## Frans Schalkwijk

## In psychoanalyse Met medewerking van

## Франс Схалквайк и др.

## НА КУШЕТКЕ У ПСИХОАНАЛИТИКА

## Шесть клинических случаев

    ***Ans van Blokland***

***Minke de Jong***

***Lutgarde Slaets-Vanvuchelen***

***Toon Verheugt***

***Annelies Verheugt-Pleiter***

***Uitgeverij Balans***

    *Франс Схалквайк и др.*

*НА КУШЕТКЕ*

*У ПСИХОАНАЛИТИКА*

*Шесть клинических случаев*

   ***Перевод с нидерландского Ольги Фронтовой***

***Научный редактор Наталья Кигай***

    Москва

    Независимая фирма «Класс»

    2005

    УДК 615.851

    ББК 53.57

    С 68

    **Схалквайк Ф. и др. На кушетке у психоаналитика: Шесть клинических случаев** / Перев. с нидерланд. О. Франтовой под науч. ред. Н. Кигай. - М: Независимая фирма «Класс», 2005. -208 с. - (Библиотека психологии и психотерапии). ISBN 5-86375-131-2

    Психоанализ - один из старейших методов исследования психики человека. За много лет существования о нем сложился миф как о недоступном пониманию и загадочном методе воздействия. Авторы данной книги решили снять этот ореол и представить психоаналитический процесс в форме, доступной для восприятия и понимания читателя, не посвященного в тайны профессии.

    В книге показано, как все происходит на практике, что является отправной точкой работы и что может быть достигнуто с ее помощью. Авторы - опытные аналитики из Голландии - страны, где психоаналитическая практика является одной из традиционных форм психологической помощи и поддерживается государством.

    В первой и последней главах книги представлен психоаналитический метод в целом - что, как и почему в нем устроено. Основу же ее составляют шесть клинических случаев анализа. Они описаны с позиции психоаналитика, но в них звучат живые голоса реальных людей.

    Книга будет интересна и полезна и профессионалам в области психологической помощи, и тем, кто обучается профессии, и тем, кто просто интересуется, как все происходит «на кушетке у психоаналитика».

***Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль***

***Научный консультант серии Е.Л. Михайлова***

**ISBN 5- 86375-131-2**

    © 1999 FransSchalk\vijk

    © 2005 Независимая фирма «Класс», издание, оформление

    © 2005 Н.Г. Зотова, дизайн обложки

    Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству «Независимая фирма «Класс». Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

    **Отдельные экземпляры книг серии можно приобрести в магазинах: Москва: Дом книги «Арбат», торговые дома «Библио-Глобус» и «Молодая гвардия», магазин «Медицинская книга». Санкт-Петербург: Дом книги.**

**ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ\***

    Благодарим Вас, читатель, за интерес к нашей книге. Тот, кто берет ее в руки, наверняка уже кое-что слышал о психоанализе: не та ли это психотерапия, которая проходит пять раз в неделю на протяжении многих лет? Неужели каждый день находится тема для разговора? Не приводит ли это лечение к тому, что в тебе всё разрушают, перемешивают, чтобы потом (может быть) возродить в улучшенном виде? Не существует ли более быстрого, дешевого и современного метода вместо такого старомодного? Так реагирует большинство людей, когда они слышат о частоте и продолжительности работы в психоанализе. Надо сказать, что это действительно и часто, и долго, но по-другому просто невозможно. Работа в психоанализе имеет свою логику и свои технические особенности, отражающие представления его создателей о том, как устроен человек и каким образом ему можно помочь. Мы постарались показать в нашей книге, что является отправной точкой в работе, что может быть достигнуто с помощью анализа и как все происходит на практике.

    В психологии и психиатрии существуют различные методы определения той или иной психической проблемы, соответственно им подбирают метод ее устранения или облегчения. Одним из старейших методов является психоанализ, созданный в начале двадцатого века венским врачом-неврологом Зигмундом Фрейдом. С момента своего возникновения психоанализ стал научным методом исследования человеческой психики и широко использу-

    Издание книги на русском языке оказалось возможным благодаря совместным усилиям двух компетентных и симпатичных людей. Ольга Франтова перевела книгу. Наталья Кигай отредактировала перевод с профессиональной точки зрения. Я благодарен им обеим за время и силы, потраченные на работу над книгой. Перевод осуществлен благодаря финансовой поддержке Общества психоаналитических фондов при

***Амстердамском отделении Нидерландского общества психоаналитиков. - Франс Схалквайк.***

5

    емым подходом к ее лечению. Фрейд принимал пациентов шесть раз в неделю; впоследствии аналитики стали работать реже - пять или четыре раза в неделю. Были предложены и другие методы лечения, в основу которых легла психоаналитическая теория. Возникли различные виды психотерапии, и в первую очередь - все чаще применяемая сегодня психоаналитическая психотерапия. В этом случае клиент приходит большей частью один-два раза в неделю с целью снять, как правило, какую-то одну четко ограниченную психологическую проблему.

    В анекдотах и кинофильмах (например, у Вуди Аллена) психоанализ зачастую представлен карикатурным образом: клиент лежит на кушетке, аналитик молча сидит у него в изголовье и в течение часа едва произносит два-три слова, преимущественно о чем-то связанном с сексом. Сами аналитики любят смотреть такие фильмы и рассказывать друг другу подобные анекдоты, но повседневная практика психоанализа сильно отличается от карикатуры.

    В этой книге мы не будем останавливаться на психотерапевтической работе, но ограничимся описанием шести психоаналитических случаев. В ней слово предоставлено людям из плоти и крови, у каждого из которых особая жизненная ситуация, и показано, как аналитик работает с клиентом, учитывая все его субъективные особенности. В первой и последней главе я (Ф.С.) останавливаюсь на некоторых моментах психоаналитического метода в целом, однако ядро книги составляют шесть клинических случаев. Авторами этих глав являются психоаналитики: Ане ван Блокланд, Мин-ка де Ионг, Франс Схалквайк, Лютгарде Слатс-Ванфюхелен, Тоон Верхёхт и Аннелиз Верхёхт-Пляйтер.

    С одной стороны, случаи представлены достаточно подробно, но с другой, описание очень лаконично: в каждом годами длившемся анализе выделена определенная тема. Это означает, что многие другие проблемы анализанда остались за рамками повествования. Мы решили ограничиться описанием анализа со взрослыми клиентами и не касаться анализа детей.

    Книга, содержащая клинический материал, вызывает опасения: вдруг кто-то узнает описанных в ней людей? Для успешного проведения психоанализа необходимы доверительные отношения между аналитиком и клиентом, уверенность последнего в полной надежности аналитика и соблюдении им конфиденциальности. Как можно ожидать, что человек станет откровенно говорить о

6

    своих переживаниях, если он не будет полностью уверен, что все сказанное им останется в стенах этой комнаты? Авторы книги вполне сознавали, что такая проблема существует, и стремились по возможности соблюсти правило конфиденциальности. Так, вначале у клиента просили разрешение на публикацию его случая, затем предлагали ознакомиться с текстом и внести необходимые поправки. Авторы искренне благодарны своим клиентам за оказанное доверие. Биографические данные в описаниях были изменены, чтобы никто не смог узнать анализанда, кроме него самого. Для большей надежности список авторов составлен в алфавитном порядке и не соответствует последовательности глав: случаи невозможно атрибутировать.

    В заключение представляется уместным сказать несколько слов о психоанализе в Нидерландах.

    Первое профессиональное сообщество - Общество психоаналитиков - было основано в Амстердаме в 1917 году. Когда после Первой мировой войны Международная психоаналитическая ассоциация искала нейтральную страну для проведения своего Шестого конгресса, выбор пал на Нидерланды (Гаага, 1920; президентом МПА был тогда Шандор Ференци). История психоанализа в Нидерландах достаточно драматична. При его зарождении некоторые голландцы поехали в Вену, чтобы учиться и проходить анализ у Зигмунда Фрейда, другие проходили анализ у Карла Юнга.

    Борьба и последующий разрыв между Юнгом и Фрейдом привели к расколу в среде нидерландских аналитиков: в конце 1930-х годов они разделились на два лагеря. В частности, одним из острых вопросов стала проблема «валидности» анализа, пройденного у Юнга; необходимо отметить, что теоретической основой работы обеих групп был и оставался так называемый классический фрейдизм.

    Еще одним поводом для раскола послужила иммиграция в Нидерланды некоторых психоаналитиков-евреев, бежавших из довоенной нацистской Германии: некоторые усматривали в «наплыве конкурентов» угрозу собственной практике, другие считали, что пострадавшим и спасшимся от преследований нацистов коллегам следует оказать радушный прием. Большую роль в конфронтации двух групп играла и личная антипатия некоторых коллег друг к другу.

    В 1947 году было официально сформировано два психоаналитических общества: Нидерландское общество психоаналитиков

7

    в Амстердаме, признанное Международной психоаналитической ассоциацией, и Нидерландское психоаналитическое сообщество в Утрехте, долгое время не имевшее международного признания. В профессиональном кругу Амстердамское общество считается более ортодоксальным и строгим, Утрехтское - более либеральным, менее иерархическим; оно было признано Международной психоаналитической ассоциацией лишь в 1998 г. Это Общество в настоящее время объединяет 140 членов и кандидатов (в Амстердамском обществе 250 членов). В 1979 г., несмотря на годы соперничества, группа аналитиков из Утрехта и Амстердама совместно организовала Общество психоаналитической психотерапии.

    В 2005 г. из-за разногласий по поводу требований к обучению психоаналитических кандидатов, возникших между правлением Амстердамского общества и группой уважаемых обучающих аналитиков, группа аналитиков отошла от Амстердамского общества и организовала еще одно общество - Голландскую психоаналитическую группу. Некоторые члены этой группы порвали с Амстердамским обществом, другие сохраняют двойное членство. Эта группа получила официальный статус на последнем конгрессе Международной психоаналитической ассоциации в Рио де Жа-нейро (в июле 2005 г.). Таким образом, в Нидерландах, маленькой стране, сегодня имеется три психоаналитических общества.

    Длительное время в Нидерландах использовали лишь классический фрейдистский психоанализ. Отчасти на это повлияло то, что одна из основательниц психоаналитического общества, Жанна Лампл де Гроот, проходила обучение и анализ у Фрейда и дружила с Анной Фрейд. В период становления Амстердамского общества она являлась одним из двух его обучающих аналитиков. (Вторым обучающим аналитиком стал Рик де Култр.) Госпожа Лампл де Гроот обладала большим влиянием в Амстердамском обществе психоаналитиков и пользовалась международным признанием.

    Утрехтское общество было более открытым для новых течений, но и в нем основным направлением оставался классический фрейдистский психоанализ.

    В 1967- 1969 гг. президентом Международной психоаналитической ассоциации являлся нидерландский аналитик П.И. ван дер Лэу. Говоря о психоанализе в Нидерландах, нельзя не назвать такие имена, как Хан Гроен-Праккен, Ник Трурнит, Брам де Блекур, Бете Фрайлинг-Шредер, -людей, много сделавших для развития

8

    психоанализа и на внутреннем, и на международном уровне (и теоретически, и политически).

    В 1980- е годы голландские аналитики с большим интересом относились к теории X. Кохута (первым популяризатором работ Хайнца Кохута и Арнольда Моделла в Голландии стал психоаналитик Ник Трурнит), к работе Отто Кернберга, к теории объектных отношений, к школе интерсубъективного психоанализа. В настоящее время большим вниманием пользуются работы Питера фонаги о травме и ментализации. Лакановский психоанализ не практикуют в Голландии, но некоторые лакановские идеи приходят от бельгийских коллег, частых авторов «Голландско-фламандского психоаналитического журнала». Кляйнианская теория в своем изначальном виде не получила здесь широкого распространения, но посткляйнианцы -Бион, Винникотт и другие пользуются большой популярностью и симпатией нидерландских аналитиков. В отличие от прошлого, во всех обществах сейчас сосуществуют различные теоретические направления, и задача заключается в поиске золотой середины среди различных методов анализа.

    Расцвет психоанализа в Нидерландах пришелся на 1960 -1980-е годы. До этого времени как метод лечения его использовали лишь избранные. По мере того, как психоанализу стали уделять все больше внимания в университетах, он становился доступнее и для широкой публики. Психоаналитические общества основали свои институты, где психоаналитики определяли показания к анализу и проводили лечение.

    Эти институты находились на полном государственном финансировании, и клиенты, проходившие в них анализ, получали страховую поддержку. Аналитики работали в психиатрических диспансерах и клиниках, где также проводили длительный анализ пациентов. Какое-то время некоторые страховые кампании оплачивали аналитическое лечение полностью. В этот период число практикующих аналитиков значительно возросло, и психоанализ стал одним из основных методов лечения психических заболеваний. В общественной и культурной жизни Нидерландов психоанализ также приобрел значительное влияние.

    Однако ситуация постепенно ухудшалась: психоанализ стал терять свои позиции. Происходило это из-за отсутствия достоверных научных исследований эффективности психоанализа и связанного с этим нежелания правительства оказывать ему бюджетную поддержку. В университетских программах постепенно все

9

    больше места стали занимать ортодоксальная психиатрия и когнитивная психология. Правительство, видя, что спрос на психологическую помощь среди населения возрастает, потребовало применения более краткосрочных методов лечения.

    В настоящее время в Нидерландах основными формами лечения являются медикаментозная терапия и когнитивная и бихе-виоральная психотерапия. Это безусловно угрожает существованию психоанализа как метода лечения. Институты, основанные психоаналитическими обществами, пока еще существуют. Наряду с лечением они проводят научную работу по исследованию эффективности анализа и зачастую исполняют роль центров психиатрической экспертизы. Правительство сократило количество оплачиваемых в анализе сессий. Большинство частнопрактикующих психоаналитиков, наряду с анализом, занимаются сегодня и психоаналитической психотерапией.

