаемая возможность такого сочетания; линии со стрелками – направления наслож-

ения черт одного типа на другой в силу воздействий окружающей среды («амальгамные типы»)⁶

А все потому, что факторов слишком много. Больше даже, чем самих психопатий, ради которых создавался опросник Личко. То есть размерность промежуточного пространства больше, чем число объектов в этом пространстве. Вопрос – вам куда столько? Что вы собирались в этом пространстве расставлять? Как вы будете искать связи между разными психопатиями? Можно предположить, что Личко хотел просто перечислить психопатии, как его предшественники. Но нет. Личко пытался построить кольцевую диаграмму перехода одних психопатий в другие. Получилось не очень (рис. 11.3). Конечно, «не очень», ведь инструмент эффективного моделирования был выброшен в самом начале исследования.



Рис. 11.4. Результат размещения акцентуаций в комплексной плоскости. Оси убраны.

Акцентуации обозначены первыми буквами их названий. К – конформный, Н – неустойчивый, А – астеноневротический, Э – эпилептоидный, Г – гипертимный, Ц – циклотимный, И – истероидный, Ш – шизоидный, Л – лабильный, С – сенситивный, П – психастенический⁷

Нам удалось ограничиться двумя факторами: структурным и энергетическим. В двухмерном пространстве вполне дружно уживаются целых 11 акцентуаций Личко и одна особенная акцентуация (рис. 11.4). У одного человека может наблюдаться сразу несколько акцентуаций (и чем больше, тем лучше). Когда акцентуация всего одна и выхода из нее не видно, то это уже психопатия. Мы возьмем на себя дерзость не пересказывать текст научной статьи, где описана логика размещения психопатий на плоскости [99].

⁶ Источник: Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков // Психология индивидуальных различий. Тексты, ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова, М.: МГУ, 1982, с. 288–18.

⁷ Чибисов В.В. Двупараметрическое представление акцентуаций // Евразийский союз учёных, № 3, 2016, март, ч. 3, с. 27–31.

11.3. Великолепная восьмерка

Когда-нибудь мы вернемся к этому вопросу и подробно, не торопясь, область за областью, построим всю диаграмму специально для вас. Но сейчас нам не нужны **все** психопатии. Нам вообще нужны **не психопатии**, а конфигурации интроектов и их связь с психосоматикой и с трансформацией влечений. Для вашего удобства, мы сразу покажем результат (рис. 11.5) и будем его комментировать.

Нижняя полуось

Будем танцевать от алекситимии. Здесь как раз уместно вспомнить, что алекситимия – это характеристика не психики в целом, а каждого представления. Алекситимичное представление принадлежит структуре Сверх-Я, отсюда стремление к тотальному контролю и неприятие агрессии. Как вы уже знаете, алекситимик страдает от ригидного воспитания, его родительские интроекты оторваны от реальности, время над ними не властно.

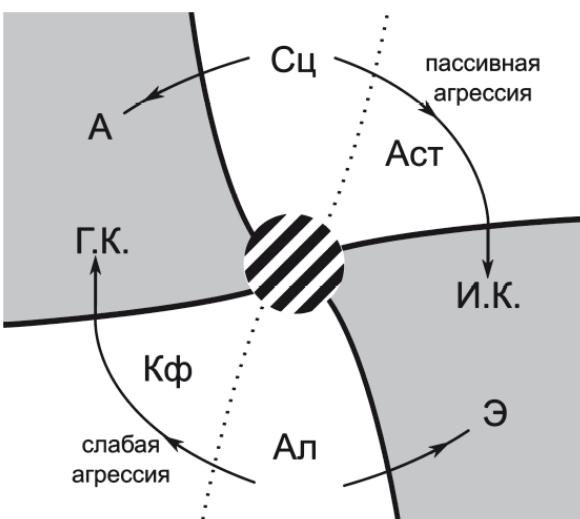


Рис. 11.5. Психосоматические области в пространстве конфигураций. Ал – алекситимия, Сц – социофобия. Кф и Аст – конформоидный и астеноидный стили коммуникации. Переходы между областями соотнесены с трансформациями агрессии. Серая область – классические неврозы и психопатии. Г.К., И.К. – гипертимная и истероидная компенсации. А – аддикции, полная потеря контроля. Э – эпилептоидный гиперконтроль. Защищованная окрестность центра – область истинной интроверсии в данной книге не рассматривается

Что касается среднего положения по горизонтали. Представление не может ни накопить либидо, ни резко разрядиться в соседей. Разрешенный режим – это обмен малыми порциями либидо с другими случайными представлениями. Но постойте-ка. Разве это не механизм слабой агрессии? Да, это именно он! И как раз с помощью этого способа представление выбывает себе местечко в Сверх-Я. Чувствуете, как складывается мозаика?

Но это еще не все. Алекситимия территориально совпадает с областью замороженного времени, с владением атимпоральных интроектов. Все логично. Алекситимик часто не нуждается в темпоральности. Его деятельность выстраивается интровертированными ригидными ценными фигурами: гиперопекающей (реже – шизофреногенной) матерью, конкурентной профессиональной средой. Любой специалист, который слушал рассказы алекситимика о прошлом, обратит внимание на приоритет событий и ценных людей над датами.

Для субъекта-«темпорала» ответом на вопрос «когда?» будет «в таком-то году», «позавчера», «недавно». Для алекситимика «когда?» – значит «в период господства какого ценного объекта?» Он может ответить: «тогда, когда я лежал в больнице», «когда получил повышение», «когда выгнал третью жену». Если собеседник не удовлетворится таким ответом и спросит «А когда ты получил повышение?», алекситимик его просто не поймет. Не в когнитивном смысле, конечно. Он покопается в памяти, со скрипом выдаст какую-то дату (чаще – придуманную) и останется недоволен ходом беседы.

Ригидные интроекты не лишают человека чувства времени, они заменяют ему время. Поэтому алекситимики почти никогда не опаздывают – они слишком сильно зависят от чужого мнения. У алекситимиков есть свой эрзац времени в лице авторитетных фигур – и этого вполне достаточно для психической саморегуляции.

Однако *реальное* время ощущается алекситимиком как источник неудовольствия. Это вполне логично: ригидные интроекты воспринимают любую попытку ревизии и изменения как агрессию. А что меняет нас лучше, чем время? Время есть чистое изменение. Поэтому само течение времени повторяет судьбу агрессии и вытесняется из сознания.

В чем это выражается? Алекситимическое представление в потоке речи «обмазывается» атепоральными клише. То есть алекситимный клиент говорит «я **никогда** не ссорился с матерью», «мать **всегда** смотрела на меня косо». Мать для него – ригидный интроект, неподвластный времени. И тот же клиент говорит «мы с коллегами завтра идем на презентацию», «время от времени я рассказываю коллегам неприличные анекдоты». Коллеги представлены в психике как вполне темпоральный интроект.

