
ДЕПРЕССИЯ И ТЕЛО

П.С. Гуревич

ОТЧЕГО УМЕРЛО ВАШЕ ТЕЛО?

Аннотация: рассматривается психоаналитическая трактовка телесности. Особое внимание уделяется снижению чувственности в процессе развития ребенка. Называются факторы, которые ведут к появлению «мертвого тела».

Ключевые слова: психология, чувственность, тело, инстинкт, сознание, ум, страсть, миф, шизоид, реальность.

Загубленная чувственность

Красивая молодая женщина, пришедшая на прием, вдова. Ее муж погиб при невыясненных обстоятельствах. Замуж она вышла в 16 лет. Интерес к сексу поначалу был обостренным, но постепенно стал угасать. Муж решительно отвергал поцелуи как проявление нежности. Он вообще не понимал, зачем нужно целоваться. Не признавал супруг и любовной прелюдии. Если у него возникало сексуальное желание, он немедленно пытался его реализовать без изысканных сантиментов. После половой близости немедленно остывал, не испытывал никакого желания выразить юной богине свою благодарность...

Смерть мужа разрушила брак, но 24-летняя женщина признается: «Последние годы брак перестал доставлять мне удовольствие. Дело шло к разводу, но тут случилась эта трагедия. Откровенно говоря, я испытала чувство облегчения: не надо бракоразводных процессов, погиб и все. Но вот причуда: я вообще потеряла интерес к сексу. Уже несколько лет у меня не было интимной близости. Был у меня роман с молодым человеком. Он моложе меня, хотел жениться на мне. Признаться, я тоже думала о такой перспективе наших отношений. Но я поймала себя на том, как изощренно избегаю половых контактов. Я намекала партнеру на женские дела, на головную боль, на возможный приход гостей... Отношения по существу распались...»

Выходит, муж загубил женскую чувственность... Превратив юное страстное существо в невротика, искалечив ее жизнь... Все это так. Но разве сам он получал удовольствие от жизни? Разве не лишил себя самого лучшего напитка, который дарован нам природой? Откуда вообще возникают персонажи, у которых мертвое тело?..

«Мертвое тело» — это метафора или реальность? Увы, и то и другое. «Мертвое» — разве я не ощущаю его? Разве не переживаю острое чувство голода или боли, накатов страсти, зов инстинкта? Неужели можно потерять собственное тело, перестать его ощущать; воспринимать его как бы со стороны? Несомненно. Попробуй нарисовать собственное тело. И что же?

Неужели это странное кактусообразное творение — ваше тело? Правда ли, что маскообразное бесформенное лицо принадлежит именно вам? И потом — почему вы нарисовали себя в одежде? Разве ваше тело — это платье или костюм? Что? — В задании не сказано, что тело должно быть обнажено? А разве нужно это специально подчеркивать? Ведь было обусловлено, что вы нарисуете тело, а вы изобразили костюм, оборочки, платье — все что угодно, только не тело... Да, вы предупредили, что не умеете рисовать. Но разве мы проходим технику рисунка в Щукинском училище? И потом — у вас не так и плохо с рисованием. Столько вы бросили все силы на изображение туфель, складок, поясов, рюшечек. Где же тело?

Оказывается, мы его потеряли. Неужели можно утратить свою плоть? Безусловно, тело — это основа нашей идентификации. Я — это, прежде всего, мое тело, мои мышцы, мои органы, мои суставы... Но вот воспринимаю ли я себя? Рисунок хорошо показывает, как на бессознательном уровне вы ощущаете свою телесность. Вот на этих рисунках, к примеру, нет половых органов. У вас их действительно нет или вы слушали голос цензуры: с какой это стати я должен признаться, что не являюсь бесполом созданием? Нет, все остальное, пожалуйста, додумайте сами. А это что такое? Ага, вместо гениталий пририсована надпись: «Цензурой запрещено». Нет, мы так не договаривались. Причем тут цензура, чья она?

Не станем томить душу, цензор — это наше сознание. Это оно подсказывает вам, что голое тело неприлично... Совсем как в нашей Государственной Думе, где кое-кто утверждает, что нравственен только одетый человек, а обнаженный — заведомо аморален... Вот как мы сами отрекаемся от тела. Смотрите, вот эта пунктирная линия или эти дважды обведенные очертания — они как раз и свидетельствуют о том, что именно в этих местах вы свое тело воспринимаете весьма приблизительно, почти условно...

Мандельштам написал такую строчку: «Дано мне тело, что мне делать с ним?...» Замечательно схвачено. Тело воспринимается как бы со стороны, причем вызывает искреннее удивление: в самом деле, что мне делать с ним. Но ведь тело и есть — источник нашей жизненной радости. Оно постоянно напоминает о себе — вот оно цепенеет от ужаса, вот содрогается от «укусов неразделенной любви», как сказано у Бабеля, вот трепещет от нежного прикосновения, вот пребывает в раю удовлетворенной сексуальности.