***Франс Схалквайк, Наталья Кигай***

**ГЛАВА 1 ЧТО ТАКОЕ ПСИХОАНАЛИЗ?**

**Зачем нужен психоанализ?**

    Представьте: вы записываетесь на прием к психотерапевту, настраиваете себя на посещение психолога один раз в неделю, и вдруг на предварительной консультации слышите, что вам лучше подходит психоанализ.

    - Неужели у меня такой безнадежный случай? - спрашивает меня госпожа Ньюкерк.

    - Вовсе нет, но давайте еще раз подумаем, на что Вы жалуетесь, как давно Вас мучают Ваши проблемы и насколько они серьезны. За время четырех наших встреч стало ясно, что проблема гораздо шире, чем временные трения на работе и пониженное настроение, на которое Вы жалуетесь в последнее время.

    Когда мы приходим к пониманию, что многие неприятности в ее жизни связаны друг с другом и организованы вокруг определенных тем, я советую ей подумать о моем предложении и пройти анализ.

    Другая ситуация: господин ван Остен вот уже год проходит у меня психоаналитическую психотерапию. Мы обсуждаем всевозможные темы, есть безусловный прогресс, но дело все-таки не идет.

    - Вы знаете, когда я прихожу к вам, то вспоминаю, о чем шла речь на прошлой неделе, но стоит мне оказаться за дверью, как я все забываю и не думаю об этом до следующей встречи. Мы обсуждаем трудные и болезненные для меня вещи, я многое понимаю, но при этом мало что чувствую. Как будто смотрю фильм. Я очень хочу от этого избавиться. У меня постоянное ощущение внутренней пустоты.

     11

    Чтобы определить, является ли анализ подходящим методом лечения, перебираешь в уме множество доводов за и против. Зачастую при углубленном интервью узнаешь, что клиента беспокоит совсем не то, что явилось поводом для обращения к психотерапевту. Затем возникает вопрос, как связаны жалобы клиента с его характером; необходимо определить, каким образом патология соотносится со структурой личности. Если картина ясна, возникает следующий вопрос: какая форма терапии подходит клиенту: поддерживающая терапия один раз в две недели, глубинная или динамическая психотерапия (раз или два раза в неделю) или все-таки психоанализ? Если я принимаю решение в пользу психоанализа, то обычно обсуждаю с коллегами-аналитиками показания: все за и против анализа с данным клиентом.

    Психоанализ можно рекомендовать только после тщательного обследования. Оно состоит примерно из четырех бесед, во время которых я стараюсь подробно осветить некоторые вопросы. Серьезные, глубокие проблемы клиенты обычно упоминают в разговоре не в первую очередь.

    Сначала, разумеется, необходимо узнать, как давно и каким образом возникли существующие проблемы, какое влияние они оказывают на жизнедеятельность в настоящий момент. Необходимо расспросить об имеющихся страхах и о том, как клиент от них защищается. Во время второй беседы я подробно расспрашиваю о семье клиента: о дедушках и бабушках, о родителях, братьях и сестрах. Особенно интересно, какие отношения связывали клиента и его близких, какое место занимал клиент в семье, какая там была атмосфера.

    Во время следующей беседы нить снова ведет из прошлого в настоящее, на этот раз с точки зрения индивидуального развития клиента: нас интересует его раннее детство и успехи в школе, отношения с друзьями и подругами, его подростковые и зрелые годы. Какие были срывы и неудачи, случались ли неприятности, оставившие неизгладимое впечатление? Есть ли что-то, что до сих пор вызывает неприяные ощущения, остались ли приятные воспоминания? Мы обращаем внимание на моменты проявления характера, готовность позаботиться о себе, способность получать от жизни удовольствие. Молодые люди во время подобных бесед зачастую не хотят возвращаться в прошлое и пытаются сосредоточиться на настоящем.

12

    Во время последней беседы мы обсуждаем трудные вопросы: сексуальное развитие, реакцию на фрустрацию, самооценку клиента. Нередко во время таких ориентировочных бесед на поверхность выходит столько скрытого материала, что запрос клиента меняется. Зачастую акцент смещается с жалоб, ставших поводом для обращения к психологу, на давно существующее страдание, которое стало настолько привычным, что клиенты практически не обращают на него внимания до тех пор, пока не будут заданы наводящие вопросы.

    Дополнительную информацию о желательности или нежелательности проведения анализа может дать психологическое исследование. Психолог применяет личностный опросник и проводит проективные тесты, чтобы оценить, осилит ли потенциальный анализанд глубинную психотерапию.

    Госпожа Ньюкерк решила обратиться к психотерапевту, потому что не могла справиться с работой в секретариате дирекции средней школы. У нее случилось нервное расстройство, она взяла больничный и не спала ночами, размышляя о директрисе, которая отравляла ей жизнь. Дни она проводила в напряжении, чуть что - начинала плакать, в магазине боялась упасть в обморок.

    Во время нашего разговора выяснилось, что с хорошим, по ее словам, мужем отношения у нее давно прохладные; вот уже несколько лет они не живут половой жизнью. Женщина никогда не задавала себе вопрос, почему это так, ей не приходила в голову мысль ни о разводе, ни о возможности завести отношения с другим мужчиной.

    С детьми у госпожи Ньюкерк в общем-то все хорошо, но ее беспокоит, что она может наброситься на них без явной причины и испортить всем настроение. Поэтому она держится от своих детей на расстоянии и с огорчением отмечает, что они чаще играют в гостях у других детей и редко приводят друзей домой.

    Так, слово за слово вникая в историю ее жизни, я все отчетливее видел эмоционально зажатую женщину, которая с детских лет боролась с чувством собственной неполноценности и мучительного одиночества. В ее семье всегда все было хорошо организовано, но родители из-за постоянной занятости в принадлежавшем им магазине уделяли мало внимания

13

    внутренней жизни детей. Госпожа Ньюкерк не смогла вспомнить никаких приятных моментов в общении с отцом или матерью, только лишь постоянное ощущение, что она им мало помогает. Практически у нее не было права на свое место, она для всех только обуза - была и есть.

    Из своей позиции психоаналитика я наблюдал, как она искусно лавирует в сложной эмоциональной ситуации, обращает свою злость против себя, не позволяет себе пожелать чего-то для себя лично. Госпожа Ньюкерк становилась все печальнее и к концу наших четырех ориентировочных бесед со слезами на глазах констатировала, «что все это было какое-то наваждение» и что она поражена тем, что всплыло на поверхность.

    Такие беседы чрезвычайно много проясняют для будущего анализанда. Он вынужден вступить в конфликт с самим собой, честно задуматься о себе и, насколько это возможно, решить, есть ли у него силы меняться при помощи психоанализа. В разговоре часто приходится касаться болезненных и интимных тем, чтобы выяснить, как и в какой мере человек страдает, каков предпочтительный метод лечения. Некоторые аспекты функционирования и самочувствия могут быть достаточно неприятными и выглядеть как отклонение, но с ними вполне можно жить, и тогда клиент решает, что ему достаточно справиться с основной проблемой и нет нужды глубоко копаться в себе.

    Краткосрочная психотерапия может избавить от жалоб, послуживших причиной для обращения, однако в ней многое остается незатронутым. Условием выбора интенсивных методов лечения - психоанализа или длительной психотерапии - является сильное страдание. Психотерапия и психоанализ на определенной стадии могут вызывать болезненные чувства и становиться причиной эмоционального разлада. Это можно перенести, только если подсознание подсказывает тебе: «Хорошо, сейчас мне противно, мне страшно, но я хочу через это пройти, избавиться от страдания. Я продолжаю». В такие моменты психоанализ может дать чувство защищенности. Психоаналитик - надежный собеседник, ему можно доверить свои переживания, не оставаться один на один с ними.

    Ориентировочные беседы можно использовать, чтобы выяснить, от чего вы страдаете, и понять, есть ли у вас достаточная

14

    мотивация, чтобы выбрать трудный путь психоанализа. Конфронтация - эмоционально сложная вещь, но она дает возможность прояснить ситуацию. Нередко именно она позволяет сделать вывод о взаимосвязи событий, о сущности проблемы, захотеть что-то изменить в себе.

    В заключительной беседе мы обсуждаем, в чем состоит возможная причина жалоб, каковы наши предварительные гипотезы и в чем будет заключаться лечение. Задачи будущей работы -предмет договоренности между анализандом и мной. В целом известно, что психотерапия решает довольно узко очерченные задачи, тогда как в психоанализе цели лечения определяют достаточно широко и достигают их несколько иными способами.

    Во время ориентировочных бесед клиент знакомится со мной и решает, может ли он положиться на меня, чувствует ли он себя в безопасности со мной, может ли доверять мне. Общепризнанных критериев не существует: один ищет теплого и отзывчивого аналитика, другому безопаснее с отстраненным и более формальным. Очень важно обсудить любые сомнения, связанные с возможностью совместной работы, потому что основой успешного анализа является прочный рабочий альянс. Иногда возникшие у клиента сомнения исчезают после их открытого обсуждения, а порой человек принимает решение обратиться к другому аналитику. В таком случае из соображений профессиональной ответственности я помогаю клиенту найти среди своих коллег того, кто больше ему подходит. Иногда я направляю его в Нидерландский психоаналитический институт или психиатрический диспансер, тогда анализ оплачивает страховка.

    Для меня четыре ориентировочные беседы - источник важной информации. Как и анализанд, я тоже пытаюсь понять, возможен ли продуктивный рабочий альянс между нами, смогу ли я справиться с проблемами клиента. Иногда особые черты характера или прошлый опыт аналитика служат причиной отказа от проведения анализа с тем или иным клиентом.

    Если в своей жизни аналитик имеет слишком много точек соприкосновения с проблемами анализанда или его социальным окружением, лучше направить клиента к коллеге. В этом случае трудно сохранять необходимую дистанцию. Так, например, аналитик, сам недавно потерявший ребенка, вправе сомневаться, стоит ли ему сейчас работать с человеком, у которого умер ребенок.

15

    У каждого аналитика есть любимая тема в психоанализе, где он себя чувствует увереннее, где у него больше положительного опыта. Если один аналитик в силу своего темперамента болезненно реагирует на открытую злость анализанда, то другой может неделями терпеть молчаливое, отстраненное поведение анализанда и ждать, когда тот раскроется. Подобные различия не бывают абсолютны, однако ты обычно знаешь, к кому из коллег можно направить человека с той или иной проблемой. Важно также взвесить, аналитик какого пола предпочтительнее именно для данного человека и для данной проблемы. Исходя из всех этих соображений, аналитик может принять решение направить анализанда к своему коллеге.

    Первые ориентировочные беседы важны еще и потому, что позволяют оценить степень выраженности проблем и предложить подходящую форму лечения. Описание первых четырех ориентировочных бесед с госпожой Ньюкерк позволяет видеть, как меняется форма жалоб и оценка их негативного воздействия на жизнедеятельность анализанда.

    Другим методом диагностики служит наблюдение за тем, как анализанд говорит и думает о себе, как обращается со своим миром чувств, как относится к консультациям. При этом я не даю оценку «правильно - ошибочно». Пока интересно получить общее представление о характере анализанда, выяснить его типичные черты.

    Клиенту во время таких бесед не имеет смысла вести себя нарочито «прилично» или представлять нечто не так, как оно есть на самом деле. Лучше рассказать все как на духу. Я же между тем слежу, какое значение анализанд придает своим чувствам, каким образом он их иногда отрицает, есть ли у него постоянное чувство страха и как он с ним борется, какова реакция на вопросы и конфронтации и может ли он распознать в себе самом источник собственного психического страдания или посмотреть на себя со стороны. Заключение о структуре личности и способах ее проявления помогает мне решить, возможно ли проведение психоанализа и какова вероятная польза от него.

    Почти всегда трудно ответить на вопрос, является ли анализ подходящим методом лечения. Так, вначале я думал, что господин ван Остен не нуждается в психоанализе. У него была установка на психотерапию, и во время первых ориентировоч-

16

    ных консультаций он сам нашел связь между своими жалобами и чертами характера.

    Когда я во время консультаций спросил о его прошлом и затем выдвинул некоторые предположения, они его очень заинтересовали и он стал думать в этом направлении, поскольку был способен к самоанализу. Он казался идеальным клиентом для психоаналитической психотерапии, больше думал, чем чувствовал. Я надеялся, что в психотерапии может быть задействована его способность думать о себе и устанавливать эмоциональные и когнитивные внутренние связи, то есть интроспекция.

    В психоанализе интроспекция нужна потому, что новое представление о себе и признание своих потребностей, желаний и мыслей формируют основу для необходимых перемен. Осознать, что ты завидуешь своему коллеге, - это первое, но второе - понять и почувствовать, что твоя зависть напрямую связана с детской завистью к младшему братику, и это искажает твое отношение к, в общем-то, понятному чувству зависти в настоящее время.

    В течение первого года психотерапии оказалось, что господин ван Остен отрицает наличие у себя чувств с такой силой, что подступиться к ним невозможно, и имеет жалобы, о которых ему было стыдно рассказывать во время первых консультаций. На основании дополнительной диагностической информации и очевидной мотивации господина ван Остена, а также тяжести его страданий я предложил - после обсуждения с коллегами - проведение психоанализа.