Если алекситимия представления усиливается до крайности, то даже слова «никогда», «всегда» и другие произносятся с видимым усилием. Разумеется, только в контексте данного представления. На другие (неалекситимические) представления это не распространяется.

Важный момент. В шестой главе мы определили алекситимию как затруднение в вербализации **эмоций**. Получается, что **время – это особая эмоция**. Это кажется необычным, но если вы отрефлексируете свое отношение к течению времени, то вас ждет множество сюрпризов. Оставим это в качестве самостоятельной работы или домашнего задания до следующих книг.

Когда алекситимия приобретает масштаб серьезной проблемы? Очевидно, когда почти все представления демонстрируют разрыв с эмоциональными и темпоральными категориями.

Левый нижний сектор

Левый нижний сектор – это слабая агрессия со стороны Сверх-Я, которой дали волю. Субъект здесь активно обвиняет себя за несоответствие идеалам. В самом невинном варианте это следование моде и вообще *конформизм*. Но здесь же возникают всякие навязчивые диеты, самокритика и следование за любым лидером. Двигаясь вверх, субъект лишает свои интроекты статуса идеала. Погоня за идеальной фигурой превращается просто в процесс занятия спортом. Активность обретает самостоятельную ценность, независимо от результата. Помните историю с чипсами? Вот тут то же самое, только по любому поводу. Буза ради бузы. *Гипертимия*, то есть беспричинно повышенный эмоциональный фон, к психосоматике не относится, но является хорошим способом выйти из психосоматической ловушки.

Дальше дело техники. Если много нагруженных представлений сидят в Я, то они приносят в Я большой суммарный запас либидо. Это что? Это социофобия. Опять же, либидо не находит путей для мощной разрядки. Но на сей раз обмен либидо идет между представлениями Я. Это уже не слабая, а пассивная агрессия. Пазл продолжает складываться.

Социофобия совпала с областью циклотимии не случайно. В предельном случае панические атаки вообще не зависят от обстоятельств. Они превращаются в функцию от времени,

а потом заменяют собой время. На этой стадии простым психоанализом обойтись нельзя. Как нельзя обойтись и без теории времени (будь она неладна!).

Правый верхний сектор

Сместимся вправо, то есть разрешим энергии фокусироваться на интроектах. Это более выраженная пассивная агрессия. Нижняя полуплоскость нас не интересует (там эпилептоид, с ним все ясно). А вот в верхней живет астено-невротический тип, которого мы будем называть просто – *астеноид*. Эти товарищи любят продуцировать всякие хронические психосоматические заболевания, чтобы приковать к себе внимание ценных фигур. Зачем? Затем, что интроекты этих фигур слабые, они не погрузились в Сверх-Я, а остались в Я (верхняя полуплоскость же). Вот вам и болезненный ребенок из прошлой главы. Пассивная агрессия как способ компенсировать неустойчивость интроектов. Пазл.

Кстати, если астеноидам все-таки удается зацементировать свои интроекты, то их точки ползут вниз, прямо в истероидную область. То есть субъект все-таки осилил сформировать эдипов комплекс (горизонтальную ось еще можно назвать осью Эдипа). Психосоматика отпадает за ненадобностью, но на ее месте может возникнуть *конверсия*. Или просто жажда внимания. Если астеноиду нужно внимание именно родительских фигур, то истероиду подойдет любая публика (неопределенность по вертикальной оси).

Общая картина

Психосоматические проблемы вычерчивают на плоскости аккуратную восьмерку (рис. 11.5). Кажется странным, что окрестность вертикальной оси вошла сюда полностью, а горизонтальная вроде как не при делах. Это имеет определенный смысл. Горизонтальная ось (ось Эдипа) отвечает за простое взаимодействие с ценными объектами. Мы их либо перегружаем либидо, либо лишаем энергии. Это ось классических неврозов.

Перемещение по вертикальной оси означает – ни много ни мало – изменение темпоральных свойств объекта. Забегая далеко вперед, сошлемся на Майнонга [100], который считал темпоральность основным критерием реальности. То есть, создавая новые источники времени, мы создаем новую реальность. И обратно. А все эти хронические психосоматические проблемы, панические атаки, «вечные» ригидные интроекты, возникновение в психике «паразитарных» идеалов – это и есть создание новой реальности, новых потоков времени. Психоз, проще говоря. Поэтому вертикальную ось можно называть осью Хроноса или осью психозов.

Не пугайтесь, психозов не в клиническом смысле. Просто при неврозах мы интроектируем все, что попало. А при психозах – проецируем во внешний мир. При алекситимии субъект часто переживает, что другие люди плохо к нему относятся. Социофоб также приписывает свою вытесненную агрессию обществу. Опять же, проекция не является патогенной сама по себе. Это логичный ответ на излишнюю ригидность (или наоборот, нестабильность) обнаглевших интроектов. Не хочешь быть темпоральным – проецируйся. Не хочешь быть стабильным и надежным – проецируйся.

Когда же все представления равномерно размазаны по плоскости, проекция в одном месте компенсируется интроекцией в другом. Кто бы мог подумать, что настоящая адаптация – это гармония невроза и психоза! [101]

11.4. Но потом сжечь!

Какая вообще от этих психопатий польза? А вот самая прямая.

Как нам, к примеру, отличить астеноидных дам от истероидных?

И те, и те любят изображать хрупкую и ранимую жертву. Но первые ищут стабильную опекающую фигуру, а вторым нужен властный и желательно недоступный объект. Первые легко совмещают в одних отношениях секс и нежные чувства. Вторым приходится заводить одного партнера для любви, другого (других) для секса. Первые долго привыкают, но сильно привязываются. Вторые пребывают в состоянии перманентного невротического флирта.

Представительницы обеих групп очень похожи внешне и частично по манере поведения. Но разница в их отношении к вам колossalная.

Так как же их различать? По ногам. Следите за икрами.

У истеричек постоянный повышенный тонус икроножных мышц. Даже сидя в удобном кресле, они не расслабляют ног, норовя вытянуть носок или удержать туфлю на кончиках пальцев. Закинуть ногу на ногу – тоже святое дело.

Астеничка выберет кресло побольше и спокойно свернется там калачиком. Или сядет, поджав ноги, но не полностью, а повернув их чуть в сторону для удобства. Обхватить колени руками и положить на них голову – тоже вполне типично.

Понятно, что это некое доведенное до предела рассуждение, основанное на нестрогом обобщении собственных наблюдений. Однако вполне возможно, что это знание поможет кому-нибудь не насовершать роковых и раковых ошибок.

Ошибка в типировании может стоить вам трех клубков намотанных нервов и банковского счета. Понятно, что можно не рисковать и взять нечто среднее, ни рыбу ни мясо. Но если вы любите высокие ставки, то это задача для вас. Особенно если у вас солидные достижения в материальном плане и хочется просто большой и чистой любви.