А вот из дневника пациентки, и здесь совсем про иное: «Семья для меня главное, в этом нет никакого сомнения, но когда я была не привязана к семье (в моем первом браке), была абсолютная свобода, постоянные приключения, все время «что-то случалось». Неужели та жизнь — моя или просто возраст? Пусть даже так, но то, что я имею сейчас, мне бесконечно дорого и я бы не хотела ничего, ни капельки изменить, но отчего же так плохо, так тоскливо, серо, слабо, в полсилы? Я опять кручусь на одном месте. Раздражение, безысходность, усталость. Кто я? Какая я? Что мне надо, чтобы я успокоилась? Отношение к сексу. Похоже, что он перестал меня интересовать. Иногда я думаю: «Какой ужас, половой близости не было уже две недели! Нет, надо сегодня же...» Вечером все та же усталость, апатия и конечный исход: «Ничего не хочу! Катись все!»

Вы думаете, что это написано престарелой матроной? Ничуть не бывало. Прелестная молодая особа находится на пике собственной женственности. Только-только начинается бальзаковский возраст. А уже не пресыщение, нет, а именно апатия, равнодушие, усталость. Иной читатель взвонится: где это аналитик откопал таких сексуальных беженцев, да еще на фоне сексуальной революции.

Поверьте, насчет революции — это во многом миф. Да, отношения между полами изменились, нравы стали более свободными, речь — более сексуальной. Но сколько несчастных, страдающих от своего тела! Честное терапевтическое... Это только мнится, что их меньшинство...

Как мы теряем свое тело

В новейшей истории первым, пожалуй, забил тревогу немецкий философ Артур Шопенгауэр. Он начал писать об истинных и неистинных человеческих потребностях. Что может быть важнее для человека, нежели его здоровье? — спрашивал этот великий мизантроп. И отвечал: ничего. Надо бы неустанно думать о здоровье... Ведь это единственный источник радости. Неужели счастлив король, у которого больное тело? Но люди рассуждают иначе... Они думают о вине, об общественном признании. Пусть тело будет хилым, но зато оно облачено в расшитый мундир, на котором красуются ордена...

Вторым, условно говоря, можно назвать американского философа и психолога Уильяма Джеймса (1942-1910). Рассуждая о личности, он подчеркивал: что предпочтет современный человек — иметь слабое тело, но красивое одеяние или надеть рубище на холеное, здоровое туловище? Этот вопрос в начале прошлого века психолог задает нам, тем, кто приблизился к веку иному...

Ну, а уж Фрейд расписал эту проблему по всем статьям. Вообще, австрийский философ не любил философствовать. Он считал себя строгим ученым, опирающимся на точное знание. Но вот свою работу «Недовольство культурой» он начинает прямо-таки с метафизического вопроса: «В чем смысл жизни?» На эту тему размышляли многие мудрецы. Договорились даже до того, что, возможно, нет никакого смысла... Живем без конкретного смысла... Но Фрейд так не думал. Он сразу брал проблему за рога. Смысл жизни — в радости. Человек счастлив, если вкушает все дары жизни... Наслаждение — вот смысл существования. И среди них самое большое из всех, дарованных нам, — секс...

Все наши чувства продиктованы желаниями. А желание возникает благодаря телесным импульсам. Поглядите на малыша, он смеется, потому что сыт. Он плачет, потому что хочет спать... Он сердится, потому что его не берут на ручки... Все его инстинкты заданы телесностью. Его сознание еще не проснулось, поэтому у него и нет других ориентиров...

Но у взрослого человека есть сознание. Оно-то и мешает человеку жить своей телесной жизнью, потому что между телом и умом может возникнуть разлад. На уровне сознания индивид воспринимает себя так, а на уровне тела — иначе... Поясним это примером. Вот бежит собака, у нее перебита лапка. Она всем своим существом воспринимает это бедствие. Ей просто некуда отдрейфовать со своими ощущениями. Ведь у нее нет сознания.

А у человека всякая телесная ущербность может быть не только воспринята как таковая. Человек в сфере сознания может попытаться даже чем-то компенсировать собственный изъян. Индивид может убежать от своей инвалидности в сферу возвышенных побуждений. Так, женщина с загубленной подавленной сексуальностью может обрести суррогатное ощущение своей чистоты, неживотности, изысканности.

Вот почему все исследователи отмечают, что тело — это священный сосуд. Оно живет собственной жизнью. Тело подвижно, оно отличается необыкновенной экспрессией, его жесты спонтанны. Наша плоть — вместилище чувств. Но у человека есть еще и ум. Так чему отдать предпочтение — уму или телу? Вопрос кажется странным, но ведь беда современной культуры заключается в том, что рассматриваем тело как некое средство, своеобразный инструмент для ума. Вот почему «мертвое тело» оценивается как нормальное состояние. Тело вообще измеряют в килограммах, его сопоставляют с неким современным стандартом. Сегодня, к примеру, носят тощее тело, а завтра, наоборот, упитанное...

И вот печальная экспертиза: современная культура отвергает тело. Чего хотят люди наших дней? Власти, собственности, престижа... Конечно, существует культуризм, здоровый образ жизни, телесные наслаждения, но — увы! — тело погребено под завалом модных культурных ориентаций. Скажи современному невротнику — уходи из политики, обретешь утраченное здоровье, он посмотрит на тебя с изумлением. Обратись к трудоголику: полно, перестань терзать твоё тело, прекрати, и он опять-таки подумает, что перед ним некий персонаж по имени Хаим-наивняк... Скажи человеку, измученному карьерными интригами: надо завязывать, и он догадается, что вы подосланный провокатор. Растолкуй предпринимателю, что бизнес отобрал у него все телесные радости, и он напомнит тебе о выпивке и о бане...