    Решение о проведении психоанализа трудно принять еще и потому, что успех не гарантирован. В научных исследованиях показано, что симптомы, которые анализанд имел при обращении, обычно уменьшаются в течение первого года, однако глубокие проблемы могут быть очень устойчивыми и лечение их требует долгого времени. В отличие от других медицинских специальностей, в психоанализе никогда не говорят «пациент выздровел», успешное окончание лечения часто констатируют следующим образом: «Анализанд в состоянии сам принимать решения. Депрессия и страхи, имевшие место при обращениии, исчезли; в настоящее время жизненная ситуация анализанда стабильна… и так далее». Пока еще не было случая, чтобы в результате психоанализа ана-

17

    лизанд превратился в совершенное существо, без единого изъяна. Реально ожидать, что тяжелые невротические страдания преобразуются в обычные человеческие переживания, с которыми вполне можно жить.

    При определении показаний для лечения основной принцип - не назначать больше, чем нужно. Если может помочь еженедельная психотерапия, ее и назначают. В конце концов, при сомнениях, переговорив с коллегами, всегда можно перейти на психоанализ. Если же начать с психоанализа, то никогда не узнаешь, могла ли в этом случае быть эффективной психотерапия. По опыту я знаю, что на практике многим случаям психоанализа предшествует психотерапия, но нельзя сказать, что это правило. Психоанализ подразумевает очень много сессий, однако много не всегда означает хорошо. Я всегда пытаюсь соразмерить, что человек получит и сколько он может вынести.

    В психоанализе многое выходит на поверхность, и анализанд должен быть способным переработать свои эмоции, не уступая страху. Иногда я сознательно принимаю решение не выуживать из глубин его памяти травматические воспоминания, чтобы их вновь пережить, а учу клиента с помощью структурирующей и поддерживающей терапии, как лучше справиться с его чувствами. Анализанд должен быть готов к тому, что во время анализа бывает больше вопросов, чем ответов, что он многое должен делать сам и изменения происходят медленно. Необходимыми условиями являются достаточная сила воли и способность переносить фрустрацию. Поддержать настроение во время прохождения анализа может что-то приносящее удовольствие, например, хобби - не все только нужда да мучение, что-то должно и радовать. И конечно, очень помогает чувство юмора. Во время ориентировочных бесед, оценивая историю жизни и структуру характера, я пытаюсь увидеть, в достаточной ли мере присутствуют вышеуказанные аспекты для проведения анализа.

    Рассматривая вопрос о назначении психоанализа, я исследую соотношения между позитивными и негативными обстоятельствами (взвешиваю все за и против). Некоторые ситуации исключают возможность проведения анализа; о других заранее известно, что в этом случае он будет неэффективен. Тот, кто в силу своего характера не в состоянии размышлять о себе и не способен к интроспекции или не желает брать на себя ответственность за свои чувства, а причину своего душевного состоя-

18

    ния ищет лишь во внешней среде, никогда не сможет извлечь пользу из психоанализа.

    Кроме того, необходимо понимать, что запрос при обращении, например устранение фобии, не может служить основанием для назначения анализа: при лечении изолированного симптома может быть эффективна бихевиоральная психотерапия. Каждый день видеть себя по-новому можно лишь в том случае, если ты психологически заинтересован в себе и хочешь лучше познать себя. Мало одного желания избавиться от страдания - необходима искренняя готовность внутренне меняться.

    Чтобы извлечь пользу из психоанализа, необходимо, несмотря на тяжкие страдания и серьезные жалобы, иметь возможность в спокойной обстановке разобраться в своих чувствах. Если вы только что родили ребенка, потеряли партнера или развелись, занимаетесь ремонтом и решаете другую срочную проблему, вы захвачены событиями и вам трудно сосредоточиться на себе. Наконец, важно осознать, что психоанализ - не единственное, что существует в жизни анализанда. Могут случаться моменты, когда анализ отодвигают на задний план из-за ситуаций в учебе или на работе, из-за домашних проблем. Если целыми днями все свои мысли направлять только на психоанализ, слишком велик шанс утонуть в нем.

**Аналитическая ситуация**

    Госпожа Ньюкерк совершенно не представляла, что такое психоанализ. Она не знала никого, кто проходил психоанализ и никогда не читала о нем. Естественно, у нее возникло множество вопросов, и в первую очередь она хотела знать, каким образом помогает психоанализ. «Что я должна делать во время анализа и как я узнаю, правильно ли я это делаю?» Поэтому перед началом психоанализа мы выделили время, чтобы проработать практические вопросы. В конце концов она поняла, что психоаналитическая ситуация подразумевает встречи пять раз в неделю в течение нескольких лет и что ей следует, лежа на кушетке, рассказывать о себе все, что приходит в голову.

19

    Действительно, в большинстве случаев практикуют пять встреч в неделю, однако в Нидерландах четыре встречи тоже считаются нормой. За рубежом проводят анализ и с меньшей частотой, но по голландским меркам это скорее называется психоаналитической психотерапией. Анализанд должен освободить время пять раз в неделю на сессию и поездку туда и обратно. Это редко удается совместить с часами, удобными для аналитика: многие анализанды сами работают с девяти до пяти. В подавляющем большинстве случаев анализ проводят до и после работы анали-занда или во время обеденного перерыва.

    Некоторые аналитики начинают рабочий день в семь утра (я -в восемь). Нередко сессии проводят в конце дня, между пятью и восемью, иногда и позже. Когда анализанд с аналитиком открывают еженедельники в поисках времени для проведения анализа, они сознают, сколько усилий от них потребуется. Как ни странно, в том, что касается времени встреч, почти всегда удается удовлетворить обоюдные пожелания.

    Так, с госпожой Ньюкерк, работающей три дня в неделю, мы договорились видеться два раза в неделю в девять утра, после того как она отводит детей в школу, и два раза в семь вечера, после семейного «часа пик». В эти дни ее муж согласился приходить домой вовремя. Так как в среду оказалось трудно найти удобное время, мы решили начать с четырех сессий в неделю и перейти на пять при первой возможности.

    Договариваясь о времени, мы мимоходом коснулись вопроса, что думает о психоанализе ее муж. Ведь ему придется теперь больше помогать по дому, и он не будет располагать свободным временем в те два вечера, когда у жены сессии. Как выяснилось, это было для него еще терпимо. Однако то, что жена собирается обсуждать со мной все, создало у него ощущение, что он как бы вне игры, и он испугался возможного отчуждения.

    Я объяснил, что анализ может представлять опасность для партнера, и его ревность можно понять. Однако анализ работает не против него, а на его жену, и он сам, пожалуй, будет рад, если она начнет чувствовать себя более свободно. Возможно, она попросит его подумать над некоторыми вещами и даже что-то изменить.

20

    Иногда партнеры действительно отдаляются друг от друга; порой, наоборот, отношения углубляются и разрешаются конфликты, существовавшие долгое время. Известно, что в целом ана-лизанды разводятся в процессе анализа не чаще и не реже, чем другие люди. Психоанализ, без сомнения, может придать остроту скрытым различиям, но и вне анализа при других обстоятельствах это тоже может произойти.

    С господином ван Остеном легко было договориться о времени: у него свое предприятие, и за исключением еженедельных собраний сотрудников он мог планировать время по собственному усмотрению. Однако иногда ему приходилось делать по работе что-то незапланированное, не терпящее отлагательств. Мы договорились, что самое главное - по возможности не отменять наши встречи, а при острой необходимости переносить их на другой час. Его отсутствие или опоздание на сессию допускалось, но он должен был оплатить пропущенный час. Сессия, на которую он опоздал, заканчивалась в обычное время.

    Смысл подобного контракта в том, что можно сосредоточить внимание на чувствах, связанных с опозданиями и пропусками: «Что вы почувствовали вчера, когда срочно должны были что-то сделать по работе и не смогли прийти на нашу встречу?»

    Иногда опоздание происходит по причине, не зависящей от анализанда, например, из-за неожиданной пробки на дороге. Тогда я, изменяя правилу, продлеваю время нашей беседы. Если же я сам опаздываю к началу сессии, то мы либо задерживаемся, либо договариваемся о дополнительном времени. Каждая встреча длится сорок пять минут, и в конце почти всегда завершается словами: «Завтра мы продолжим дальше». Иногда обстоятельства вынуждают нас отложить встречу. Для успешного прохождения психоанализа необходима непрерывность, и я советую моим анализан-дам планировать отпуск так, чтобы он совпадал с моим. В работе с клиентом все направлено на укрепление рабочего альянса, с помощью которого только и можно продвигаться вперед.

    Длительную работу в психоанализе можно уподобить поездке на автобусе: клиент вошел, занял место, но ему не обязательно ехать до конца, он волен выйти на любой остановке или пересесть в другой автобус. Единственный совет при этом - подобный шаг

21

    следует обсудить с аналитиком и совершать его, только хорошо разобравшись в своих чувствах и намерениях.

    Госпожа Ньюкерк была категорически против того, чтобы лежать на кушетке во время сессий: «Неужели это действительно необходимо? Я же тогда не смогу вас видеть и мне будет трудно понять, интересно ли вам то, что я рассказываю».

    Это действительно типично для психоанализа: кушетка и мой стул в ее изголовье. В зависимости от вкуса аналитика «кушетка» - это диван или софа, иногда кожаный диван итальянского образца, иногда настоящая антикварная софа, заново обтятутая.

    Объясняя необходимость такого расположения, Фрейд сказал, что для этого есть две причины: анализанд не видит вас, чувствует себя свободнее и рассказывает обо всем, что приходит в голову. Фрейд находил обременительным целый день смотреть в лицо своим анализандам. Первая причина достаточно понятна: мысли и чувства, вызывающие стыд, особенно если они относятся к аналитику, намного легче высказать, если ты его не видишь. Недостаток подобного расположения - невозможность видеть выражение лица и глаз клиента - «зеркала души» - для получения информации о его состоянии.

    Однако, обратив внимание на дыхание, интонацию, положение тела, запинки и паузы, аналитик поймет то, о чем клиент не говорит прямо. Если мы с анализандом не смотрим друг другу в глаза, я более сосредоточен и слушаю внимательнее. Когда же смотришь в глаза, при запинке клиента возникает желание вставить слово, что зачастую и происходит либо мысленно, либо на самом деле: положение «лицом к лицу» понуждает к соблюдению светских приличий. В анализе, как правило, устанавливают ритуал встречи и прощания: пожимая друг другу руку и глядя в глаза, мы закрепляем и подтверждаем наши взаимоотношения.

    Обычно клиент лежит на кушетке лицом вверх, с закрытыми или полуприкрытыми глазами. По желанию он может сидеть на кушетке или на стуле, стоять или расхаживать по комнате. Обычно я даю анализанду свободу выбора: «Мой опыт говорит, что для проведения анализа лучше всего положение лежа, но вы можете поступать здесь так, как вам удобнее, а потом мы обсудим, что вы при этом чувствуете». Примечательно, что правила умалчивают о том, как вести себя аналитику: концентрироваться, закрыв глаза,

22

    или наблюдать за положением тела анализанда, смотреть в стену или на улицу.

    Для госпожи Ньюкерк самым неприятным в сессиях оказалось положение лежа на диване, а у господина ван Остена вызывало раздражение, что я даю мало советов и совсем не говорю о своем отношении к тем или иным событиям повседневной жизни. «Мне кажется, у вас достаточно интересные идеи, и вы хорошо знаете, что я должен был бы делать в той или иной ситуации. Однако вы предоставляете мне теряться в собственных мыслях и полагаете, что вас это не касается». Он тщетно пытался изменить то, что является основной отличительной чертой психоанализа - различие положения аналитика и анализанда в процессе работы. В утрированном виде все выглядит именно так: он рассказывает, я слушаю. К счастью, в действительности это не так однообразно.

    Анализанд сам предлагает темы, которые хочет обсудить и, начиная с первой же сессии, я приглашаю его к этому: «Если вы у меня спросите, как должен проходить анализ, я вам посоветую как можно больше рассказывать о том, что приходит вам в голову, не обращая внимания на то, что это вызывает стыд, кажется странным или не относящимся к делу».

    Во время сессий внимание сосредоточено на переживаниях анализанда, поэтому аналитик не распространяется о своих чувствах. Часто по прошествии какого-то времени по моему тону и повторяющемуся акцентированию некоторых тем анализанд все-таки может нащупать, что я сам думаю, что чувствую.

    Несмотря на мое молчание во время сессии, я активно работаю: слушая, я ищу взаимосвязь между тем, о чем клиент говорит и о чем не упоминает. Время от времени я говорю клиенту о своих соображениях, прошу прояснить непонятное. В итоге анализ становится похожим на беседу двух равных партнеров: оба активны, однако характер участия каждого различен. В последней главе книги мы остановимся на том, какое значение имеет взаимодействие между анализандом и аналитиком в процессе лечения. Господин ван Остен справедливо обвинял меня в том, что я никогда не даю конкретных советов. Но моей задачей не было бросить его «плавать» одного, без присмотра: задача психоанализа - сделать так, чтобы человек сам мог открыть для себя, что он хочет.

23

    Обсуждение формальностей, на которых строится аналитическая ситуация, не отпугнуло госпожу Ньюкерк и господина ван Остена. То, как мы об этом говорили, позволило им увидеть преимущества моей методики. Госпожа Ньюкерк поначалу находилась под впечатлением сильных переживаний, испытанных ею во время первых ориентировочных бесед, и боялась, что теперь не сможет нормально функционировать. Мы обсудили, что именно психоанализ из-за высокой частоты сессий позволяет найти время, чтобы в спокойном, ненапряженном темпе все проработать, и тогда дома и на работе она сможет жить и работать в прежнем ритме. Страх, что вначале ее разберут на кусочки, чтобы затем правильно сложить, необоснован, хотя не исключено, что некоторые моменты могут создать такое ощущение.