Попадаете на чистую астеничку – получаете свою любовь (только берегите свою вторую половину!). Попадаете на истеричку – труба вашей самооценке, потенции, а заодно и достижениям в материальном плане. Конечно, существуют «хорошие» истерички, которые из своих соображений не уничтожают вас как мужчину, а берут в железную хватку, заставляют покорять новые карьерные вершины... Но победы можно одерживать только по своей воле. И никакие материальные победы не избавят вас от ветвистых рогов. Истеричку, кстати говоря, ваши рога счастливой не сделают. И от секса на стороне они редко получают удовольствие (вообще склонны к аноргазмии). Просто такой у них способ поиска утраченного сверхценного интроекта (фаллоса). Как и все психопаты, они по-своему уникальны, по-своему несчастны. Их нельзя винить. Просто постарайтесь не иметь с ними никаких дел, если только вы не психоаналитик.

Жаль, что эта простая истина не приходила на ум средневековым инквизиторам. Тогда бы вместо «Сжечь ведьму!» они кричали: «Сжечь истеричку!»

Глава 12

Структуры тяжкие падут. *Gravis ira regum semper est*

12.1. Паноптикум, ветер северный

Все мы рано или поздно обнаруживаем в некоторых людях неприятное качество – неумение вовремя свалить. Нет, речь не о гостях и не о политической эмиграции. Речь о той ситуации, когда вы – парочка и наслаждаетесь обществом друг друга (пусть просто на уровне флирта), и тут над вами тенью нависает *наивный третий*. Не уходит, и все тут. Занимается своими делами или задает тупые вопросы. Но, зараза, не уходит. Не понимает, что ему тут не рады. А вы, по своей скромности, не хотите выставить наглеца за дверь. Или хотите, но вам сейчас не до агрессии, вы расслаблены обществом интересной вам особы.

Пользуясь диаграммой девятой главы, вы можете сами без проблем расписать, к каким психосоматическим проблемам (психогенная импотенция и аноргазмия) приводит регулярное вмешательство в вашу жизнь *наивных третьих*. И все признаки внешней пассивной агрессии тут тоже налицо. И вы даже сами назовете решение (прямой верbalный приказ покинуть личное пространство пары). К концу книги для вас эти вещи уже не представляют трудностей, вы теперь щелкаете психоаналитические задачи, как семечки.

Тогда почему мы зацепились за этот сценарий? Потому что неумение и нежелание оставлять другого человека наедине (с собой или с другим) – это опасный симптом нашего общества. Симптом, от которого нельзя отмахнуться, как нельзя отмахнуться от назойливой прессы или профессиональных морализаторов. Симптом, достаточный для постановки диагноза. Именно диагноза! Можно даже придумать красивую латинскую номинацию: *simplicium tertium*.

Диагноз этот, конечно, не медицинский, а психоаналитический. Или, лучше сказать, структурный. Ваш не в меру любопытный или недогадливый товарищ является собой миниатюрное исполнение структуры, которая называется *паноптикум*.

Идея паноптикума была предложена Иеремией Бентамом еще в девятнадцатом веке. Европу тогда сотрясали революции, но вместо ожидаемого просвещения и свободы они принесли новый вид диктатуры – власть толпы. Четвертое сословие – необразованные, нищие, ни на что не годные санкюлоты – уничтожили все завоевания начавшейся Эпохи Просвещения. Только гений Бонапарта смог несколькими залпами картечи загнать толпу обратно в стойло. Неудивительно, что гении философской мысли стали искать более надежную альтернативу павшей Бастилии. И нашли.

Кто знаком с хоррор-культурой, наверняка помнит тюрьму-башню из четвертой части «Сайлент-Хилла» [102]. На каждом этаже башни – несколько камер, разделенных радиальными перегородками. В сердцевине башни обитают загадочные наблюдатели, которых никто не видел, но о которых все заключенные пишут полные ужаса записки на обрывках бумаги. Кто-то не выдерживал и вешался в камере. По сюжету игры эту жуткую тюрьму некая организация выдавала за сиротский приют с религиозным воспитанием. Малолетние узники росли там в невыносимых условиях, под неусыпным взором наблюдателей. Как выясняется потом, наблюдатели давно были мертвы и никто за детьми не наблюдал. Но тем сильнее становился ужас перед неизвестным.

Таков паноптикум, идеальная тюрьма, где узники сходят с ума от одной лишь идеи о всевидящем большом брате. Впрочем, в двадцать первом веке вы мало кого испугаете этой

идей. Все привыкли, что даже невинный поисковик отслеживает ваши запросы, чтобы потом выплюнуть контекстную рекламу. Каждый пятый гражданин РФ заклеивает веб-камеру родного ноутбука пластирем [103]. Фильмы про шпионящих за жертвой маньяков давно прелись.

Но когда за вами **действительно наблюдают** – это не паноптикум. В идеальной тюрьме комната главного надзирателя **всегда пуста**. Особо романтичные личности могут представить, что надзиратель был, но умер до начала повести, оставив свой труп разлагаться в свете сотни мониторов.

Сколько психосексуальных проблем уходят корнями в паноптическую почву! До сих встречаются барышни, которые не могут «получать удовольствие от куни, потому что бог смотрит за нашим развратом». С какой радости Господь будет тратить время на подобный шпионаж, барышни не уточняют. Но фантазии о регулярном вмешательстве высших сил в сексуальную жизнь сделали импотентом не одного мужчину и испортили лубрикацию не одной женщине.

Можно ли на этом основании сделать вывод о негативном влиянии религиозных взглядов на психосексуальное развитие личности? Определенно нет. Сильная психика легко отделит зерна от плевел, проведет грань между духовной практикой и религиозным фанатизмом. Если же есть предрасположенность к неадаптивным психическим защитам – то на месте «бога» легко может оказаться призрак покойной бабушки, сосед из дома напротив или собственное наблюдающее Сверх-Я. Последнее особенно часто мешает при алекситимии, когда клиент жалуется на привычку все контролировать, наблюдая как бы со стороны. Контролировать-то он контролирует, и даже успешно доставляет удовольствие партнерше, но сам воспринимает процесс как пытку или ответственную работу. Как следствие, психика защищается от истощения и блокирует потоки либидо, направленные на партнершу.

Идея о том, что «кто-то постоянно следит за нами» является изнанкой паноптикума. Настоящий паноптикум всегда тотален, рационален и не имеет личности. За экраном все-видящего монитора не может сидеть сосед, начальник, государство и даже Господь. Там вообще никто не сидит. А наблюдение, если и ведется, то только за нарушителями или талантами, то есть теми, чье поведение отклоняется от математического ожидания. Если вы находитесь с любимым человеком наедине и занимаетесь вполне ожидаемым обоюдно приятным развратом, то в рамках паноптикума вас и нет вовсе. Наблюдатель оживает, только если кого-то где-то режут или кто-то где-то придумал гениальную схему оптимизации производства. Этую мысль полезно записать и наклеить на холодильник всем, кто боится чужого любопытного взора.