Свое тело мы теряем в детстве. Представьте себе малыша, которого покормили грудью. Он лежит, похрапывает и вдруг начинает плакать: видимо, не докормили... И что же? Мама бросается к нему с ненавидящими глазами: «Ты что орешь, стервец такой... Я ли тебя только что не покормила?» Для малыша — это страшное потрясение. Как говорится, шок — это по-нашему. Чадо испуганно затихает. Оно получило едва ли не первый жизненный урок: если хочешь наслаждения, не вздумай орать. Ага, думает крошка на языке еще скромных проблесков мысли, всякое удовольствие запрещено, захочешь че-

го-нибудь, а схлопочешь крупную неприятность... Малыш затихает, а мама с восхищением подводит итоги: ребенок стал послушным. А невдомек ей, что в коляске-то невротик...

Компенсация ума

Одна моя бывшая студентка, судя по всему, потеряла свое тело в далеком детстве. Это и стало причиной ее невротического поведения. Прежде всего она оказалась фригидной. Половая холодность у женщин — довольно распространенное явление. Одни ощущают это как проблему, мучаются, бегают к аналитику. Другие — ищут утешения в собственном сознании. Я задаю студентам вопрос на засыпку: «Почему люди занимаются сексом?» Ответы поступают размеренно, иногда как откровение:

— Ради наслаждения...

— Ради продолжения рода...

— Ради семьи и счастья в ней...

Потом следуют уже иные соображения:

— Ради любопытства...

— Ради самоутверждения...

— Ради подчинения другому человеку...

А вот уже что-то близкое к теме:

— Ради карьеры...

— Ради жертвенности...

Не следует думать, будто фригидная женщина — всегда одинока и не вступает в брак. Нет, она нередко выходит замуж и даже рождает детей. Однако секс не представляет для нее никакого интереса. Любопытно, что в природе нет изнасилований. Если у самки нет желания, дело совсем дохлое... У человека — иначе... «Мертвое тело» убегает в сознание и там находит утешение... «Мой муж — грязное, похотливое животное. Я чиста, жертвенна. Ему надо — пусть возьмет. Только это и позволяет мне думать о своей изысканности»...

Многие женщины, которые приходят на консультацию к психоаналитику, вообще не знают, что такое оргазм... Это вовсе не означает, что они бесчувственны. Половая близость доставляет им телесное удовольствие, но они никогда не достигают чувственной разрядки... Я спрашиваю у пациентки, бывает ли у нее оргазм, и она отвечает утвердительно, но когда я деликатно и осторожно, расспрашиваю относительно нарастания чувствований, достижения пика, увы! Оказывается, чего нет, того нет...

Представим себе частный клинический случай. Молодая женщина постоянно слышит от подруг о каких-то утонченных, необыкновенных генитальных ощущениях. Лично она этого не испытывает...

Рассказы рожают у нее удивление. Для живого существа, у которого нет сознания, здесь нет никакой компенсации... А у человека есть! Разум угодливо подсказывает ей компенсаторную идею: никаких острых чувствований ни у кого нет, просто они научились выражать свои ощущения в такой эмоционально подчеркнутой манере. А коли так — здесь мне не будет равных...

Когда после аутотренинга, я расспрашиваю студентов о тех впечатлениях, которые возникали у них под влиянием образов, самой речистой оказывается моя шалунья. Она произносит томно: «Когда я услышала слово «кипарис», в моем сознании возникла картина цветущего оазиса, вдалеке виднелся бедуин, а на жарком солнце обозначились некие знаки».

Я уже давно догадался, в чем невротическая проблема моей студентки, — ее эмоции суррогатны, неестественны, надуманы. Но ведь за плечами десятилетия жизни. Приобретенный навык предельно отшлифован. Изысканные чувствования, не подкрепленные телесностью, реальными побуждениями — всегда, как говорится, под рукой... Вот мы пытаемся разыграть психодраму. Так называется особая форма терапевтической работы с пациентами. В основном речь идет не столько о том, чтобы рассказать об эпизодах своей жизни, сколько показать их. Такая форма работы родилась в тюрьме, в психбольницах, где традиционные способы общения с пациентами не годились.

Психодрама дает людям возможность освободиться от огромной тяжести невысказанных слов и невыраженных чувств. Предположим, заключенный рассказывает о том, как он убил жену из ревности. Вот он, случайно освободившись от дежурства, спешит домой, вот поднимается по лестнице, открывает дверь комнаты. Боже, чья эта волосатая рука на белоснежном плече жены? Он хватает нож... Терапевт заранее просит: «Не надо ничего рассказывать, просто покажи...» И вот участник психодрамы изображает, как, к примеру, он совершил первое изнасилование...

Такой способ работы часто приводит к тому, что приятно называть психодраматическим шоком. Если пациент захвачен воспоминаниями, он сможет неожиданно для себя пережить те чувства, которые когда-то спровоцировали проступок. Однако психодрама — не театр. Здесь не изображают страсти, а невольно попадают в поток чувствований... Отсюда и условие учебной психодрамы — почувствовать подлинную эмоцию...