    Как ни парадоксально, все эти формальности необходимы для обеспечения определенной степени свободы в анализе. Правила существуют для аналитика и анализанда, а не они для правил, поэтому во время анализа часто обсуждают, надо ли их придерживаться или можно от них отказаться и что они означают для анализанда.

**Основные понятия психоанализа**

    Госпожа Ньюкерк на одной из первых сессий рассказывает, что вчера забыла поздравить свою мать с днем рождения, хотя еще утром об этом помнила, и у меня появляется возможность рассказать кое-что о бессознательном.

    Психоанализ основан на принципе работы с бессознательным: наша память хранит впечатления, о которых мы не думаем и не вспоминаем. Это легко видеть в случаях, когда, например, не можешь вспомнить имя знакомого или номер телефона, который знаешь наизусть. «Если я скажу вам, что завтра положу для вас под коврик сто евро, то наверняка утром вы вспомните об этом и захотите взять деньги».

    Оказывается, наша память избирательна: что-то мы запоминаем, что-то нет. Зачастую мы не хотим что-то помнить, особен-

24

    но если воспоминание сопровождается неприятным чувством, которое не хочешь пережить вновь. Однако бессознательное обладает определенным содержанием, и оно активно дает о себе знать.

    В психоанализе мы исходим из того, что проблемы (или симптомы) вызваны бессознательными чувствами, связанными с внутренними конфликтами. Иногда они лежат как бы на поверхности и легко доступны, в других случаях приходится глубоко копать, чтобы до них добраться.

    Память и бессознательное - это не что-то застывшее, вроде каталога воспоминаний. Психологические исследования свидетельствуют о подвижности и внутренних трансформациях памяти, в которой прошлые воспоминания связываются с более поздними. Вследствие этого происходит изменение, своего рода коррекция образов: старые воспоминания получают дополнения, а новые впечатления несут на себе след старых воспоминаний.

    Динамический характер памяти основан на ассоциации: новое впечатление соединяется в ней с похожим впечатлением из прошлого. Теперь становится понятно, почему анализанду советуют рассказывать обо всем, что приходит в голову, несмотря на сопротивление, вызванное стыдом, сомнением или страхом. Так можно увидеть характерные для анализанда ассоциативные паттерны, с помощью которых он бессознательно строит свою жизнь. В психоанализе мы всегда ищем чувства, лежащие в основе ассоциирования. Поэтому я объясняю госпоже Ньюкерк, как интересно, что она забыла день рождения матери, спрашиваю, что она при этом испытывала, - таким образом мы начинаем поиск конфликтов, переживаемых ею в отношениях с матерью.

    В литературе психоанализ описывают как один из методов психотерапии, опирающийся на определенное представление о функционировании человеческой психики. Но знать и представлять, как все устроено, еще не достаточно для изменения.

    Это можно наблюдать на примере психотерапии господина ван Остена. Мы обсуждали все, что можно, при этом представления у него менялись, однако ожидаемые перемены не наступали. Мы оба видели это и понимали, почему так происходит: «Я все прекрасно понимаю, но при этом ничего не чувствую, как будто живу в фильме». Я предполагал, что госпо-

25

    дин ван Остен в психоанализе сможет проработать свои переживания, так как частота сессий обеспечивает время, чтобы обстоятельно остановиться на чем-то одном, и проработанные темы вступают в резонанс между собой. Именно это сочетание - чувствовать и думать - приводит к изменениям; одной памяти тут не достаточно.

    Однажды господин ван Остен посвятил целую сессию случайному замечанию, сделанному коллегой, и вдруг у него, обычно дружелюбного, сорвалось с языка: «Ну, какая же она все-таки дрянь!» При этом он ощутил схваткообразную боль в животе. Он был зол на себя и неприятно удивлен своей резкостью.

    В таких случаях аналитик задает проясняющие вопросы, пытаясь связать то, что переживает анализанд в настоящий момент, то, что он переживал во время этого эпизода, и то, что он переживал в далеком прошлом.

    Так исследуют мир чувств настоящего и прошлого, проводят параллели между ними. Психоанализ проходит в основном на уровне переживаний настоящего, это не археологические раскопки, при которых прошлое занимает центральное место. Прошлое, особенно детские годы, занимает особое место как период, накладывающий отпечаток на все, что мы в дальнейшем думаем, чувствуем и ожидаем от жизни. Зачастую страхи и конфликты прошлого легче понять, если мы знаем, когда и как возникли эти чувства и почему тогда было так тяжело переживать тот или иной конфликт.

    Из- за высокой частоты сессий в психоанализе появляется возможность длительное время изучать то или иное чувство. Иногда скрытые чувства так близко подходят к поверхности, что анализанд испытывает то же, что в детстве. И тогда в чувственной жизни наступает регрессия, возвращение к прежнему состоянию. Хотя в повседневной жизни вне анализа он нормальный взрослый человек, во время сессии у него может появиться желание, чтобы за ним ухаживали, будто он снова маленький и сидит на коленях у матери. И он злится на аналитика, оставляющего его одного на время отпуска.

    Как мы уже упоминали, психоаналитик пробует прояснить конфликты в мире чувств, выявить, к каким переживаниям они приводят в настоящем, и связать это с переживаниями прошлого.

26

    Таким образом психоанализ стремится выстроить репрезентацию чувств, при которой чувство и мысль собирают в одно целое, и анализанд, освобожденный от старых страхов и внутренних конфликтов, может справиться с неизбежными внутренними конфликтами в настоящем.

    Основное понятие в психоанализе - *перенос, или трансфер,* концепция которого представлена в психоаналитической литературе по-разному разными авторами.

    Типичный пример переноса можно наблюдать в конце одной из сессий госпожи Ньюкерк. Сессия проходила тяжело, клиентка все сильнее сопротивлялась моим интервенциям и, по моему ощущению, все больше замыкалась в себе. Эта сессия проходила незадолго до осенних каникул, так что нам предстояло расстаться на неделю. Я высказал предположение, что госпожа Ньюкерк огорчена, на что она немного раздраженно отреагировала: «Конечно, я знаю, все ваши мысли заняты только отпуском, вы ждете - не дождетесь, чтобы я поскорее исчезла, а вы бы остались со своей семьей». Я помолчал, дав ей время прочувствовать то, что она сказала. Она молчала, и я спросил, какое чувство это ей напоминает.

    К ее собственному удивлению, она тут же подумала о матери, которая по субботам старалась уложить детей пораньше спать, чтобы выпивать с друзьями или играть в карты. Каждый раз при этом у нее возникало чувство, что она нежеланна и что от нее хотят избавиться - будто ты для матери не радость, а обуза.

    Госпожа Ньюкерк вновь переживала это чувство ненужности, теперь уже в отношениях со мной. Вначале это случилось бессознательно, было заметно лишь, как она «просто» замыкается в себе. Только после того, как мы увидели и обсудили этот паттерн, она осознала, что использует старый невротический способ разрешения конфликтов - замыкается в себе, когда чувствует, что от нее хотят избавиться. И тогда на поверхность вышли другие подобные ситуации, все еще вызывавшие ее гнев. Стало видно, как она каждый раз отрицала свою злость и принижала себя - «я нежеланна», и как это поведение затрудняло ее отношения с партнером и со мной во время анализа.

27

    Перенос в психоанализе в полной мере проявляется не сразу, хотя играет важную роль с самого первого момента. Этот феномен свойственен не только психоаналитической ситуации: на каждую встречу и событие мы неосознанно проецируем наши старые чувства. Иногда мы начинаем сознательно играть такой ситуацией: этот мужчина ужасно похож на моего отца, лучше держаться от него подальше! В психоанализе существуют методы, при помощи которых можно повернуть ситуацию так, чтобы оптимальным образом использовать перенос чувств анализанда. Поэтому во время сессий я так мало даю знать о себе - тогда доля искаженных переживаний анализанда становится более заметной. Чтобы как следует понять это искаженное чувство, используют наиболее доступный материал - отношение к аналитику, но, конечно, обсуждают и перенос других ситуаций.

    В центре публикуемых здесь клинических случаев стоит не только перенос, но и так называемый *контрперенос.* Это понятие также описывают в литературе различными способами: иногда указывают на скрытое конфликтное переживание самого аналитика, вновь вызванное к жизни общением с анализандом, иногда -переживание аналитиком связанных с конфликтом бессознательных чувств анализанда. К примеру, вдруг я начинаю понимать, что в последние дни меня ужасно раздражало поведение анализанда и я вел себя как обвиняющий, читающий нотации родитель: «Ты сама видишь, что так нельзя…» Часто в психоанализе возникает бессознательный паттерн взаимодействия, при котором я даю себя спровоцировать, занимаю «знакомую» позицию в конфликте с анализандом. В дальнейшем путем обсуждения этого можно значительно углубить исследование внутреннего мира анализанда.

    Прочитав изложенное выше, можно представить себе психоанализ как красивый, мягко протекающий процесс глубокой разведки внутреннего мира. Но так только кажется. Хотя у анализанда и есть мотив избавиться от своих проблем, он сильно сопротивляется тому, чтобы заново переживать старые конфликты и открывать в себе новые для себя чувства. Ниже мы опишем различные способы, с помощью которых человек избавляется от чувств, а также подавляет чувство страха и тревоги. В понимании этого и состоит кропотливая работа аналитика.

    Кто сам никогда не проходил анализа, может мечтать о том, как это прекрасно - ежедневно говорить о своих чувствах с пони-

28

    мающим и внимательным собеседником. Однако, лежа на кушетке во время анализа, быстро понимаешь, что конфронтация со своим внутренним миром не совсем приятна. Анализанд всячески пытается помешать этому, рассказывая лишь о поверхностных вещах, уходя от смысла происходящего на сессии, умолкая, отсутствуя, нагнетая таинственность.

    Пользуясь аналитическим термином, можно сказать: анализанд испытывает и демонстрирует *сопротивление.* В принципе это не страшно, так как указывает на тревогу анализанда: кажется, назревает нечто, что пока не может быть прочувствовано. Если это чувство тревоги или страха вовремя обсудить, то в дальнейшем можно будет не так опасаться его возникновения. Типичным для всех случаев анализа является чередование глубоко прочувствованных моментов, когда многое становится ясным, и периодов выраженного сопротивления, когда кажется, что ничего не происходит.

    Мы уже говорили, какие факторы учитывают, принимая решение начать психоанализ. Клиент и аналитик многое обговорили, над чем-то задумались, все обсудили, и, наконец, поезд может трогаться в путь. Далеко не на все вопросы есть убедительный ответ, но их поиск и является целью анализа. Мы коснулись первых этапов анализа госпожи Ньюкерк и господина ван Остена.

    Теперь мы их оставим и познакомимся с шестью другими людьми, также проходящими психоанализ. Исчерпывающе обсудить все возникающие в анализе темы и ситуации невозможно, поэтому мы дадим описание наиболее важной части этого сложного процесса.

    Хочу привлечь внимание читателя к тому, что его знакомят с версией психоаналитика. Если бы то же самое описывал анализанд, возможно, получилась бы совсем другая картина. Эта двойственность отражает реальность психоанализа: обе стороны предельно честны в своем поиске реальности, как они представляют это сами по себе и в общем диалоге. Так, я могу сосредоточиться на разрешении конфликта клиента с родителями, в то время как он сам особенно ценит данный период анализа потому, что я его поддерживал и стимулировал, чего ему много лет назад не хватало в отношениях с родителями. Обамы можем быть правы, и оба мнения одинаково значимы.

**ГЛАВА 2 НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД У НЕЕ ВСЕ ХОРОШО. ОБ УНЫНИИ И ДУШЕВНОЙ ПУСТОТЕ**

    На первый взгляд, у нее все хорошо. Каролина - спокойная, скромная, всегда дружелюбно настроенная женщина; живет одна, но совершенно не производит впечатления одинокого человека. У нее есть друзья, увлечения; она довольна своей работой, ее там ценят. Выглядит она скромно, одевается неброско, мало пользуется косметикой. Она никогда ни с кем не ссорится, это совершенно не в ее характере. Каролина всегда старается благоразумно разрешить конфликты между людьми на работе и в семье. Именно поэтому ее так ценят на службе: она удивительно уравновешенный человек, при общем безумном темпе работы - просто каменная стена, за которой можно спрятаться. И только пообщавшись с ней подольше, вы заметите, что она такая спокойная и неэмоциональная всегда, что ощущения ее поверхностны. Когда она говорит о наслаждении, при ближайшем рассмотрении ее рассказ производит какое-то заторможенное, блеклое впечатление.

    Только близкие подруги знают, что у Каролины бывают сильные приступы мигрени. Тогда она лежит в темной комнате, принимает лекарства и отсыпается. Кроме этого, у нее почти каждый день пульсирующая головная боль, и хотя больничный она не берет, но ежедневно страдает. Характерно, что Каролина никогда не жалуется на боль, не хочет надоедать другим. К счастью, ее приступы мигрени часто выпадают на выходные, так что на работе это не сказывается. По крайней мере, так считает она сама: хорошо, что работа от этого не страдает. А то, что выходные дни она проводит, лежа в постели, в одиночестве, кажется ей менее важным.

    Как понять, что человек, с которым, на первый взгляд, все в порядке, нуждается в психоанализе, в таком интенсивном лечении - пять раз в неделю, в течение шести лет?

30

    Поводом обратиться за помощью послужил кризис на службе. Когда Каролина была в отпуске, коллеги полностью запустили работу. Она чувствовала себя ответственной за это, переживала небрежность коллег как личное оскорбление. Каролина ужасно расстроилась, без конца плакала, страдала от тяжелых приступов мигрени, у нее появилось ощущение своей бесполезности, мысли «Зачем я все это делаю?». Она взяла больничный.