Еще одна подсказка для холодильника: по Фрейду, страх быть замеченным означает бессознательное желание показать себя. Разве не очевидно? Раз уж ваши мысли в моменты близости заняты не партнершей, а фантазиями о том, что кто-то за вами подглядывает. Чем больше будете с этими мыслями бороться, тем больше ресурсов потратите, и ни удовольствия, ни эрекции (ни лубрикации) не получите.

Попробуйте совместную мастурбацию. Не взаимную, а именно совместную: касайтесь друг друга только взглядом. В этом процессе вы полностью ритмически автономны, то есть ваши движения максимально естественны и произвольны (не нужно подстраиваться под ритмические предпочтения партнера). Ваше тело будет транслировать тройной сигнал: во-первых, типичные для мастурбации ощущения, во-вторых, ощущения от участия в качестве зрителя, в-третьих, ощущения от демонстрации своего тела. Сам факт мастурбации здесь, ясное дело, является лишь фоном, «несущей» для основного сигнала. А основу составляет пара «смотреть – показывать себя», компоненты которой усиливают друг друга и раскачивают ваше либидо и взаимное влечение.

В наиболее запущенных случаях лучше не к аналитику ходить, а один раз взять и пригласить общую подругу (друга, соседку, родителей жены) посмотреть. Только пусть выключат мобильные телефоны и не чавкают попкорном. Что другие подумают? А вот этот вопрос надлежит вычеркнуть из сознания. Другие о вас не думают. Они вообще редко думают. Большинство в принципе не умеет думать. А те, кто находится на одном с вами уровне, гораздо более отходчивы и склонны к эмпатии, чем кажется. Равные поймут вас, если вы сотворите ерунду, потому как сами давно хотели сотворить то же самое, но боялись мнения остальных (включая ваше мнение). И чем скорее вы переступите через запрет, навязанный вам большинством, тем скорее равные вам присоединятся к взятию паноптической Бастилии.

12.2. Скромное обаяние власти

Власть – один из самых мощных афродизиаков. Глупы и наивны обвинения в адрес девушек, выбирающих партнеров, наделенных властью. Лишь в редких случаях это холодный расчет или обман – но тогда сильная личность, умудренная опытом, быстро выведет самозванку на чистую воду. Фокус в том, что влечение к статусу вполне искреннее и не исключает влечение к носителю статуса как к человеку. Это влечение исходит не от Я (иначе это был бы тот самый расчет), а от Сверх-Я.

Женщины на уровне Сверх-Я несут бессознательную стигму зависти к фаллосу. Этот тезис Фрейда никто до сих пор не опроверг. Именно поэтому феминистки так ненавидят нас, носителей классических психоаналитических знаний. Они, со своими леволиберальными психозами, у нас как на ладони. Феминистки на самом деле ненавидят не мужчин, а сексуальных женщин, выбирающих партнера со статусом. Современный феминизм – это массовый психоз, базирующийся на желании всеобщей кастрации.

И все бы было хорошо у феминисток в Европе, где они уже успешно кастрировали белых мужчин, отняв у них все права и свободу слова. Но внезапно оказалось, что далеко не все женщины хотят расставаться с фаллосом, пусть и воплощенном на символическом уровне. К ужасу феминисток, самые красивые, умные и волевые дамы наплевали на самостоятельность, на права и на борьбу с «угнетателями». И занялись целенаправленным соблазнением этих самых «угнетателей». Не толерантных мужчинок, запутавшихся в собственной ориентации, а настоящих завоевателей, интеллектуалов, циников. Сверхличностей.

Что в нашем понимании отличает сверхличность от обычных людей, чьи успехи зачастую являются лишь изнанкой, компенсацией их комплексов? Помните садистическую рефлексию? Там самооценка нападала на саму себя, что служило двигателем развития личности. Если на одном из полюсов оказывалось Сверх-Я, для психики наступали тяжелые времена. Так вот, у сверхличности **оба** полюса влечения оккупированы идеальными представлениями. Это ведет к принципиально новым эффектам. Воля к власти, к ответственности, полная внутренняя свобода от общественной морали, колоссальные ресурсы для саморазвития... Если субъект выживет в конкурентной психической борьбе. В большинстве случаев общество откровенно душит сверхличностей, загоняя их в рамки и там сводя с ума ядом обыденности. Не имея возможности раскрыть свой потенциал, сверхличность обречена медленно сходить с ума, *симулируя* разнообразные психиатрические диагнозы.

Если вы сверхличность, не пытайтесь что-то доказать или объяснить этому обществу. Сожрут. Будьте как Саурон, который обзавелся назгулами и посыпал этих всадников в разные места, а сам был всего лишь всевидящим огненным глазиком на вершине башни (опять паноптикум!). С этого ракурса власть сильно отличается от банального контроля, характерного для психосоматических клиентов.

Контроль над ситуацией, над собой, над паникой, над эрекцией и эякуляцией – заведомо провальное мероприятие, съедающее все ваши психические ресурсы. Власть, при правильном с ней обращении, приводит вас в особое состояние активного созерцания, когда все проблемы решаются как бы сами собой, стоит только вашему паноптическому взору коснуться их.

Конечно, ни о какой власти речи быть не может, пока вы не решили даже элементарную проблему сепарации. Но и здесь не стоит волноваться. Достаточно просто практиковать заботу о себе, развивать свободную речь. И постепенно вы пройдете путь, описанный в главах 4–9.

Сначала вы соглашаетесь на запреты и вытесняете агрессию и другие влечения. Потом вы обнаруживаете, что источники запрета бывают разные, и находите среди них внеш-

ние (непредставимые). С помощью сплетен, потока смелых вопросов и других приемов вы интровертируете внешний объект на своих условиях. Когда все агрессоры стали элементами вашей психики, вы практикуетесь в частично управляемой свободной речи (скользите по диаграммам вслед за квантами либидо). Так вы учитесь использовать все многообразие ваших психических защит и легко переключаться между ними. Наконец, вы даете каждому агрессору наиболее эффективный отпор, комбинируя полученные навыки. В итоге вы побеждаете в тотальной войне за сепарацию.

Готово. Вы восхитительны. Вы управляете собой и другими. Не с помощью каких-то сверхусилий или экстремальных подвигов. А с помощью психоаналитических знаний и искусства свободной речи.

12.3. И сотворил субъект себя

Последний вопрос на сегодня – почему именно психосоматика довела нас до проблемы власти? Почему не нарциссизм, например?

Дело в том, что именно тело является последним пределом всякой власти. Власть может потерпеть полное фиаско в экономическом, информационном, политическом плане. Но пока у паноптикума есть возможность непосредственно влиять на ваше тело, всего лишь на вашу физическую оболочку, – вы в его власти! Вы во власти **любого**, кто имеет доступ к вашему телу.