Моя пациентка оказалась талантливым психодраматургом. Она легко выдумывала сюжеты, но, участвуя в психодраме, никак не могла выразить действительную захваченность ситуацией. Вот, к примеру, ей надлежит показать маму, к которой неожиданно приезжает сын, который служит в армии. Студентка преобразается и начинает причитать:

— Сыночек ты мой! Чай исхудал-то в ентной армии...

— Стоп! — говорю я. — Танечка, для районного клуба, судя по всему, вы народная артистка. Но ведь от вас требуется иное...

Мы играем другую сцену. Таня стоит у обрыва и собирается покончить жизнь самоубийством. Мимо идет посторонний человек. Его изображает другой пациент. Он замечает смятение молодой девушки и обращается к ней:

— Скажите, вам плохо?

— Не приставайте ко мне...

— Но я вижу, вы не в себе...

— Не ваше дело...

— Мне не хотелось бы быть назойливым, но я не могу оставить вас в таком состоянии...

— Не привязывайтесь ко мне...

— Хотите, я отвезу вас домой?..

— Ступайте своей дорогой...

Психодрама сыграна. Обычно мы сначала обсуждаем, состоялась ли психодрама, т.е. обнаружилось ли подлинные чувства к этой сцене. Потом участники психодрамы сами рассказывают о своих ощущениях и переживаниях. Студенты разочарованы. Психодрама не получилась. Правда, прохожий, действительно разволновался, но Таня... Она была бесстрашна и однообразна...

Теперь слово участникам психодрамы. Таня воодушевилась. Она говорит: «Когда я стояла у обрыва, мне вдруг представилось огромное маковое поле. Оно вызвало во мне чувство красоты и беззащитности. А по краям поля я увидела голубые кромки...»

Таня — романтик суррогатных эмоций. Стоя у обрыва, она не испытывала никаких чувств. Подлинные переживания вообще даются ей с трудом. Но там, где нужно красиво и поэтично отчитаться, равных Тане нет. Здесь ее вдохновение неумоимо...

Есть еще одна форма работы с пациентами — групповая. В идеале она осуществляется таким образом. В гипнотариуме (небольшой комнате, завешанной коврами) по кругу ставят кресла. В комнате горит ночник. Пациенты усаживаются полукругом и начинают общаться. Эта методика рассчитана на провоцирование предельной исповедальности. Дело

в том, что разговор обычно идет в течение двух с половиной часов.

О чем говорят? А так — ни о чем... К примеру, некая дама забежала в комнату, уселась и сказала: «Извините за опоздание. У нас родились котята, по дороге в клинику мне нужно было утопить котят...»

— Ой, какая душегубка... Как жестоки наши женщины...

— Да мужчины тоже хороши.

Обыкновенная бормотуха... Однако какой эффект...

При групповом психоанализе отбираются случайные люди, которые в течение длительного времени находятся в процессе интенсивных контактов. Они обсуждают различные проблемы без предварительного сценария и волевого участия психоаналитика. В итоге на первой стадии общения возникает обмен аффектами, внутренними состояниями. Однако постепенно, по мере развития событий рождается эффект абсолютной исповедальности. Нередко на таких сеансах дежурит карета «скорой помощи», поскольку можно вызвать из собственного бессознательного травмирующие воспоминания.

Я долго колебался, стоит ли включать в программу обучения групповой психоанализ. Учебного времени уходит много, а будет ли нужный эффект. Я провел в общей сложности около десяти групп. И мои сомнения рассеялись. Помню, в одной группе результат был ошеломляющий. Заговорили, к примеру, об изнасилованиях. И вот оказалось, что в группе нет ни одной женщины, которая не испытала бы насилия в разных формах. Одна пациентка сказала: меня насиловали шесть раз. И она рассказала о каждом изнасиловании отдельно. И только одна заметила:

— Не знаю, можно ли отнести мой случай к изнасилованию... Мы с мужем решили разводиться, но он еще на что-то надеялся. Он принудил меня к половой близости, хотя формально я была его женой. Запомнился рассказ одного пациента о том, как он собирался убить своего конкурента. Убийство планировалось тщательно, обдумывались разные варианты. Много раз этот человек был на грани преступления...

Методика группового психоанализа имеет огромный терапевтический эффект. Но вот в одной из групп у меня ничего не получилось. Участники приходили в обусловленное время, болтали о разном, но катарсический эффект не наступал (катарсис — это глубоко душевное очищение). Я долго думал: почему меня постигла неудача. Ведь никто

не пропускал занятий. Значит, было интересно. Где же эффект? Потом неожиданно я нашел разгадку. В группе занималась Таня. Она-то, обладая огромной энергетикой, задавала в группе фальшивый камертон. Никто в группе не торопился раскрыться в подлинных чувствах. Обменивались в основном фальшивыми эмоциями.

Голос плоти

В чем проблема Тани, как ей помочь? Если говорить в самом общем виде, то надо добиться соединения телесного позыва и эмоционального отклика. Иначе говоря, надо вернуть пациентке обычный способ жизненного восприятия. Эмоция в норме рождается в результате желания, а желание продиктовано телесным ощущением. Тело изначально знает только реальные реакции. Оно следует за голосом плоти. Но если невротическое расстройство разъединяет тело и эмоцию, внутренняя психическая жизнь утрачивает подлинность. Если пациентка хоть раз в жизни испытает эмоцию, которая продиктована телесным позывом, рассогласование ума и тела исчезнет...