    Было ли с ней до этого все в порядке? Друзья и знакомые считают, что нет. Они часто спрашивали себя, почему у такой симпатичной женщины нет любимого. Сама Каролина не знала ответа на этот вопрос. Она была поглощена работой и не замечала отсутствия мужчины в своей жизни. Жизнь как жизнь.

    В процессе наших бесед стало видно, насколько ограничен внутренний мир Каролины. Она ощущает себя внутренне пустой и неживой. Только во время общения, например, на работе или с друзьями, она может испытывать грусть, удовольствие или возбуждение от того, что переживают другие. Одна, дома, она не может вспомнить, какие приятные чувства вызывали у нее события прошедшего дня. Она помнит, что именно происходило, но эмоциональная окраска событий исчезла. Она живет бесцветно, бездуховно; кажется, у нее нет желания мечтать. Каролина часто сидит дома одна, на диване - с газетой, с книгой или перед телевизором - и так проходят часы, дни. «У меня совсем не мрачное настроение, иначе бы я раньше обратилась за помощью, но я чувствую себя как зомби».

    Каролина рассказала, что она - младшая из трех детей; их семья жила в сельской местности. Отец, ныне покойный, работал консультантом по сельскому хозяйству и часто был занят. Посещая фермерские хозяйства, он иногда брал с собой детей. Мать работала учительницей в школе, но уволилась, когда появились дети. Родители были люди немногословные, трезвого ума и практической хватки, очень заботливые по отношению к детям. Все дети были желанными: Эмма и Хенк на шесть и восемь лет старше Каролины.

    Когда Каролине было шесть недель от роду, родители на длительное время оказались разлучены друг с другом: мать тяжело болела и находилась в больнице. За Каролиной в течение трех месяцев ухаживали дядя с тетей. В дальнейшем ее детские годы протекали без видимых проблем. Она казалась живым ребенком, часто играла на улице, у нее было много подружек. Эмма и Хенк

31

    иногда вздорили между собой, но ее, младшую, не вовлекали в эти ссоры.

    В тот день, когда Карлина впервые пошла в школу, Хенк попал под мотоцикл и был тяжело изувечен. Этот вечер она до сих пор хорошо помнит: родители молча сидели за столом с окаменевшими, горестными лицами. Конечно, она задавала им вопросы, но они молчали, не отвечали. С этого августовского дня жизнь девочки кардинально изменилась: она стала младшей сестренкой ребенка-инвалида. Хенк должен был поправиться, и семья посвятила все свои силы его выздоровлению. Каждый старался, насколько возможно, жить своей обычной жизнью. Хенк, человек волевой и упорный, в конце концов снова научился ходить.

    Родители старались одинаково относиться ко всем детям, однако первый вопрос любого гостя был всегда о Хенке. Так как он постоянно нуждался в помощи, жизнь семьи практически выстроилась вокруг его физического недуга. Ну что ты ноешь, ведь ты здорова, можешь заниматься спортом и не сидеть в инвалидной коляске. Неужели завидуешь, что Хенк получает так много внимания? - Ну, конечно, нет, хотя даже родители ее подружек задавали первый вопрос не о ней самой, а о брате. Каролина не завидовала, она сострадала. Дома она была спокойным ребенком, требовала мало внимания, всегда была готова помочь Хенку. В школу ходила с удовольствием, имела много подруг. Переходный возраст перенесла спокойно, у нее появился мальчик.

    Болезни и позже играли роковую роль в жизни семьи. Когда Каролине исполнилось семнадцать, у Хенка обнаружили рак, прогноз был неутешительный. У Эммы появились тяжелые эмоциональные проблемы, Каролина не помнит точно, какие. Именно в это страшное время у отца случился сердечный приступ, от которого он умер в тот же день. Каролина оказалась в тот момент единственным ребенком, живущим дома. Им с матерью не удалось разделить друг с другом горе и отчаяние. Как два робота, они молча устраивали похороны. К счастью, несмотря на плохой прогноз, Хенк выздоровел.

    После смерти отца Каролина еще год провела дома. Она чувствовала, что ничем не может помочь матери, которая, по ее мнению, «жила на вулкане». Мать никогда не говорила об отце, но в ее душе он продолжал жить. Годы спустя после его смерти она все еще говорила «мы»: «Мы выпишем другую газету». В тот год у девушки начались тяжелые приступы мигрени и ежедневная пуль-

32

    сирующая головная боль. Один раз она даже упала в обморок в школе, потом три дня спала, после чего все прошло.

    Последующие годы, на первый взгляд, протекали гладко: Каролина уехала от матери и жила одна, закончила техникум. Она нашла в большом городе работу, где ее высоко ценили. Она добросовестная, надежная и спокойная, короче говоря, идеальный работник.

    Однако после смерти отца непосредственность в ее поведении как-то незаметно исчезла. Веселость стала блеклой, как будто девушка не совсем в себе. После смерти отца она больше не влюблялась и не думала об этом. Учеба и затем работа полностью заняли ее время, и, кроме того, она сама выбирала такую работу, при которой и вечером была занята.

    Конечно, у нее есть несколько близких друзей и подруг, с которыми она регулярно встречается. Они совершенно не понимают, что с ней происходит. Для них Каролина - душевная, заинтересованная подруга, которая никогда не забудет поздравить с днем рождения и всегда готова помочь с переездом. Больше того, подруга, которая все для тебя сама организует.

    Для друзей большая загадка: «Как получилось, что такая симпатичная женщина живет без мужчины?». Она сама шутит по этому поводу: «Ах, просто пока еще мне не встретился достойный кандидат». Да, но друзья не видят ее, когда она в одиночестве лежит на диване с книжкой и с кошкой на коленях. С друзьями она не говорит о своей головной боли и тяжелых приступах мигрени, зачем же обременять других. Она совершенно не умеет жаловаться, она никогда этому не училась в буквальном смысле слова.

    Как объяснить, почему человек многие годы подавляет свои чувства, перестает быть собой, приобретает изнурительные головные боли и утрачивает вкус к жизни? Теоретически известно, что некоторые симптомы служат для того, чтобы держать под контролем стресс, который слишком тяжел, невыносим для сознания.

    В истории жизни Каролины можно выделить несколько событий, которые оказали действие на развитие симптомов. Самое главное - отсутствие матери в первые месяцы ее жизни. Насколько это повлияло на ее дальнейшее развитие, сказать трудно, но в исследованиях все чаще показывают, что длительное отлучение от матери в раннем возрасте тормозит эмоциональное развитие ребенка. В период жизни, когда осознанные воспоминания начина-

33

    ют приобретать большее значение, несчастный случай с Хенком несомненно сыграл огромную роль. Во всяком случае, похоже, что был неосознанный конфликт вокруг так называемой «проблемы здоровой сестренки»: во время одного из важнейших событий жизни - поступления в школу - с братом Каролины происходит несчастный случай. Она видит, что все заботы и внимание достаются Хенку. Время идет, девочка учится вытеснять свои желания и требования.

    Эти вытесненные, а значит, ставшие бессознательными конфликты связаны, с одной стороны, с желанием, а с другой - с запретом. Возникает желание рассказать дома о том, как ты гордишься, что победила на соревнованиях; поговорить о том, что на своем дне рождении ты была самой главной. Но ты осознаешь, что на подобные рассказы наложен негласный запрет, потому что это может оказаться мучительным для твоего братика. Смеешь ли ты, будучи шестилетним ребенком, гневаться и возмущаться, что все внимание направлено исключительно на больного брата? Одна мысль об этом вызывает страшные опасения, что ты потеряешь любовь родителей. Кроме того, имеет значение и собственная совесть: ведь ты же любишь своего брата, как же ты можешь завидовать тому, кому так не повезло в жизни?

    Речь здесь идет - и на этом мы сделаем особое ударение - о внутреннем конфликте Каролины. Разумеется, родители в реальной жизни давали ей почувствовать, что любят ее, что она имеет право завидовать. Она сама «научилась» контролировать свои мечты и порывы, приспосабливать свое поведение к требованиям совести, развила в себе готовность прийти на помощь близким, скромно держаться на заднем плане, постоянно обращать внимание на потребности других. Так возник избыточный альтруизм. До крайности ориентируя себя на других, она получает через связь с ними то, о чем так мечтает, - внимание и сердечность. Но получает она это за счет подавления своих собственных желаний, порывов, фантазий. Если бы после беды с братом она вновь не пережила кризис, повлиявший на ее развитие, - а именно тяжелую болезнь Хенка и неожиданную смерть отца, - то, может быть, симптомы были бы значительно менее выражены.

    Каролина ходила на психотерапию в течение года. Психотерапевт после нескольких ориентировочных бесед посоветовал ей пройти психоанализ. Ее проблемы так сильно переплетены с ха-

34

    рактером и стилем жизни, что симптоматическое лечение не имело смысла. Каролина отказалась: анализ будет длиться так долго, да еще и пять раз в неделю - нет, в этом нет нужды, у меня не такие серьезные проблемы! Кроме того, она знает людей, у которых все намного серьезней - они встречаются со своим психотерапевтом всего два раза в неделю, им это хорошо помогает. Она остановилась на психотерапии один раз в неделю, чтобы снять головную боль и изменить отношение к работе.

    Однако это не сработало. Во время сессий ее жалобы не касаются ничего серьезного: она чувствует себя хорошо и не понимает, почему продолжает испытывать трудности. Однако ночью после сессии Каролина плохо спит, ворочается и просыпается утром совершенно разбитой. Следующий день начинается тяжелым приступом мигрени, и в голове проносятся все те конфликты на работе, которые она хотела обсудить. Через неделю во время следующей сессии она опять не может придумать, о чем говорить. В приципе она знает, что хотела бы сказать, но теперь это кажется неважным. После года неэффективного лечения, горестных вздохов и долгих колебаний она сама решается на психоанализ. Коллега направляет ее ко мне для проведения анализа, и мы назначаем встречу, чтобы познакомиться друг с другом.

**Психоанализ: первая стадия**

    Первая беседа - мы знакомимся друг с другом. Каролина напряжена, я тоже. Прочитав все выписки, я знаю о ней достаточно много и могу хорошо представить себе ее проблемы. Она знает обо мне только то, что я работаю в психотерапевтическом отделении института, куда она обратилась за помощью. Мы обе сознаем, что во время первой встречи должны решить, сможем ли длительное время работать вместе. В начале мы договариваемся, что она мне позвонит в течение следующей недели и сообщит о своем решении - хочет ли она проходить анализ у меня. Мы легко приходим к согласию относительно того, когда встречаться - во внерабочее время, так как Каролина не хочет, чтобы коллеги знали, что она лечится. В конце первой беседы она сообщает, что готова продолжать.

    *»*

35

    Разница между тем, что я о ней прочла и что наблюдаю во время нашей беседы, огромна. Неужели эта здоровая, загорелая, бодрая, приятная молодая женщина и есть тот самый человек, чей анамнез я только что держала в руках? Видимо, так оно и есть, но на первый взгляд с ней все в порядке.

    Во время первой ориентировочной беседы я разъясняю, что, лежа на кушетке, проще уловить неожиданно и спонтанно появляющиеся мысли. Несмотря на это, Каролина решает сидеть: положение лежа ее пугает. Она воспринимает его как полную зависимость от меня. Если же она видит мое лицо, то у нее чувство, что все под контролем. Это кажется таким естественным - лежать, но для нее почти невыполнимо. Каждый раз, входя и оглядывая мой кабинет, она говорит: «Сегодня я, пожалуй, не лягу, буду сидеть». Спустя неделю, со вздохами и характерным выражением лица («ерунда, я должна через это переступить»), она все-таки решается лечь во время сессии.

    Первое время Каролина говорит о том, что ее волнует в данный момент, - это в основном различные ситуации на работе. Мне бросается в глаза, насколько велико ее чувство ответственности по отношению к службе, как высоки требования, которые она к себе предъявляет. Она всегда приходит вовремя, всегда прочитывает протоколы собраний и никогда не ищет предлога уйти пораньше. Она считает подобное отношение к работе само собой разумеющимся и бывает удивлена, когда кто-то относится к этому проще. Сказать, что у тебя встреча, а самой часок посидеть в кафе? Это просто ненормально!

    На первый взгляд, она «всего лишь» рассказывает о своей работе, но основная тема уже обрисована: Каролина не сознает, что ее исполнительность обременительна для коллег: она постоянно дает им понять, что они недостаточно ей помогают. Зная ее прошлое, я предполагаю, что Каролина переносит на работу свои отношения с матерью, особенно в год после смерти отца: у нее не проходило ощущение, будто мать считает ее поддержку недостаточной. И теперь, в отношениях с коллегами, она, не отдавая себе в этом отчета, ведет себя так, что им неловко, они испытывают чувство вины по отношению к ней.

    Иначе говоря, она вызывает в других чувство, от которого сама когда-то сильно страдала. Каролина не видит в своем поведении навязчивого повторения. Я пытаюсь говорить с ней об этом;

36

    она внимательно слушает, но ее это не затрагивает. Вполне естественно хорошо выполнять свою работу. А если ставишь других в неловкое положение? То, что у нее могут быть мотивы вести себя так, коренящиеся в прошлом, кажется ей слишком мудреным и маловероятным.

    К концу первых нескольких месяцев анализа до меня, сидящей позади кушетки, начинает доходить, насколько пуста жизнь Каролины, когда она не заполнена работой и встречами с друзьями. Это пустота в буквальном смысле слова, когда она сидит дома одна, а также пустота в переносном смысле - она не может вспомнить, что случилось в течение дня, с удовольствием ли она слушала коллег, раздражалась ли во время скучного заседания. Воспоминания о прошедшем дне невыразительны, это только факты, они лишены эмоциональной окраски. Она не может радоваться предстоящим событиям, картина будущего лишена красок. «Все так, как оно есть, и ничего больше».