Что? Не надо бояться убивающих тело, душу же не могущих убить? Увы, это уже не работает. Маленькая инъекция или таблетка – и высшая душевная (психическая) деятельность тоже в чужих руках. Вопреки теориям заговора, дальнодействующие «психотронные волны» еще не изобретены. Да, есть воздействие инфразвуком. Или можно (наверное) подкатить большой излучатель и с помощью волн нагреть кожные покровы так, что любая толпа революционеров разбежится. Но это затратно и, опять же, воздействует через соматический уровень.

Поэтому тот, кто навязывает вам телесный протокол, имеет над вами власть. Вы можете формально быть под защитой закона, но когда ваш муж силой отбирает у вас мобильный и читает сообщения – он превращается в источник закона. Человек может знать множество терминов и фактов, двигать науку, но когда леволибералы запрещают вам произносить хотя бы одно слово – они узурпируют власть над культурой и наукой. У вас могут быть свой бизнес и семья, но когда ваша эпилептоидная матушка публично делает вам замечания касательно вашей внешности – вы валяетесь у нее под пятой, вместе с вашим бизнесом и семьей.

Эти ужасающие нарушения вашего жизненного пространства под абстрактными предлогами уничтожают вас как личность. Из человека вас превращают в *субъект-функцию*, в предмет властных отношений. Когда слабый агрессор ищет точки воздействия на ваше тело, уже нужно бить тревогу и давать отпор. Будете идти на уступки – быстро окажетесь во власти какого-нибудь мелкого домашнего тирана. Когда шагу нельзя будет ступить без отчета, когда дверь в вашу комнату будет всегда открываться без стука, когда ни одно ваше движение не будет оставлено без едкого замечания.

Фуко назвал этот ад *психиатрической властью*. Потому что в психушке пациент как будто бы находится в постоянном телесном контакте с главврачом. Не по форме, а по тотальности и интенсивности. Хотя и по форме тоже – все воздействия на пациента (от мягких стен до таблеток) носят исключительно телесный характер. Да, иногда с пациентом беседуют. Но это не свободная речь. Это допрос. Вас заставляют говорить то, что врач считает истиной. То, что общество считает истиной. То, что ваш домашний тиран (муж, жена, мать, теща, дальний родственник) считает истиной. А где-то там, за стенами, кипит жизнь – люди влюбляются, живут по относительно разумным законам, имеют гражданские права и свободы!

Стоит ли говорить, что внутри стен психиатрической власти вы скорее сойдете с ума по-настоящему, чем обретете исцеление или постигнете вершины нравственности? Поэтому ломайте стены.

Возьмите штурмом кабинет главного врача, чтобы убедиться: там никого нет. Вы сам себе главный врач. Не общество, не родственники, не сомнительные религиозные институты, не политические бездеятели. Вы – и только вы – имеете право строить своих внутренних демонов, определять уровень своей порочности, устанавливать и нарушать запреты.

Если вы победите (а вы уже победили!) в войне за психосоматическую целостность и свободу, перед вами откроются феноменальные перспективы. Вы получите ключи к трем тайнам, над которыми бьется современное человечество. Кто сказал «деньги»?! С ними как

раз все понятно. Деньги – это универсальный товар-эквивалент. Индикатор. Но вы посмотрите, на что тратятся сверхприбыли.

Во-первых, сексуальность. Люди готовы потратить состояния, чтобы вернуть себе утраченную с годами чувственность. Фитнес, уроки пикапа, секс-игрушки, позы, визиты к специалистам, эксперименты на грани – все ради психосексуального катарсиса.

Во-вторых, безумие. Человек изобрел вакцины, приспособил вирусы для убийства бактерий, научился печатать органы на 3D-принтерах, прошунтировал сердце и обезопасил сосуды. Онкология и ВИЧ скоро падут перед человеческим гением. И тут оказалось, что дожить можно не только до глубокой спокойной старости, но и до эры Паркинсона и геноссе Альцгеймера. Даже невинные дети, не обладающие очевидными генетическими аномалиями, вдруг заболевают стремительно прогрессирующими шизофренией. И кто из нас не вел себя в иные моменты, как настоящий безумец? По ту сторону черных дыр мы вряд ли заглянем, да и заглядывать не хочется. Зато узнать, что там за гранью безумия...

В-третьих, власть. Куда же без нее. Зачем тебе миллионы, если аскет со связями одним звонком отправит тебя на тот свет. Вроде бы обычная ситуация. Но ведь аскет кому-то позвонил. Что движет людьми на том конце провода? Почему они в экстазе рвутся исполнить любой приказ, даже самоубийственный?

Власть сексуальна, сексуальность лишает разума, безумие наполнено властью.

Эта триада, которую бессмысленно даже начинать исследовать без психоаналитического понимания телесности. Но у вас-то теперь это понимание есть. Так не пора бы начать?

Мы с черепашьей скоростью создали для вас теоретический фундамент психосоматики. Теперь настала пора водрузить на панцирь нашей черепахи трех китов: сексуальность, безумие, власть.

Примечания и ссылки *Deus ex guglus*

Глава 1

1. *Фройд Зигмунд* (1856–1939). Точнее произносить Фройд, а не «Фрейд». Если совсем точно, то отца психоанализа звали Сигизмунд Шломо Фройд. Но в слегка антисемитской Империи Габсбургов имело смысл взять немецкий псевдоним.

2. *Ференци Шандор* (1879–1933). Настоящая фамилия – Френкель. Великий венгерский психоаналитик, ученик и друг Фройда. Невозможно понять и осмысливать тексты Фройда, не изучая параллельно работ Ференци. К сожалению, большинство современных психоаналитиков увлечены чтением более «модных» авторов и о Ференци даже не слышали. Как следствие – тотальная пробуксовка психоаналитической теории. Автор является по факту единственным в России ференцианским психоаналитиком, поэтому в его работах очень много отсылок к Ференци.

3. Достаточно заглянуть, например, на сайт журнала Allergy and Clinical Immunology: <http://www.jacionline.org/>

4. *Братусь Б.С. Аномалии личности* // М.: Мысль, 1988, 301 с.

5. «Разные члены терапевтической бригады выполняют специфические функции в формировании терапевтической среды, ее поддержании и укреплении. Связь этих различных функций, их безупречная согласованность осуществляется благодаря постоянной совместной рефлексии и контролю, последовательной супervизией. Отдельные члены бригады имеют специфические задачи, являясь специализированными факторами групповой границы, терапевтической среды. Центральная фигура бригады – психиатр (врач-психотерапевт), который несет ответственность за пациента и координирует все взаимодействия в бригадной группе относительно пациента. Его задачей является в рамках более узкой терапевтической ситуации, то есть в психоаналитической интеракции с пациентом, постепенно помочь ему получить инсайт на динамику переноса и сопротивления своих интернализованных конфликтов и постепенно заложить основу для нарастающей вербализации взаимодействия». – *Карвасарский Б.Д. Психотерапия* // Глава 2 // Основные формы психотерапии // Психотерапевтическая среда и психотерапевтическое сообщество.