Люди часто задают себе вопрос: кто я? (Помните, я цитировал строчки из дневника: «Кто я? Какая я?»). Странные вопросы... Разве кто-то не знает, кто он на самом деле? Нет, не знает... Проблема самоотождествления не так проста. Многие люди утрачивают витальный (жизненный, физический) аспект своего существования. А ведь только этот аспект придает жизни смысл. Ведь мы же не бесплотные создания. Фундамент, на котором выстроена человеческая жизнь, это тело. Но у многих людей отсутствует именно чувство своего тела.

Американский исследователь Александр Лоуэн называет эту проблему предательством тела. В идеале человек весьма активно и подлинно воспринимает собственное тело. Он знает выражение своего лица, представляет себе свою походку, жесты. Лоуэн замечает: «Если же сознательного чувствования и его позы нет, человек расщепляется на бестелесный дух и разочарованное тело».

Кто был типичным пациентом во времена Фрейда? Женщина-истеричка. Сейчас расхожий персонаж — шизоид. (О нем речь более подробно будет дальше.) Что такое шизоид? Это рассогласование ума и тела. Это человек, который во многом утратил чувство идентичности, он выражает свои проблемы через технические формулы и интеллектуальные образцы. Шизоид утратил самого себя.

Он отчужден от собственной личности, от друзей. Об этом много писал Э. Фромм. Сам он не занимался терапевтической практикой. У него не было пациентов. Но его работы оказали огромное воздействие на общественное сознание. Фромм показал типичные шизоидные обнаружения в самой ткани современной культуры.

Вернемся еще раз к вопросу о том, почему люди занимаются сексом. В разных группах я получаю множество конкретных ответов на этот вопрос. Но меня всегда поражает, что пациенты крайне редко, почти никогда не отвечают: ради любви... Странно, ведь половая близость является естественным продолжением и логическим завершением сильного любовного влечения. Почему же романтическое чувство и сексуальность в сознании многих людей фатально разведены. Фромм разъясняет: секс стал компульсивным. (Это слово противоположно слову «импульсивный»: т.е. спонтанный, живой, непосредственный). Один сатирик справедливо заметил: пособия по сексуальности все больше напоминают инструкции к стиральной машине. Нажал эту кнопку, перевел этот рычаг — и порядок...

Наша работа становится все более механической, переживания — стереотипными, стремления — эгоистичными. Фромм пытался переориентировать человека на постижение собственной индивидуальности, «отличимости» от других, на максимы, которые могут быть удостоверены только своеобычностью ума, воли, переживаний человека. Речь идет о том, чтобы выявить здоровые, истинные потребности индивида, которые нередко замещаются ложными, искусственными вожделениями.

Человек способен переживать реальность мира только через собственное тело. Если тело утратило живость, влияния жизненной среды окажутся слабыми, неяркими. Так возникает апатия, утрачивается интерес к бытию. Эмоционально мертвый человек обращен внутрь себя, — пишет Лоуэн, — чувства и действия подменяются размышлениями и фантазиями, а реальность компенсируют образы. Чрезмерно развитая умственная активность, подменяющая контакт с реальным миром, создает фальшивую живость. Несмотря на умственную активность, на физическом уровне заметна эмоциональная «очерствелость», тело остается «мертвым» и безжизненным.

Телесные недостатки стали для многих людей их второй природой. Они сроднились со своими физическими изъянами и добились определенной невротической равновесности, условно говоря, гармонии.

Но вместе с тем такие люди ощущают дефицит энергии для нормального существования, для органичных чувствований. В чем же заключается цель терапии? Невротик должен обрести свою первичную природу, которая как раз и является условием свободы, грации и красоты.

Как происходит предательство тела? Оно покидает человека, когда становится источником боли или унижения. В этом случае индивид отказывается от своего тела. Вот почему многие боятся почувствовать собственное тело, они все глубже погружаются в невротизм. Все иррациональное страшит их. Они торопятся найти прибежище в разуме. Но ведь многие наши жизненные проявления иррациональны по определению. Слепа любовь, в которой всегда есть элемент прозрения или заблуждения. Смутно наше творчество, которое погружает человека в мир невысказанного...

«Я» и тело

Между телом и умом зачастую складывается конфликт. Это противостояние может быть слабым. Но оно способно оказаться и обостренным. Невротичное Я покоряет тело, шизоидное Я отвергает плоть. Шизофреник вообще отделяется от своего тела. Невротичное Я страшится слепой неразумной природы тела, пытается подчинить себе его. И тогда Я начинает отвергать тело, чтобы выжить.

Вот клинический пример, который показывает, что сотворение личности может быть невротичным, продиктованным духом сопротивления. Представьте себе маленькую девочку, которая оставлена родителями. Она плачет, но никто не подходит. Плач не приносит пользы. Может ли ребенок отреагировать на эту ситуацию злостью? Не всегда. Ведь он уже приучен к тому, что в ответ может последовать неприятность. Чадо сдерживает свои эмоции. Это опасно для тела. Не исключены соматические удары.