    Я ужасаюсь тому, как Каролина подавляет свои чувства, будто только сейчас убедилась в серьезности ее проблем. Правильно ли я оценила серьезность жалоб? Не появятся ли вскоре выраженные симптомы депрессии? Анализандка замечает, как я потрясена этим открытием, но говорит об этом лишь в конце сессии: «Только по твоей реакции я заметила, что со мной действительно что-то не в порядке, мне всегда казалось нормальным думать о себе без эмоций, по-деловому».

    Через несколько недель после начала психоанализа темы для обсуждения появляются реже, затем вовсе иссякают. Входя в комнату, Каролина всегда дружелюбно настроена, бодро приветствует меня. Затем ложится - и на этом все заканчивается. Она ни о чем не думает и ничего не чувствует. Большая часть сессии проходит в тишине. Вот и сегодня она заходит, ложится и говорит что-то о погоде. Потом замолкает. Через какое-то время я спрашиваю:

    - О чем ты сейчас думаешь?

    - Ни о чем. Я, собственно, ни о чем не думаю, и голова совершенно пустая.

    - Может быть, есть что-то, о чем трудно говорить, например, чувство злости во время вчерашнего собрания?

    - Нет, совершенно ничего не приходит в голову.

    Она замолкает, лежит тихонечко со скрещенными на груди руками, как покойник, в буквальном смысле слова - в полном по-

    па первый взгляд у нее все хорошо

37

    кое, неподвижно. Многие сессии проходят так, как эта, и остается загадкой, почему она молчит.

    Я сижу позади кушетки с полной готовностью ее слушать, но чувствую себя словно выключенной из игры, беспомощной и раздраженной: кажется, будто мое присутствие не имеет никакого значения - не важно, я ли сижу позади дивана или автоответчик. Когда начинается период молчания, я пытаюсь, исходя из прошлого Каролины, продумать, чем это можно объяснить, какой свойственный ей паттерн она при этом повторяет.

    Нетрудно понять, что она дает мне почувствовать свои переживания - ощущения младшей здоровой сестренки, когда внимание всех членов семьи приковано к брату-инвалиду Хенку. Сейчас я это хорошо понимаю, и она - на уровне рассудка - понимает тоже.

    Но если я говорю с ней об этом, она из своего кокона пустоты все-таки не может прочувствовать, какое влияние оказал ее детский опыт на всю дальнейшую жизнь. Поэтому я держу свои мысли при себе, попутно допускаю, что, вероятно, выдумываю эти теоретические конструкции, чтобы оправдать беспомощность, вызванную ее молчанием, и как-то заполнить тишину во время сессии.

    И тогда я начинаю соучаствовать в этом молчании. Иногда я сижу спокойно, но временами тишина вызывает во мне мучительные сомнения: «Какой я все-таки никчемный аналитик, если не могу с помощью красиво сформулированной интервенции вывести пациентку из затянувшегося молчания?», «Имеет ли смысл проводить анализ с человеком, который так глубоко прячет свои чувства?» Эти мысли, одна за другой, проносятся у меня в голове. Я постепенно отдаляюсь от своего внутреннего мира, от своих чувств, как и лежащая на кушетке Каролина.

    Но все- таки я не могу смириться, и в середине сессии задаю вопрос, когда примерно у нее возникло чувство пустоты. Оказывается, когда она решилась лежать во время сессии. Вначале какую-то роль еще играли повседневные события, работа, погода, больная кошка, сломанный велосипед, а потом возникла пустота. Заканчивая эту сессию, мы констатируем, что ей трудно думать, фантазировать и чувствовать без стимула извне.

    Чем дольше длится анализ, тем тяжелее становится молчание. Это затрудняет работу, так как именно обсуждение того, что

38

    в данный момент занимает анализанда, является методом лечения в психоанализе. Молчание может иметь большое значение, но только в том случае, когда оно доступно для обсуждения. Но именно это все еще составляет проблему для Каролины, и я вынуждена временно опираться только на собственные размышления и теоретические выкладки.

    Молчание может указывать на то, что анализанд что-то вынашивает или пока не знает, как облечь в слова странные фантазии, вызывающие смущение и стыд: не сочтет ли меня сумасшедшей «эта за кушеткой», не станет ли смеяться надо мной. В таком случае причина молчания - стыд. Иногда молчание - знак упрямого сопротивления: «Ты от меня ничего не услышить». Оно может быть издевкой: «Что ты собой представляешь, чтобы я удостоила тебя чести узнать мои мысли и чувства?» Бывает иное молчание, исполненное смысла, когда в некоторый момент ничего не надо говорить. Каждый погружен в размышления, но с ощущением, что другой здесь присутствует. Так маленький ребенок делает вид, что играет один, но знает, что родители находятся рядом. В психоанализе такая форма молчания возникает регулярно, намного чаще, чем при психотерапии, когда визуальный контакт помогает анализанду выразить без слов то, о чем он думает в данный момент.

    Как правило, легко нащупать, что несет в себе молчание большинства анализандов. Во время ежедневных сессий аналитик изучает типичные черты поведения анализанда и характерное для него сопротивление. Говоря о сопротивлении, я могу вернуться к тому, что обсуждали раньше, что анализанду было страшно обнаружить в себе. В анализе Каролины это пока невозможно, так как слишком мало материала, от которого можно было бы оттолкнуться.

    По мере продвижения анализа отношения с Каролиной все больше усложняются: она вынуждена лежать на кушетке, у нас нет визуального контакта, и в целом существует какое-то аморфное взаимодействие друг с другом. Обсудить эти проблемы невозможно из-за ее упорного молчания. Становится все яснее, насколько ей необходим контакт с другими, чтобы самой что-то переживать.

    В поседневной жизни это не так бросается в глаза; Каролина часто встречается с людьми, всегда любезна и заинтересована, вызывает симпатию. Но без стимула извне она чувствует себя совершенно опустошенной, эмоций нет. Именно в аналитической ситуации, когда она лежит на кушетке, никому не видна и никого не

39

    видит, ее душевная пустота оказывается обнажена. Зачастую ее присутствие в комнате почти незаметно - просто кто-то тихонько лежит на кушетке. Она заворачивается в кокон, хотя делает это неосознанно. Это случается помимо воли, кокон наполнен пустотой, она не принадлежит самой себе.

    Со мной, сидящей позади кушетки, тоже происходит нечто подобное. Как аналитик и психотерапевт я привыкла, что имею для анализандов особое значение. Кстати, необязательно положительное. Зачастую, если анализанд хочет дать мне почувствовать, как его в детстве третировали члены семьи, мне достаются насмешки и высокомерие. И хотя я знаю, что являюсь всего лишь экраном, на который проецируют чувства, - например, злость за то, что тебя бросили, - все же эти чувства направлены на меня, и поэтому я испытываю боль вместе с моим анализандом. Я постоянно осциллирую между близостью и отстраненностью, теплотой и холодностью в отношении анализанда ко мне. Особенностью анализа Каролины является то, что я начинаю чувствовать себя безличной, усталой и одинокой. Будто я ничего не значу для нее как человек. Она приходит, дружелюбно приветствует меня, ложится - и контакт прерывается. Сказав пару слов о том, что случилось в течение дня, она чувстует себя опустошенной, отчужденной и не в силах это перебороть.

    Чувство, будто я как человек почти не существую для Каролины, усиливается во время перерывов в анализе, например, во время отпуска. Мы видимся почти ежедневно, но перерывы не вызывают в ней реакции. Когда я говорю ей об этом, она отвечает, что не чувствовала облегчения от того, что не надо ежедневно проделывать долгий путь в институт и обратно, но и не скучала обо мне во время отпуска. Ежедневный поход на психоанализ для нее - деловая встреча: она заносит даты и часы в записную книжку и приходит без особых чувств. Как и во всем остальном - ничего не чувствуя.

    В начале психоанализа она раздумывала, не уйти ли на достаточно длительное время (шесть недель) в отпуск. И говорила об этом так: «Ну, если я не найду никого, чтобы ухаживать за кошкой, то останусь дома, а если удастся уехать, то психоанализ мы возобновим, когда я вернусь». Я чувствую, что здесь звучит насмешка: я, как послушный слуга, должна ждать ее возвращения. Однако сама она так не чувствует. Интересно, что она убеждена: «анализ» будет ее ждать, пока она в отпуске. Оказывается, анализ

40

    в этой фазе - нечто постоянное, что существует только для нее. Я асе должна знать свое место позади кушетки.

    Для Каролины, как и для меня, этот период анализа достаточно мучителен. Для меня в меньшей степени, так как я наблюдаю повторение ее старых конфликтов. Я понимаю, что мне в течение какого-то времени придется переносить то, что она пережила в своем прошлом и постепенно подавила в себе. Переносить эту всепоглощающую тишину мне помогает сознание, что для Каролины полезно вместе со мной вспоминать старые конфликты и по-новому, более осознанно рассматривать их. Для нее же это настоящая пытка: изо дня в день, неделю за неделей, каждую сессию ощущать себя опустошенной и без чувств! Сессии уже долгое время проходят в тишине, и мы обе не в состоянии прервать это молчание. Как бы я ни старалась объяснить его, для нее мои интервенции остаются теоретическими выкладками.

    Спрашивается, почему она продолжает ходить? Кажется, если анализ проходит так трудно, лучше просто остановиться. Но Каролина упорный человек, если она на что-то решилась, то пойдет до конца. Как ни тяжелы бывают эти часы, она все равно приходит, потому что так условлено. Кроме того, между нами существует внятный, хотя и негласный уговор: мы вдвоем справимся с этой работой, мы не бросим ее на полпути. Другими словами, наш рабочий альянс не может быть разрушен никакой неудачей.

    Замечательно, что, несмотря на молчание Каролины, в первые же полтора года анализа значительно сокращаются ее жалобы. Мучительная головная боль и приступы мигрени постепенно исчезают и перестают быть постоянными спутниками ее жизни. Иногда после конфликтной ситуации на работе у нее ненадолго появляется головная боль, но на этом все заканчивается. Только теперь Каролина начинает сознавать, как ужасно было более десяти лет изо дня в день чувствовать головную боль, как мучительны были приступы мигрени и дни, проводимые в постели, в темной комнате. И хотя эти жалобы мало звучали на сессиях и, на мой взгляд, не имели смысловой связи с конфликтами в прошлом, их исчезновение положило начало процессу внутреннего изменения.

    Анализ продолжается, несмотря ни на что, изо дня в день. Мой изначальный оптимизм, что молчание скоро кончится, давно исчез. Кажется, сама возможность нормального контакта между

41

    нами уже убита молчанием. Не только Каролина не знает, как справиться с молчанием, но и я становлюсь беспомощной, злой, у меня иссякают идеи. Мои мысли разбегаются; во время молчаливого часа я начинаю размышлять, что посадить у себя в огороде. Каждая сессия - парадокс: в начале любезность и сердечные приветствия; далее в течение часа - тяжелое молчание.

    Единственный способ прервать молчание - задавать вопросы о событиях дня. Аналитик обычно не берет инициативу в свои руки, задавая вопросы. Если он это делает, то вопрос обычно касается чувств, вызванных событием, а не самого события. Однако в данном случае это необходимо, чтобы сдвинуться с места. В результате моей активной позиции возникает контакт между нами, и Каролина может почувствовать переживаемую ею пустоту. Теперь ей легче выразить словами свои переживания. По прошествии какого-то времени она смогла заговорить о страхе, а не просто о фактах:

    - Если я что-нибудь скажу просто так, спонтанно, о том, что возникло в голове случайно, о чем я до этого не думала, тогда я это сразу потеряю, это больше не будет моим. Тогда оно станет твоим, а не моим.

    В этой фазе анализа она ощущает свои мысли, идеи, спонтанные озарения как нечто, что нельзя делить с другим, как свою исключительную собственность, которую могут отнять, и тогда она будет навсегда потеряна, тогда Каролина перестанет быть самой собой, потеряет свою индивидуальность. У нее нарастает страх.

    Постепенно Каролине становится ясно, что в игре со мной она повторяет старый конфликт. Своим молчанием она защищает себя от страха оказаться ничтожной в моих глазах, потерять значение для меня. Если бы она почувствовала этот страх, то тут же ощутила бы, как злится и расстраивается, и это вновь вызвало бы боязнь показать свою злость. Тогда, чувствует Каролина, я ее просто выгоню: «Раз ты так неблагодарна и зла, постоянно молчишь, лучше мы прекратим анализ». Она осознает, что этим молчанием повторяет себя в отношениях с матерью, когда у нее было такое же сильное чувство, что она ничего не значит для нее. После смерти отца чувство, что она мало делает для матери, стало особенно сильным. Она видела, как тяжело мать переживает потерю мужа, но никогда не заговаривала с ней об этом. Мать представлялась ей вулканом, грозящим извержением. Каролина - слабая, беспомощ-

42

    ная, она не в состоянии помочь своей матери, и никто не видит, что и она тоже горюет и сама нуждается в сочувствии.

    Такая интерпретация проблемы звучит логично и наводит на мысль, что когда Каролина поймет это, ее симптом - молчание -потеряет силу, и она начнет чувствовать себя свободнее. Однако трудность здесь в том, что одним рассудочным пониманием ничего не изменишь. Если бы я объяснила это Каролине раньше, все могло вылиться в рациональную болтовню и псевдопсихоанализ. Только понимание на уровне чувств позволяют освободиться от призраков прошлого, поэтому Каролине приходится идти этой длинной мучительной дорогой.