6. *Франкл В. Человек в поисках смысла* // М.: Прогресс, 1990.

7. Концепция шизофренигенной матери предложена *Фромм-Райхманн* в 1948 году. Шизофренигенная мать мешает нормальному развитию своего ребенка из-за сильной потребности контролировать чужие жизни. Она стремится быть безупречной в своих поступках и требует того же от других. Отец пассивно изолируется от семьи и позволяет своей жене окружить ребенка всеобъемлющей опекой. В результате ребенок уступает позиции и отказывается от внешнего мира ради безопасности, которую обещает всемогущая, противоборствующая мать, прячущая собственную ненависть за демонстративную заботу (Б. Суран, Дж. Риццо, 1979).

8. Трудность в вербализации своих эмоций. Почти всегда соседствует с психосоматическими проблемами. Термин ввел Питер Сифнеос в 1968-м.

9. Строгий психотерапевтический разбор Алекситимии можно найти в учебнике: *Карвасарский Б.Д. Клиническая психология*.

10. *Фуко, Поль-Мишель* (1926–1984). Современный французский философ-постструктуралист. Занимался проблемами власти, безумия и сексуальности. На протяжении нескольки

ких лет отчитывался о своих исследованиях, организуя в College de France циклы лекций и семинаров. Каждый год Фуко знакомил слушателей с новыми результатами своих изысканий. Сегодня почти все эти лекции изданы на русском языке и доступны широкому кругу читателей. Автор рекомендует к прочтению эти книги, поскольку полное погружение в психоанализ невозможно без овладения структурным и диалектическим подходами.

11. *Фуко М.* Герменевтика субъекта // СПб.: Наука, 2007, 677 с.

12. *Фуко М.* Мужество истины // СПб.: Наука, 2014, 358 с.

Глава 2

13. *Moreau de Tours J.J.* Du haschich et de l'aliénation mentale // 1845.

14. <https://www.nature.com/nature/journal/vaop/ncurrent/full/nature22815.html>

15. *Фройд З.* Набросок одной психологии // пер. М.М. Бочкаревой // Ижевск: ERGO, 2015.

16. *Kirsch I.* The Emperor's New Drugs: Exploding the Antidepressant Myth // Random House, 2009.

17. *Roger L. Redondo et al.* Bidirectional switch of the valence associated with a hippocampal contextual memory engram // Nature 513, 426–430 (18 September 2014). Ссылка на публикацию <http://www.nature.com/nature/journal/v513/n7518/full/nature13725.html>

18. Эгоцентрическая речь – термин ввел *Жан Пиаже*, концепцию развил *Л.С. Выготский*. Речь, обращенная к самому себе, регулирующая и контролирующая практическую деятельность ребенка. Наблюдается в возрасте трех – пяти лет, а к концу дошкольного возраста практически исчезает. Проявляется в том, что дети говорят вслух, как будто ни к кому не обращаясь, в частности, задают вопросы, не получают на них ответа и нисколько этим не беспокоятся.

19. *Хокинг Дж., Блэксли С.* Об интеллекте // 2004 (пер. 2007).

20. Тестирование реальности – по Фрейду, основная функция Я. Подробно рассмотрена в пятой главе.

21. Фрейд разделял психоанализ на конечный и бесконечный. Первый ограничивался избавлением клиента от проблемы. Второй имел цель – усилить Я клиента, чтобы не допустить ни возвращения проблемы, ни возникновения новых симптомов в отдаленном будущем.

22. *Ференци Ш.* Интроекция и перенос // Собрание научных трудов, т. 2, Ижевск: ERGO, 2013, с. 77–114.

23. Концепция интроектной ревизии введена и разработана автором как продолжение теории Ференци об интроектах и интроекции – процессе отпечатывания в бессознательном значимых фигур. Интроектная ревизия позволяет клиенту осознать, какие интроекты им управляют, и сознательной волей изменить расстановку психических сил. В частности, открыто выразить агрессию к интроектам. Темы агрессии и интроекции являются центральными в данной книге.

Глава 3

24. *Капра Ф.* Современный ученый, автор ряда научно-популярных книг, среди которых «Паутина жизни». В этой книге подробно и доступно изложены основы структурного подхода и теории адаптивности.

25. «Я уже говорил о своеобразной способности экономического подсчета (счетной машине), которую постулирую как вспомогательный психический орган чувства реальности»

сти. Эта идея помогает объяснить факт научного «математического чувства» и «чувств логики», и я хотел бы здесь, хотя бы коротко, остановиться на этом. При этом удобно исходить из двойного смысла слова «считать». Посредством вытеснения или отрицания мы избавляемся от тенденции к устраниению от окружающего мира и начинаем с миром считаться, признавать его как факт; дальнейший прогресс «искусства счета», как я полагаю, заключается в развитии способности к выбору между объектами, которые могут создать большее или меньшее неудовольствие, или к выбору между образами действий, которые могут повлечь за собой соответственно большее или меньшее неудовольствие. Всю мыслительную работу можно понимать как такую, большей частью бессознательную, счетную работу, которая включается между чувствительностью и двигательной активностью (сенсорикой и моторикой) и при которой, совсем как у современных вычислительных машин, в сознании возникает только результат операции, а следы воспоминаний, с которыми производилась сама работа, остаются скрытыми – бессознательными. Можно смутно подозревать, что даже самый простой мыслительный акт основывается на несметном количестве бессознательных счетных операций, при которых, видимо, используются все упрощения арифметики (алгебра, дифференциальное исчисление), и что мышление в языковых символах означает только высочайшее упрощение этой сложной вычислительной деятельности; я также полагаю, что «математическое чувство» и «чувство логики» зависят от наличия или отсутствия способности к самовосприятию этой счетной мыслительной деятельности, которая бессознательно производится также и теми, у кого это «математическое чувство» вроде бы полностью отсутствует. Одну из таких интроверсий можно назвать музыкальностью (самовосприятие движений души, лиризм), другую – научным интересом к психологии». Ференци Ш. Проблема согласия на неудовольствие // Теория и практика психоанализа

26. *Теория категорий* — раздел математики, изучающий отношения между математическими объектами. Точнее, те свойства отношений, которые не зависят от внутренней структуры объектов. Теория представлений помогла превратить обычные матрицы и группу Ли в мощный инструмент для нужд теории категорий.

27. Порядок размера атомного ядра – 0,1 пикометра, порядок размера атома (по сути, орбитали последнего электрона) – 1000 пикометров. Если ядро увеличить до размера рублевой монеты, то атом раздулся бы до сотни метров. Вокруг каждой монеты-ядра – почти сто метров пустоты.