Одна из моих студенток в детстве часто лежала в больнице, у нее плохие почки... Пока здоровые дети резвились на зеленой лужайке, девочка сидела в кресле и уныло разглядывала анатомические атласы на стене. Тело оказалось предательским... Но ведь у человека есть сознание, куда можно уйти, осознав свой физический изъян. Вот и моя студентка нашла спасительную невротическую нишу. Девочка смотрела в окно и думала: все равно я буду лучше вас, я всегда буду первой...

Когда Юля появилась на нашем факультете, я сразу обнаружил зерно ее невротизма: она изо

всех сил стремилась быть первой во всем... Юля говорила: «Я даже машину научилась водить, чтобы доказать всем, что в состоянии это сделать...» Но можно ли быть первой во всем? Нет, такая нагрузка непосильна для психики человека. Судьба всех тиранов от Нерона до Сталина показывает, как разрушительно влияет на нашу психику стремление обойти всех...

Когда я веду аутотренинг, я обращаюсь к участникам группы по имени. Но к одной студентке я обращался своеобразно: я говорил ей — «любимая». (Мне хотелось поговорить с ней о тонких чувствованиях в тот момент, когда она находилась в полутрансовом состоянии. И вот Юля, услышав, как я обращаюсь к одной из студенток, спросила: почему она любимая, а я нет?.. Ради шутки в очередной раз при аутотренинге я тоже назвал Юлю любимой. И тут же поймал торжествующий Юлин взгляд. Разве ей нужна моя любовь? Нет, она заложница собственного невроза: надо быть первой во всем.

Однажды после экзамена я сказал Юле: «Вы отвечали на «отлично», но я вам ставлю «хорошо» ради терапии. Привыкайте быть не только первой». Если бы Юля приняла мой замысел, это со временем благотворно отразилось бы на ее физическом состоянии. Ушли бы чудовищные психические перегрузки, легче бы стало почкам. Возможно, появился бы второй ребенок, о котором мечтает Юля.

Но Юля пошла другим путем. Она выбрала дорогу конфронтации со мной. Поводом для конфликта явилась простая ситуация. Юля решила поступить ко мне в аспирантуру Института философии. Дело это, разумеется, похвальное. Человек она, безусловно, одаренный. Я прочитал подготовленный ею реферат и сделал некоторые замечания. Но Юля обиделась... Ведь своими замечаниями я показал ей, что она не первая...

Юля поймала особый кайф в том, чтобы стать лидером группы. Ей это удалось. Стоило спросить чье-нибудь мнение, как все головы обычно поворачивались в сторону Юли. Она выдерживала качаловскую паузу и выносила решение, и все послушно следовали ее мнению.

Я привожу этот пример, чтобы еще раз показать, как причудливо взаимодействуют ум и тело, как часто сознание предлагает психике тонкие способы компенсации, как параноидально может строиться личность, как удобно порою уйти в глубокий невроз...

Насилие, мастурбация и половая холодность

Насилие над детьми, как это ни парадоксально, довольно распространенное явление. Согласно статистике, большинство случаев жестокого обращения с детьми случается в первые два года. Ребенок может провоцировать такое поведение своей агрессивностью, импульсивным поведением. Это естественно для малыша. Но родители нередко склоняются к насилию...

Многообразны формы сексуального насилия над ребенком. Речь идет о приставании, обольщении и прямом сексуальном нападении родного дяди. Вот строчки из дневника? «Он говорил: «Ты родная мне, приезжай... Ты мне как дочь...» Я намекала Тане, что мужики нередко пристают. А дядя сидел, возмущался и поддакивал, а затем при каждом удобном случае лез мне под юбку в тот момент, когда я мыла посуду или смотрела мультики. Я немела, как кролик перед удавом. Я хотела, чтобы Таня все узнала, но как рассказать ей напрямую. Разве она поверила бы? Ведь он внушает доверие... Так продолжалось целый год. Дядя шептал: «Дурочка, что ты сопротивляешься, сладкая, кто же тебя научит, если не я...» У меня мутился разум. Однажды все закончилось именно так, как и можно было ожидать. Таня застала нас в момент его приставаний. Оказалось, что это именно я обольстительная совратительница... Дяде не удалось изнасиловать меня, но цена моей девственности оказалась нулевой. До поездки в деревню я встречалась с парнем. Однажды я сама затащила его в постель...»

Многие невротические расстройства связаны с опытом ранней мастурбации. Современное общество критически относится к этим способам провоцирования чувственности. Можно только представить, что говорят родители, когда они обнаруживают, что их чадо мастурбирует. Какие слышатся угрозы, проклятия... Не отличаются умеренностью и воспитательли. Ребенок растет с ощущением огромной вины, стыда и отвращения.

Когда в аудитории я говорю о феномене мастурбации, я отчетливо вижу, как некоторые женщины виновато втягивают голову в плечи. Им кажется, что я знаю их тайну и говорю именно о них. Аналитик, безусловно, может помочь таким женщинам. Многие из них достигают оргазма вне половой близости. Но источником такого отклонения опять-таки является рассогласование ума и тела.