    Раз за разом мы говорим о значении ее молчания, и мой комментарий снова наталкивается на молчание. Медленно, шаг вперед - два шага назад, Каролина учится разговаривать и делиться со мной своими мыслями. Постепенно мы выясняем, что она ждет от меня критики, и это мешает ей свободно проявлять себя. Но есть и другое обстоятельство: ее жесткая самокритика не позволяет ей выразить словами мысли, которые иногда приходят в голову. Часть кокона, созданного Каролиной вокруг самой себя, -то, что любую мысль она отбрасывает как глупую, не имеющую значения для анализа, пустую болтовню: «Болтать - это глупо, тупо и стыдно». Позже я объясняю, что молчание означает псев-до-автономию: «Я думаю, это немного сложнее, чем казалось нам до сих пор. Недавно ты сказала, что молчанием хочешь защититься от высказывания мыслей, вызывающих стыд, и я могу это хорошо себе представить. Но не может ли быть и так, что молчанием ты пытаешься защититься от чувства привязанности ко мне и к самому анализу? Что бы в этом было такого ужасного?».

**Трещины в коконе**

    Анализ длится четвертый год. Обсуждая требовательность Каролины к своей совести, я показываю ей, как она проецирует эту требовательность на меня. Мы ищем корни этого в ее прошлом, я объясняю, что в детстве ей была нужна такая жестокая совесть, чтобы отогнать нежелательные, «бессовестные» чувства.

43

    Я говорю, но понимание пока не приводит к изменениям. Каролине ужасно стыдно показаться глупой, когда не знаешь, что и как говорить. Ее девизом остается «Сначала подумать, потом сказать».

    К счастью, выручает случай. Однажды она звонит и сообщает, что не придет, так как проспала, не услышала будильника (она встает почти каждый день в шесть часов, чтобы быть у меня вовремя). Ее голос звучит так виновато, что я вынуждена сказать с улыбкой: «Ну ладно, я надеюсь, ты хорошо выспалась». На следующее утро она, смеющаяся, приходит точно вовремя. Направляясь к кушетке, говорит: «Для меня было открытием, даже откровением, что ты не пришла в ужас от того, что я проспала. Конечно, я посмеялась над тем, что ты сказала, но не могла поверить. И только через несколько часов до меня дошло, что это, оказывается, всего лишь мои домыслы, будто ты такая строгая».

    На данной стадии, когда приходит время обсуждать чувства вины и стыда, частота занятий анализом пять раз в неделю является существенной. Нужно много времени, чтобы отчетливо увидеть, как ты безжалостно строга к самой себе, какие жестокие и ригидные требования предъявляешь себе, насколько безукоризненной ты должна быть, чтобы жить в гармонии с собой, как беспощадно наказываешь себя за свои недостатки. Это стоит больших усилий и вызывает страх, ведь у Каролины либо все, либо ничего: или ты делаешь все хорошо, и тогда ты достойный человек, или ты халтуришь, и тогда в собственных глазах ты ничто, тряпка. Это трудная задача как для анализанда, так и для аналитика - добавить полутона к черно-белому портрету.

    Случайности, например просыпание и опоздание, помогают осознать внутренние конфликты, а события повседневной жизни предоставляют материал, из которого многое становится понятным. Каролина получает повышение на работе: она теперь региональный менеджер, учится на курсах повышения квалификации, на нее возложена большая ответственность. Безусловно, все это протекает не без проблем. Так, она вынуждена терпеть критику, это очень неприятно. Но оказывается, хотя переносить неудачи оскорбительно и обидно, это не так ужасно, как представлялось в фантазии. Критику можно вынести, не теряя при этом себя: три дня нестерпимой злости, а потом все проходит.

    Каролина отправилась на встречу с бывшими однокласника-ми. Один из них сказал, что узнал ее по смеху. И Каролина вдруг

44

    поняла, что вот уже много лет не смеялась от всей души, и теперь вновь способна на это.

    Благодаря таким мелочам она замечает, что стала свободней, что психоанализ приносит ей пользу. Путешествуя во время отпуска, она познакомилась с мужчиной и влюбилась. Вновь все страхи огромной волной накрывают ее с головой: «Что Рохир нашел во мне? Он скоро меня бросит. Я скучная и непривлекательная. Не лучше ли мне самой порвать отношения?» К счастью, на этот раз она справилась со страхами и стала замечать, что по мере углубления отношений тревожится все меньше.

    Семейный праздник. Каролина встречается с тетями и дядями, племяницами и племяниками. Речь заходит о ее отце. С удивлением она замечает, что мать все еще говорит об отце, будто он умер только что, а не двенадцать лет назад. Возвращаясь домой из Фрисландии, Каролина грустит, сама не зная о чем, и дома слезливое настроение не проходит. Вечером, смотря по телевизору фильм о природе, она начинает рыдать, и сквозь тоску неожиданно проступает гнев: «Мать забывает, что не только она потеряла мужа, но и я потеряла отца!» Каролина взбешена и, рассказывая мне об этом, вновь впадает в бешенство. Наконец-то она чувствует то, что давным-давно знала: мать монополизировала горе и тоску по умершему отцу, а она, Каролина, допустила это.

    На этой же неделе происходит нечто, заставляющее Каролину осознать, какую злобу у нее вызывают покупатели, лезущие без очереди в магазине, велосипедисты, едущие на красный свет и при этом смотрящие на нее так, будто она нарушает правила движения, или ее новая коллега, отлынивающая от работы. В конце недели, в пятницу она ложится и выкладывает:

    - Завтра надо идти к матери, у нее день рождения. Мне совершенно не хочется. А тут еще скоро Рождество и целый вечер надо опять отсиживать там, черт побери. Но, судя по всему, мать очень ждет от меня этого. Обычно бывает так: в машине по дороге к матери я чувствую подступающую головную боль и ничего не могу с этим поделать. Я ей вечно что-то должна, и кажется, никогда ничего не делаю достаточно хорошо, всегда можно что-то сделать лучше и по-другому.

    - Когда я тебя вот так слушаю, то у меня складывается впечатление, будто ты постоянно находишься в борьбе с тем, что мать, как ты думаешь, от тебя ожидает…

45

**¦¦¦¦¦**

    Я не успеваю задать вопрос, как Каролина прерывает меня:

    - Не думаю, а точно ожидает. Я должна ей звонить каждое воскресенье, и если я один раз пропустила, то в ее голосе звучит разочарование. Я терпеть не могу чувствовать себя виноватой, она тоже может иногда проявить инициативу и позвонить! А когда я бываю у нее, то сразу же начинаются рассказы о родственниках, которые мне совсем не интересны, или пустая болтовня об этом дурацком саде. И еще племянницы, которые лучше меня относятся к своим родителям. Она очень хорошо дает мне это почувствовать: ведь они ездят со своей матерью в отпуск. Я даже представить себе такое не могу - вместе в отпуск! Это означало бы две недели мучиться головной болью.

    Я сижу позади кушетки и про себя усмехаюсь: это совсем не похоже на тягостное молчание в прошлом! Я даже фантазирую о матери Каролины. Я представляю, как она, несомненно чувствуя шероховатости в отношениях с дочерью, старается хоть чем-то привлечь ее внимание. Она знает, как Каролина любит растения, и начинает говорить о саде. Удивительно, что именно в данный момент я неожиданно начинаю идентифицироваться с матерью Каролины, и мне становится понятным их обоюдное бессилие.

    Когда клиентка замолкает, я говорю:

    - Тебя порядком злит, что ты все еще должна приноравливаться к ее желаниям.

    - Ну, знаешь ли, не только я одна. Она это проделывает со всеми. Нет ничего, что ей могло бы понравиться, лишь ее мнение является истиной, все остальное вторично. Она критикует все и вся.

    - Похоже на принцип «все или ничего»: или ты делаешь, что она хочет, или…

    Каролина снова перебивает меня:

    - И глупо, что она даже не сознает, до какой степени эгоистична, что все должно быть только так, как она хочет. Она не может слушать, она говорит только о себе и, конечно, об этих тупых соседях, у которых, опять же, превосходные дети, достигшие в жизни большего, чем мы. Если я сообщаю, что успешно закочила учебу, она тут же спрашивает, собираюсь ли я, как и соседская дочка, поступать в университет. Для нее, черт побери, все мало!

    Я вовремя осознаю, что мне надо промолчать: злость есть злость. Каролина продолжает приводить все новые примеры безграничной требовательности матери. Она решает завтра не идти к ней на день рождения:

46

    - Я просто скажу, что у меня болит голова, а то, что это из-за нее, - до нее все равно не дойдет.

    Изменения, происшедшие с Каролиной, были заметны во многих отношениях. Она легла в больницу на операцию, и у нас наступил длительный перерыв в психоанализе. Каролина позвонила мне во время «ее» часа и обнаружила, что я занята с кем-то другим. Когда мы вновь встретились, она рассказала, что, совершенно не ожидая этого от себя, сильно расстроилась. Ей кажется смешной надежда, которую она питает в глубине души: что пока она отсутствует, я оставлю ее часы за ней. «Я понимаю, что все это мои дурацкие чувства. Здраво рассуждая, это, конечно, ерунда, но я все-таки рассчитывала, что это именно мой час и ты его никем не будешь заполнять. Я об этом часто думала в больнице и даже решила, что больше не буду тебе звонить».

    Теперь ей кажутся далеким прошлым ее мечты об отпуске, когда она думала только о том, найдет ли кого-нибудь присматривать за кошкой, не принимая в расчет меня и психоанализ. Сейчас Каролина чувствует, что вопреки самой себе все-таки привязалась и ко мне, и к анализу. Она видит, что при этом не попала в полную зависимость от меня, хотя боялась, что, начав анализ, не сможет без него жить:

    - Странно, когда мы начинали, я тебе рассказывала о страхе, что анализ окажется для меня западней: стоит только начать, и никогда не освободишься. В больнице я поняла, что все-таки могу чувствовать привязанность к кому-то и это не означает потерю самостоятельности или зависимость от другого. Кстати, на самом деле я дико расстроилась, что ты «мой» час не сохранила свободным.

    Зависимость, независимость, чувство привязанности - обсуждение этих тем занимает на сессиях все больше времени. Так, в начале анализа мы установили правило: заранее обсуждать неизбежные перерывы в работе и отпуск Каролины по возможности приурочивать к моему. На практике ей нетрудно подстроить свой отпуск под мой, однако сейчас она изо всех сил противится этому:

    - Ты конечно можешь объяснять это как угодно, но почему, собственно, так? Получается, что только я одна приспосабливаюсь. Почему ты не согласовываешь свой отпуск с моим? Я уже стольким пожертвовала для психоанализа, я всегда прихожу, независимо от того, хорошая погода или плохая, в любое возможное и невозможное время. Утром я встаю намного раньше, чем ты, так

47

    как мне еще надо ехать. Не пора ли и тебе подстроиться хоть раз ко мне?

    Каролина искренне возмущена и отказывается идти на попятную. Я принимаю ее гнев:

    - Видишь ли, я прекрасно понимаю, ты хочешь, чтобы все было иначе, считаешь, что я хоть однажды должна тебе подчиниться.

    Я не соглашаюсь изменить время своего отпуска. Сопротивление Каролины показывает, как упорно она пытается, отыгрывая перенос, отвоевать свою автономию.

    Теперь, начав испытывать гнев, Каролина чувствует, как злится из-за нехватки близости. Она все еще оплакивает отца, воспоминания о нем всплывают в памяти. К подруге пришел отец, чтобы починить что-то в доме, и Каролина испытала болезненную зависть:

    - Мой отец тоже с огромным удовольствием сделал бы это для меня!

    До недавнего времени отец Каролины оставался для меня призрачной фигурой, но благодаря ее живым воспоминаниям он обретает плоть и кровь. Я представляю их, работающих вместе в саду, он объясняет ей, что вот та птичка - зимний дрозд, это очень редкий вид! Каролина подробно рассказывает о первом годе после смерти отца, о своих переживаниях. Как она делала все «на автопилоте», не спуская глаз с матери, которая мужественно пыталась держаться молодцом в этот тяжелый период жизни. Об отце они говорить боялись, берегли друг друга от чрезмерных переживаний. Каролина рассказывает, что сильно страдала в то время от головных болей. Тогда же ее прооперировали по поводу искривления носовой перегородки, и боли, возможно, были последствием операции.

    Через год после смерти отца у нее больше не стало друзей-мальчиков. До этого времени были и друзья, и подруги, время от времени Каролина влюблялась. Совершенно незаметно она потеряла интерес к этому, будто смерть отца наложила запрет на такие отношения, и она должна была соблюдать траур. Шаг за шагом восстанавливая воспоминания, она отмечает, что печаль матери не позволяла ей радоваться или воодушевляться:

    - Как можно радоваться, когда мать так скверно себя чувствует?

48

    Как только Каролина разрешает себе приятные воспоминания, сразу же возвращается сильная тоска. Мы говорим о том, что Каролина только теперь испытывает некогда запретное, а потому отложенное чувство горя по отцу.

    Через несколько лет после смерти отца, в последний год учебы у Каролины вновь появились близкие отношения с мужчиной, но он был женат. Теперь, думая об этом времени, она осознает, насколько была связана воспоминаниями об отце, никто не мог вытеснить его с пьедестала. Она понимает, что избегала влюбленности из-за страха почувствовать себя виноватой перед матерью, которая после смерти отца не впустила в свою жизнь ни одного мужчины. Каролина видит, насколько подчинила себя призракам прошлого и чувству вины. Это дает ей чувство освобождения; отношения с Рохиром от этого сильно выигрывают.