28. «...Можно было подумать, что также легко дать ответ на вопрос о бессознательных чувствах, ощущениях и аффектах. Ведь сущность чувства состоит в том, что оно чувствуется, т. е. известно сознанию. Возможность бессознательности совершенно отпадает таким образом для чувств, ощущений и аффектов. Но в психоаналитической практике мы привыкли говорить о бессознательной любви, ненависти, ярости и т. д. и считаем неизбежными странное соединение «бессознательное сознание вины» или парадоксальный бессознательный страх. Имеет ли это выражение более широкое значение, чем в случае «бессознательного влечения»? В данном случае положение вещей действительно другое. Во-первых, может случиться так, что какой-нибудь аффект или чувство воспринимается, но не узнается. Благодаря вытеснению соответствующего представления, отражавшего его в сознании, это чувство или аффект вынуждены вступить в связь с другим представлением и принимаются сознанием за выражение этого последнего. Если мы восстанавливаем правильную связь, то называем первоначальный аффект бессознательным, хотя он никогда и не был бессознательным, а вытеснению подпало только соответствующее ему представление. Употребление выражения «бессознательные аффекты чувства» вообще указывает на судьбу количественного фактора влечения вследствие вытеснения». *Фрейд З. Бессознательное.*

29. Jerome A. Lassau. Neural Synapse Research Trends, 2006.

30. *Флуранс Мари-Жан-Пьер* (1794–1867). Французский физиолог и врач, один из основателей нейрофизиологии и нейропсихологии. Экспериментально открыл адаптивность головного мозга у птиц. Проводил механическое разрушение различных фрагментов полуширий у подопытных кур и голубей. Спустя некоторое время у птиц восстанавливалось поведение, независимо от того, какой фрагмент мозга был разрушен. На основании опытов учёный сделал вывод о возможности выполнения одних и тех же психических функций различными участками мозга. Сформулировал принцип адаптации, согласно которому организмы изменяются на протяжении всей своей жизни, чтобы лучше приспособиться к внешним условиям.

Глава 4

31. В работах аналитиков третьей четверти XX в. можно увидеть фазовую экстраполяцию влечения вплоть до психоза. Например, Митчерлих рассматривал психосоматику как дальнейшее укрепление обороны после того, как обычное вытеснение не сработало. Автор использует подобный подход в девятой главе настоящего издания.

32. Потому что сильные аффекты непредставимы. Нет представления – нет и вытеснения. «Если бы влечение не связывалось с каким-нибудь представлением и не проявлялось как состояние аффекта, то мы не могли бы о нем ничего знать. И если мы все-таки говорим о бессознательном влечении или о вытесненном влечении, то это только безобидная небрежность выражения. Под этим мы можем понимать только такое влечение, которое отражено в психике бессознательным представлением, и ничего другого под этим не подразумевается». *Фройд З. Вытеснение.*

33. «Человеческий мозг – это пустой чердак, куда можно набить всё, что угодно. Дурак так и делает: тащит туда нужное и ненужное. И наконец наступает момент, когда самую необходимую вещь туда уже не запихнёшь. Или она запрятана так далеко, что её не достаешь. Я делаю по-другому. В моём чердаке только необходимые мне инструменты. Их много, но они в идеальном порядке и всегда под рукой. А лишнего хлама мне не нужно». *Сэр Артур Игнейшус Конан Дойль. Этюд в багровых тонах.*

34. В одноименной работе Фройд рассматривает типичную ситуацию, когда мужчина выбирает порядочную, надежную, но сексуально обесцененную женщину, а удовольствие получает от многочисленных связей на стороне. По Фрейду, невозможность соединить в одних отношениях любовь, нежность, уважение и чистую сексуальность – признак неразрешенного эдипова комплекса.

35. *Жванецкий М.М.*

36. Центральное понятие психоаналитической теории развития. Под сексуальностью в психоанализе понимают чувственность в широком смысле, вообще любое получение удовольствия на уровне телесности. Незнание этой детали заставляет многих моралистов проектировать свои больные фантазии и обвинять Фрейда в попытке опровергнуть невинность детства.

Глава 5

37. *Гегель Г.Ф.В.* Наука логики.

38. *Юнг Карл Густав.* В данном контексте важно не то, что Юнг внес вклад в психиатрию, создал теорию архетипов и поссорился с Фрейдом, а то, что его звали Карл. Отсылка к интернет-мему.

39. Солнце является абсолютно черным телом, потому что поглощает почти все падающее на него электромагнитное излучение.

40. *Волошин Максимилиан*. Corona astralis, шестойсонет.

41. Имеется в виду принцип создания обычной голограммы. На фотопластине интерферируют две электромагнитные волны. Первая волна исходит от когерентного источника излучения (лазера) и называется опорным пучком. Вторая волна – это опорный пучок, отразившийся от предмета, поэтому называется предметным пучком. Последний несет информацию об оптических свойствах предмета, что и позволяет построить голограмму.

42. «Der... Zweck der Realitätsprüfung ist also nicht, ein... Objekt in der realen Wahrnehmung zu finden, sondern es wiederzufinden, sich zu überzeugen, daß es noch vorhanden ist». Freud. Verneinung. При переводе игра слов утрачивается.

43. Именно такую формулировку можно найти в работе Фрейда «Я и Оно».

44. Впервые СверхЯ появляется в работах Фрейда «Скорбь и меланхолия» и «Введение в нарциссизм». Там действительно используется термин «я-идеал» или «идеальное я».

45. *Балинт Михаэль* (1896–1970). Венгерский психоаналитик, создатель особых интервизионных групп, аналога групповой терапии, но для самих аналитиков. Цитата из работы «Базисный дефект».

46. *Вознесенский А.А.* Исповедь.

47. *Фройд З.* Влечения и их судьбы.

48. *Фройд З.* Три очерка по теории сексуальности.

49. Ibid.

50. Ibid.

51. *Ференци*. Истерия и патоневрозы // Ижевск: ERGO, 2014, 96 с.

52. *Фройд З.* Утрата реальности при неврозе и психозе. // С точки зрения представлений реальность никуда не девается. Представления просто отказываются следовать принципу реальности и переходят на другие динамические режимы.

53. *Фройд З.* Бессознательное.

54. Генетический алгоритм используется в программировании, когда нужно решить задачу оптимизации, а очевидных решений нет. Программе скармливают десяток случайных решений. Из них выбирают несколько, давших наиболее терпимый результат, и математически «скрещивают» между собой разным образом. Программу запускают снова, уже для гибридов. Процесс повторяют до тех пор, пока результат не устроит заказчика.

55. Чибисов В.В. Нематический язык. Узоры аффектов и влечений // Лаканалия, № 22, 2016, с. 204–212.

56. *Фройд З.* Введение в нарциссизм.

Глава 6

57. *Тимонова Евгения*. Кенгуру: трекс, секс, спинифекс // Видео-блог «Все, как у зверей», № 73.