У тела собственные резоны. Оно знает свои телесные желания. Всякое подключение абстрактного ума, который пытается контролировать чувствен-

ность, оказывается невротичным. Столкнувшись с сексуальными проблемами, люди пытаются разрешить их традиционными средствами: обсудить, обмозговать. Допустим, в семье появилась проблема. Муж перестал выполнять свои супружеские обязанности. Немедленно собирается расширенный семейный пленум: дорогой, что с тобой, давай обсудим ситуацию, надо же что-то делать?..

Еще раз подчеркнем, что проблема чувственности — это проблема тела, а не интеллекта. Сколько тут не мозгуй, дело не продвинется. Иногда аналитику удастся, к примеру, освободить человека от застарелого чувства вины, которое связано с опытом мастурбации, и это дает положительный эффект. Переживание вины — это феномен, рожденный не телом, а умом.

Мне часто приходится принимать жен «новых русских», которые жалуются на половую холодность своих мужей. Это явление, безусловно, заслуживает изучения в силу своей массовидности. Человек, увлеченный бизнесом, расплачивается за свои прибыли в другой сфере жизни.

Рассказывает пациентка:

— Я, молодая здоровая женщина. Мой муж (бизнесмен) утратил интерес к сексу. Когда я пытаюсь выяснить наши отношения, он говорит: «Дорогая, чем ты недовольна, что тебе купить?» Вечером он сидит у телевизора, смотрит программу. Я надеваю свой лучший пеньюар и кокетливо выставляю на показ все свои прелести. Но муж продолжает смотреть на экран. Утомленная, я засыпаю... И так день за днем...

Исследователи установили, что гормоны стресса оказывают сильное влияние на половую сферу. В Республиканском центре репродукции человека Минздрава РФ проводили опыты на 60 мужчинах, 30 из которых были совершенно здоровы, а 30 страдали импотенцией. У всех участников эксперимента врачи взяли анализы крови до, во время и после полового акта или мастурбации. Полученную кровь исследовали на содержание гормонов. Анализ показал, что у здоровых мужчин во время занятий любовью содержание адреналина и других гормонов стресса в крови падает, а у больных — наоборот, растет.

По словам специалистов центра, высокое содержание адреналина хорошо действует на работу сердца и легких, однако плохо сказывается на половой функции. Под его воздействием сужаются сосуды, снабжающие половой член кровью. Если человек переживает стрессовые ситуации очень часто, у него неизбежно появятся проблемы с эрекцией. В группу

риска входят люди, занимающиеся бизнесом, а также мужчины, увлекающиеся быстрой ездой на автомобиле, прыжками с парашютом и другие любители острых ощущений.

Наверное, эти опыты заслуживают внимания. Со своей стороны отмечу, что у «новых русских» часто фиксируется не столько импотенция как таковая, сколько простое устранение интереса к этой стороне жизни. По-видимому, бизнес требует такой затраты психической энергии, что на все остальное не остается не только гормонов, но и обыкновенной жизненной энергии. Бизнес создает грандиозный эффект сублимации. «Мой муж среди ночи может соскочить с постели, — рассказывает пациентка, — схватить калькулятор и начать лихорадочно что-то подсчитывать...»

Человек — не животное

И все-таки хочется возразить Фрейдю по одному из базовых вопросов. Мне кажется, прав был Юнг, который отметил, что Фрейдю всегда не хватало серьезной философской выучки. Если бы австрийский психиатр имел более основательную метафизическую подготовку, он, наверное, догадался бы, что человек по самой тайне своего происхождения имеет право на невротизм.

Рассматривая человека только как животное, Фрейд сделал множество открытий. В частности, он показал, какое огромное значение имеет для человека его тело, его инстинкты, его сексуальные побуждения. Фрейд настаивал на том, что половой инстинкт должен быть реализован здесь и сейчас. Иначе это оборачивается невротическими расстройствами. Многие современники А.С. Пушкина встречались с молодой, красивой женщиной Анной Петровной Керн. Многие она нравилась, но только великий поэт, увидев ее, написал строчки: «Я помню чудное мгновение, передо мной явилась ты...»

Поэт стал добиваться близости с красавицей и сумел одержать победу над ней. Об этом он сообщает в своем письме другу, которое, несмотря на дарованную мне свободу гласности, я не могу воспроизвести в подлиннике: «Вчера с Божьей помощью я... А.П. Керн». Так вот, следуя Фрейдю, мы должны, видимо, сказать: молодец Пушкин, что добился желаемого, а вот это «Я помню чудное мгновение...» — это плохо, типичная сублимация... Недаром Фрейд считал любовь заболеванием и брался даже вылечить от этого невроза...

Когда мы говорим о психологической норме, мы обычно руководствуемся представлением о том, что в

идеале вся человеческая субъективность, все задатки человека должны быть развиты в некоей гармонии. Известно, что у человека два полушария. Левое «заведует» нашей умственной жизнью, а правое — нашими эмоциями. Плохо, если у человека одно из полушариев развито недостаточно.

А теперь вспомним о немецком философе Иммануиле Канте. Он создал много философских трудов, но умер девственником. Это, несомненно, свидетельствует о том, что Кант имел развитое левое полушарие. Другой человек с детских лет стал играть на клавишине, в семь лет уже написал музыкальное сочинение. Зовут его Вольфганг Амадей Моцарт.