58. Биогенетический закон Геккеля – Мюллера: каждое живое существо в своем индивидуальном развитии (онтогенез) повторяет, в известной степени, формы, пройденные его предками или его видом (филогенез).

59. *Налимов В.В.* Вероятностная модель языка.

60. <http://www.mrc-cbu.cam.ac.uk/people/matt.davis/Cmabrigde/rawlinson/>

61. <https://geektimes.ru/post/148896/>

62. *Ференци Ш.* Ступени познания чувства реальности // Теория и практика психоанализа, М.: Университетская книга, 2000, 320 с.

63. *Shannon C.E.* Prediction and entropy of printed English // Bell Syst. Tech. J. 1951, V. 30, p. 50–64.
64. *Лакан Ж.* Функция и поле речи и языка в психоанализе // М., 1995, с. 88.
65. Категории «мортидо» нет в классическом психоанализе. Слово использовано исключительно для наглядности, в стилистических целях.
66. Парочка Хайнц и Хогут, пытавшиеся построить свой психоанализ, рассматривая Я вне целостного контекста психологии бессознательного. Получилась весьма специфическая «психология самости».
67. *Раньсер Ж.* Эстетическое бессознательное // СПб.: Machina, 2012, 126 с.
68. *Фройд З.* Бред и сны в «Градиве» Йенсена.
69. *Кинг С.* Безнадега.
70. Вероятно, автор ссылается на свои ранее опубликованные художественные произведения жанра хоррор.
71. *Бион У. Р.* Элементы психоанализа // М.: «Когито – Центр», 2009.
72. *Гринсон Р.Р.* Техника и практика психоанализа // М.: Когито – центр, 2010, 480 с.
73. *Гегель Г.Ф.В.* Наука логики // пер. Столпнер Б.Г., Институт философии АН СССР, 1937.

Глава 7

74. *Sifneos P.E.* Short – Term Dynamic Psychotherapy – Evaluation and Technique // NY: Plenum Rosetta Medical Publications, 1976
75. *Карвасарский Б.Д.* Клиническая психология // СПб: Питер, 2002, 960 с.
76. Изоляция – одна из психических защит, позволяющая субъекту осознавать травмирующие представления, будучи неестественно эмоционально отстраненным.
77. *Журавлев И.В.* Алекситимия. Люди из камня (видеолекция) https://www.youtube.com/watch?v=6UpshG_NK1o
78. Бифуркация – термин из теории хаоса, резкое изменение аттрактора системы при малом изменении управляющего параметра. Бифуркационные диаграммы – мощный инструмент для поиска и анализа хаотических режимов в нелинейных системах.
79. *Семенова Н.О., Захаров В.С.* Анализ корреляционной размерности данных ЭЭГ при эпилепсии у детей, 2010. Авторская презентация доступна по ссылке http://dynamo.geol.msu.ru/personal/vsz/posters/FiPS08_Pres_SemZakh.pdf

Глава 8

80. *Фуко М.* Герменевтика субъекта // Лекция от 27 января 1982 г. Второй час.
81. *Московичи С., Каннети Э.* Монстр власти.
82. Уэйн Луис Уильям, (1860–1939). Английский художник, который всю жизнь рисовал и медленно сходил с ума. По мере нарастания безумия коты превращались из обычных зверей в абстрактные фрактальные узоры.
83. Термин ввел Юнг. Интроверсия – отток либидо к представлениям Я после краха привязанности во внешнем мире. Фрейд скорректировал формулировку и использование термина в работах «Я и Оно», «Введение в нарциссизм».

Глава 9

84. *Фройд З.* Влечения и их судьбы

85. *Фройд З.* По ту сторону принципа удовольствия

86. Эрих Фромм полагал, что Эрос и Танатос – это две разные независимые психические силы. Но Танатос просыпается только тогда, когда Эрос терпит крах. Учитывая, что опыт фruстрации проходят все субъекты, концепция Фромма слишком абстрактна для ее использования в практических целях.

87. *Садистическая рефлексия* — термин введен автором.

88. Имеется в виду случай судьи Шрёбера, оставившего после себя дневники с доскональным описанием своего безумия.

89. Почти любой психоз характеризуется постоянным нарастанием негативной симптоматики. Психика неуклонно разрушается, теряя способность осуществлять свои высшие функции.

Глава 10

90. Случай подробно разобран Игнатием Журавлевым на одной из лекций по патопсихологии и патогенному воспитанию. Автор не приводит точной ссылки, вероятно, считая этот материал распространенным в психотерапевтической среде.

91. Доктор Флисс выписывал истеричкам рецепты на регулярные половые сношения: «*Penis normalis. Dosim repeatur!*».

92. Тезис из заключительной части работы Фройда «Ребенка бывают».

93. Тропический цветок с очень крупными яркими соцветиями, источающими запах гниющего мяса.

Глава 11

94. Протяженная субстанция (*res extensa*) – одно из центральных понятий философии Декарта. Декарт использует понятие для определения сущности материи. Согласно Декарту, материя – субстанция, так как она может существовать самостоятельно, т. е. независимо от нашего восприятия. Протяжение составляет сущностное свойство материи, или ее атрибут. Нет и не может быть непротяженной материи. Протяжение – единственное, что отчетливо мыслится в понятии материи. Автор трактует термин более вольно, проводя параллель между протяженностью, пространством и декартовыми координатами.

95. Имеется в виду т. н. ковариантный метод тензорного счисления, широко распространенный в теоретической физике. В рамках этого метода тензоры рассматриваются как самостоятельные геометрические объекты безотносительно системы координат. Отсюда второе название метода – бескоординатный.

96. Имеется в виду лекция философа-традиционалиста *Дугина А.Г.*, где вместо *res cogitans* было произнесено *res cogis*. <https://www.youtube.com/watch?v=d6F6xqs8yd8> Точное время оговорки – 45:40. Оговорка обнаружена и зафиксирована философом *Лупандиным И.В.*, за что автор выражает ему сердечную благодарность.

97. Характеристика, данная шизоидам психиатром Кречмером.

98. «Питон» – язык программирования, разработчики которого часто прибегают к написанию кусков заведомо неоптимизированного кода (костылей), чтобы быстрее протестировать программу. Неизвестно, почему автор приписывает эту привычку разработчикам именно на этом языке.

99. Чибисов В.В. Двупараметрическое представление акцентуаций // Евразийский союз учёных, № 3, 2016, март, ч. 3, с. 27–31.

100. *Майнонг Алексиус* (1853–1920). Австрийский философ и психолог, исследовавший вопросы онтологии, разума, темпоральности, критериев истинности.

101. Фройд часто характеризовал норму как гармонию между неврозом и психозом.

Глава 12

102. Silent Hill. The room // Уровень «Мир водной тюрьмы».

103. Опрос проводился лабораторией Касперского <http://www.securitylab.ru/news/482944.php>