Представим себе: нам, людям, удалось добиться равновесности двух полушарий человеческого мозга. Реализовалось представление о психологической норме. Сложилась и новая культура. Но, увы, нет в ней ни Моцартов, ни Кантов. Странная перспектива, не правда ли? Между прочим, в свое время огромной популярностью пользовались книги Макса Нордау. Он пытался применить к современной культуре традиционные нормы психологической равновесности и гармонии. Известна его книга «Вырождение». Он пришел к выводу, что не только Ницше или сюрреалисты могут рассматриваться как олицетворение «вырождения, но и, к примеру, Л.Н. Толстой». Всем им инкриминировалась разорванное мышление, увлечение иррациональным, болезненная фантазия. Оказалось, что в культуре «угнездились» одни «вырожденцы»...

Некоторое время назад известный российский ученый И.С. Кон высказал предположение, что если человечество сможет решить проблему мужской импотенции (препараты вроде «Виагры»), это грозит вырождением культуры. Ведь что такое культура? Это грандиозный продукт человеческой сублимации. Кто же станет писать «Я помню чудное мгновение...», если

сексуальный инстинкт будет иметь постоянную реализацию...

Разумеется, эти опасения курьезны. Пушкин, как известно, был любителем женщин, но у него была своя «Болдинская осень»... После Фрейда многие его последователи подчеркивали, что человек — особый род существа. Человек выломился из животного царства. Это означает, что нет оснований рассматривать его только как животное. Человек — невротичен по самой тайне рождения. У него есть тело и ум, сознательное и бессознательное.

Однако это вовсе не следует понимать в том смысле, что невроз — обязательное и неизбежное обнаружение человеческой природы. Люди достойны здоровой полноценной телесной жизни. Они заслуживают также раскрытия того потенциала, которым обладает человеческое сознание. Просто человек оказался более сложным созданием, чем представлялось З. Фрейду. Об этом свидетельствует философское постижение человека.

Мы часто встречаемся в терапевтической практике с примерами подавленной чувственности, с наглядными иллюстрациями телесной ущербности. Между тем тело — это фундамент человеческой идентичности. Грозный симптом нашего времени — расхождение ума и тела. Возник конфликт, который вызвал невротические, шизоидные и шизофренические симптомы. Чтобы устранить эти расстройства, надо восстановить гармонию ума и тела. При этом мы отдаем себе отчет в том, что человек является животным. Но в то же время человек — не только животное. Его психологические проблемы уникальны и разнообразны.

Список литературы:

1. Бёрн Э. Секс в человеческой любви. М., 1990.
2. Бёрн Э. Познай себя: О психиатрии и психоанализе — для всех, кто интересуется. Екатеринбург, 1999.
3. Блюм Д. Психоаналитические теории личности. М., 1999.
4. Ботуин К.Н. Не бойся Дон Жуана, или Как относиться к мужской неверности. М., 2000.
5. Бурбо Л. Слушайте свое тело, вашего лучшего друга на Земле. Киев-М.: София, 2000.
6. Гловер Э. Фрейд или Юнг. М., 1999.
7. Гроф С. Холотропное дыхание. М., 1996.
8. Гуревич П.С. Философская антропология. М., 1997.
9. Гуревич П.С. Классический психоанализ. М., 2000.
10. Инцест, или Кровосмешение / Пер. с фр. М., 2000.
11. Кислинг Б. Радости секса: от чувственного поцелуя до оргазма. М., 2000.
12. Кон И.С. Лунный свет на заре: Лики и маски однополюсной любви. М., 1998.

13. Конечный и бесконечный анализ Зигмунда Фрейда. М., 1998.
14. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. М., 1996.
15. Лейбин В. Эдипов комплекс: инцест и отцеубийство. М., 2000.
16. Лоуэн А. Физическая динамика и структуры характера. М., 1996.
17. Лоуэн А. Предательство тела. М., 1999.
18. Лоуэн А. Радость. М., 1999.
19. Новоженев Ю.И. Таинственное либидо: Социобиологический анализ человеческой сексуальности. Екатеринбург, 1999.
20. Популярная энциклопедия: Психоанализ / Под ред. П.С. Гуревича. М., 1998.
21. Райх В. Характероанализ. М., 1999.
22. Решетников М.М. Что такое психоанализ? СПб., 1998.
23. Свядош А.М. Психотерапия. СПб., 2000.
24. Современная психология: Теория и практика. Вып. 1: Принципы психоанализа и их применение к лечению неврозов. М., 2000.
25. Столороу Р. и др. Клинический психоанализ: Интерсубъективный подход. СПб., 1999.
26. Тайсон Ф., Тайсон Р.Л., Психоаналитические теории развития. Екатеринбург, 1998.
27. Телесно-ориентированная психотерапия: Классические и современные направления. Хрестоматия / Авт.-сост. Л.С. Сергеева. СПб., 2000.
28. Фанти С. Практический словарь по психоанализу и микропсихоанализу. М., 1997.
29. Фельденкрайз М. Опознавание через движение. М., СПб., 2000.
30. Фрейд З. Либидо. М., 1996.
31. Фромм Э. Искусство любить. М., 1995.
32. Хорни К. Психология женщины // Хорни К. Собр. соч. в 3-х т. Т. 1. М., 1997.
33. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. М., 1997.
34. Эрос: Страсти человеческие / Философские маргиналии проф. П.С. Гуревича М., 1998.