**Период окончания анализа и взгляд в прошлое**

    Многое изменилось. Каролина стала живее, у нее пропало постоянное желание спать. Раньше, не включив будильник, она могла проспать целый день, подняться стоило большого труда. Сейчас она просыпается отдохнувшей. Значит, снизилась необходимость подавлять чувства, сон стал крепче. Ее жизнь стала ярче. Сочетание угрюмости и невыразительности исчезло, и если все будет в порядке, никогда больше не вернется.

    У Каролины интересная работа, есть возможность роста. Она довольна отношениями с любимым мужчиной, и их интимная жизнь становится лучше.

    - Скоро придет Рохир. Каждый раз у меня в голове проносится мысль, что он не придет или позвонит и скажет, что больше не хочет меня видеть, потому что со мной скучно. Ну почему ничего не изменилось за эти годы? Я все еще боюсь, что не нравлюсь ему, что я ничего из себя не представляю, что меня можно просто так бросить.

    - Разница в том, что если раньше ты автоматически избегала контакта с мужчиной, то теперь решилась на это, хотя все еще боишься.

    »

49

    - Да, конечно, но я хотела бы быть поуверенней, не такой боязливой. Странно, когда он со мной, все хорошо, страх появляется перед его приходом.

    - Как будто постоянно может случиться что-то катастрофическое, какое-то несчастье, вдруг тебя бросят…

    Я замолкаю, чтобы дать Каролине возможность самой связать страх быть покинутой со смертью отца или с несчастным случаем Хенка.

    - Да, это уже никогда не пройдет. Я знаю, что он скоро придет, что я все еще ему нравлюсь, и он будет слушать мои рассказы о том, что случилось за день. Но мне бы очень хотелось чувствовать себя спокойнее перед его приходом.

    Каролина считает, что анализ подходит к концу, он и так удивительно долго тянется, целых шесть лет! Она ни в коем случае не хочет останавливаться внезапно, что и понятно, учитывая ее жизненный опыт. В течение последнего года она приходит раз в неделю: это не то, что ежедневно. Когда пропускаешь один час, нарушается весь паттерн. Она вовсе не благодарна мне за то, что я так быстро согласилась уменьшить частоту сессий:

    - Такое чувство, будто переселяешься в студенческое общежитие и хочешь увидеть реакцию родителей. Я сама заговорила об окончании, но ты должна была сказать, что с удовольствием продолжила бы анализ и дальше!

    На одной из сессий она рассказывает, что случайно увидела у коллеги в записной книжке, что у него назначена встреча со мной. В голове промелькнуло: надо же, это ведь мое! Та, некогда готовая к самопожертвованию сестренка, думает и чувствует сейчас совсем по-другому!

    На последнюю встречу Каролина приходит с двумя бутылками вина: старое - год начала нашей работы и молодое - этого года. Крепким рукопожатием мы подводим итог: работа закончена.

    Оправдали ли себя эти долгие годы, встречи пять раз в неделю? Трудности Каролины: чувство внутренней пустоты и бесчувствия, застой в работе, сильные головные боли и приступы мигрени, невозможность вступать в интимные отношения, ощущения своей никчемности - полностью прошли. Это не значит, что они навсегда исчезли. Как только на работе возникают коммуникативные проблемы, тут же появляется головная боль. Но теперь Каро-

50

    лина знает эту связь между бессильной яростью и болью, раньше же приступы возникали и исчезали словно сами по себе.

    Каролина так же, как и ее однокласники, вновь узнает в себе прежнюю девочку - бодрую и жизнерадостную. Она менее строга по отношению к себе и к другим, может позволить себе от души позавидовать кому-то и при этом не презирает себя. Она крепче стоит на ногах.

    Могли ли перемены произойти быстрее при использовании других методик? Боюсь, что нет. Психотерапия раз в неделю усиливает соматизацию (здесь - головную боль), и во время сессии можно только рационально отметить, но не прочувствовать свою опустошенность. Психоанализ, с ежедневными сессиями в течение нескольких лет, дает возможность постепенно сломать упорное сопротивление, разорвать кокон, не позволявший чувствовать, мечтать, решаться завязывать интимные отношения. Только анализ дает возможность проработать все наслоения проблем.

    Мать монополизировала скорбь по умершему мужу, и Каролина допустила это. Именно из-за этого во время посещений матери возникала головная боль, а позже - неконтролируемая злоба против нее. («Мать забывает, что не только она потеряла мужа, но и мы потеряли отца».)

    Для анализандки стало понятным, что мать приводила ее в бешенство потому, что она сама позволила матери лишить ее возможности горевать об утрате отца. В дальнейшем Каролина смогла прочувствовать свою потерю; завидовать подруге, которой помогает отец; плакать, идя весной через цветущее поле и вспоминая, как когда-то так же шли вместе с отцом.

    И тогда путь оказался свободным: она перестала чувствовать себя здоровой сестренкой брата-инвалида. («Что ты жалуешься, ты можешь заниматься любым спортом, а он может только ходить на костылях».) Ей не надо больше быть скучной и незаметной, защищаясь от зависти брата, она стала бодрее, у нее увлекательная работа и славный друг.

    Оглядываясь назад, видишь, какую большую и трудную работу мы проделали вместе, но это того стоило.

**ГЛАВА 3 С МОИМИ РОДИТЕЛЯМИ ЧТО-ТО НЕ ТАК! О ГРАНИЦАХ ЛИЧНОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕРАЗБЕРИХЕ И ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**Диагноз и пройденный курс лечения**

    Яспер Стеенс - студент и пока живет с родителями. Он изучает культурную антропологию. Яспер проходил анализ и закончил его несколько лет назад. К моменту начала анализа он многое пережил. Это и неудивительно - восемнадцатилетний юноша не просто так принимает столь радикальное решение. До нашей встречи Яспер прошел несколько ориентировочных бесед, диагностику и краткий курс лечения, о чем я прочитал в его карте. В институт на анализ его направил университетский психолог после пяти встреч. Эти консультации мало помогли, однако стало ясно, что с юношей что-то не так.

    Причиной обращения к психологу послужили подавленное состояние, застенчивость и неловкость в контакте с ровесниками. Кроме того, есть проблемы с концентрацией внимания, Яспер чувствует, что не умеет наслаждаться приятными моментами, недостаточно использует свои возможности и мог бы больше получать от жизни. Еще он страдает оттого, что родители ведут замкнутый образ жизни, и с презрением говорит, что надеется не стать похожим на них.

    После ориентировочной беседы моя коллега предложила Ясперу пройти психологическое обследование, чтобы выяснить,

52

    какое лечение ему больше подходит. Яспер с энтузиазмом согласился. Результаты обследования она обсудила с рядом коллег-психологов в институте, в том числе и со мной. Во время консультаций выяснилось, что жалобы существуют давно, с начала переходного возраста. Яспер еще сильно привязан к родителям. Однако, с одной стороны, он проявляет подростковое сопротивление и раздражение по отношению к ним, с другой - не в состоянии обрести самостоятельность. Яспер хорошо помнит, как мать во всем контролировала его и каким счастьем было уехать с классом на несколько дней - подальше от нее! Он редко говорит о том, что испывая от чего-либо удовольствие - например, не представляет себе, что значит с удовольствием поесть. Кстати, психолог считает, что родители держат его на излишне строгой диете.

    Поразительная деталь из прошлого родителей: оба - выходцы из достаточно состоятельных семей, где жалели денег на образование детей. В конце концов мать пошла работать и оплатила учебу отца, а сама, к сожалению, так и не получила образования. Трудно не заметить: родители проделывают с Яспером то, что перенесли в свое время сами: они излишне скупы, да и Яспер мало позволяет себе. Он описывает жизнь в семье как скупую - и в денежном, и в эмоциональном отношении: они мало интересуются друг другом, не поощряют друг друга, общение ограничено колкими замечаниями.

    Настоение молодого человека скорее наигранно-раздраженное, чем подавленное. Во время наших встреч он много и с удовольствием говорит о всемозможных фактах и событиях, но удивительно скуп в проявлении чувств по отношению к себе и другим. Заметно его отставание в сексуальном развитии. Дома все делают вид, что секс не существует, родители спят раздельно, в разговорах со старшим братом это запретная тема. Вопрос о мастурбации во время психологического обследования не затрагивали, так как юноша каждый раз находил способ увильнуть от обсуждения этой темы. Будто он не смеет интересоваться этим.

    Яспер производит впечатление легкого в общении, располагающего к себе молодого человека. Тем не менее он хочет, чтобы его расположения добивались. Договориться о времени проведения анализа с ним оказалось достаточно трудно, он будто не понимал,

53

    что это в его же интересах. При этом у него достаточно сильный мотив скорее начать анализ, так как он сильно страдал:

    - Я действительно хочу измениться, дальше так продолжаться не может. Я знаю, что я сам это должен сделать, но мне одному, без поддержки это никак не удается!

    Наверняка Яспер сможет перенести то, что изменения будут происходить медленно, что ему самому придется выискивать собственные конфликты; он сможет справиться со страхами во время анализа. Ему грозит задержка в личностном развитии, психоанализ в данном случае кажется подходящим методом лечения.

    Как только было решено проводить психоанализ, Яспер прошел психологическое тестирование. У него оказался высокий уровень интеллекта, однако выяснилось, что его блокирует некая особенность характера, дает себя знать уязвимость, боязнь поражения и потребность в поддержке. Тестирование личностных характеристик показало, что юноше свойственны навязчивость, сомнения, упрямство и некоторая подозрительность. Психолог отметил, что если Яспера спрашивают о чувствах, он старается уйти от прямого ответа, туманно изъясняется, увязает в деталях, ищет причины в окружающем. Он боится своих желаний, агрессивных и сексуальных импульсов и страшится показаться испорченным. Яспер недостаточно знает себя как личность. Анализ, скорее всего, будет проходить с трудом, и ему не всегда будет легко переносить возникающие по ходу новые представления и страхи, сопоставлять их друг с другом. В заключение психолог советует психотерапию один раз в неделю.

    При обсуждении истории болезни юноши было высказано мнение, что его мотивация в отношении проведения анализа выглядит проблематичной, но может усилиться при проведении терапии раз в неделю. Во время дискуссии мы еще раз рассмотрели все точки зрения: где один видит уязвимое место, другой, на основе той же информации, заключает, что это, безусловно, сильная сторона. Там, где один сомневается в способности Яспера перенести чувство страха, другой считает это вполне преодолимой проблемой. Единственное, в чем все единодушны, - это выраженность проблематики. По сравнению с другими юношами его развитие и превращение во взрослого все еще находится под угрозой.

    Обобщая сказанное, мы принимаем решение: для Яспера лучше начинать лечение с психоанализа. Кстати, в его возрасте не

54

    нужно доплачивать за консультации, таким образом, он не будет зависеть от своих скупых родителей. Мой коллега сообщит Яспе-ру о нашем решении и о том, что его аналитиком буду я. Мне остается лишь ждать телефонного звонка.

    Когда мы встречаемся в первый раз, Яспер начинает с места в карьер:

    - Я еще раз основательно все обдумал и решил, что не хотел бы проходить психоанализ. Я считаю это ненужным и очень трудным. Лучше уж начать психотерапию раз в неделю.

    Я удивленно отвечаю:

    - Вот это да, очень неожиданно для меня. Ну-ка, расскажи, как ты пришел к такому заключению.

    Яспер говорит, а я слушаю: молодого человека нельзя принуждать в выборе терапии. В конце концов я сообщаю, что в его случае показан психоанализ, но выбор за ним, и его желание является решающим. Таким образом, мы начинаем психоаналитическую психотерапию, раз в неделю.

    С одной стороны, я соглашаюсь с тем, что Яспер выбрал психотерапию и могу понять его рациональные и эмоциональные возражения против анализа. С другой стороны, я пытаюсь выявить источник сопротивления - мотивы, побуждающие его проигнорировать наш совет. Я пытаюсь объяснить ему эти связи, давая тем самым понять, что продолжаю искать скрытую причину его решения.

    Во время следующих бесед выясняется, что отец Яспера тоже проходит психотерапию, и становится еще более очевидным то, как силен в семье запрет заниматься чем-то чрезмерно. Во время очередной сессии Яспер жалуется на отца, который и себя не балует, и его держит в черном теле. Тогда я предполагаю, что он, возможно, потому не решается на анализ, что отец занят «всего лишь» психотерапией один раз в неделю, а сын не имеет права «превзойти» отца даже в этой области. Мое объяснение приносит Ясперу облегчение, и перед Рождеством он все-таки решается начать психоанализ. Месяц спустя, составив расписание наших встреч, мы приступаем к анализу. С Яспером по-прежнему нелегко договориться о времени, но я держусь мягко и просто и говорю, что заметил эти трудности и что, возможно, таким образом он выражает страх или сопротивление против анализа. Психотерапия к началу анализа длилась уже полгода.

55

**Как осознать свою злость**

    Переход с одной на пять сессий в неделю и с положения сидя в положение лежа для Яспера был достаточно труден, но все быстро разрешилось само собой, и основной темой (характерной для данной возрастной группы) стал уход от родителей.

    Я замечаю, что сам под впечатлением удушливой, зажатой, депрессивной, а подчас и агрессивной атмосферы в их семье, стимулирую желание юноши покинуть родительский дом. Мы обсуждаем, как тяжело ему уйти от родителей, ведь он расценивает уход как капитуляцию перед ними; они, собственно, хотели бы, чтобы он ушел:

    - Если я начну искать комнату, то перестану для них что-либо значить.

    - Значит, пока ты не удостоверишься, что имеешь для них ценность, ты от них не уйдешь?

    - Точно, иногда у меня мелькает мысль, что брат намного важнее для них, чем я. Он требует большего внимания к себе. Но, честно говоря, если они меня о чем-то просят, я часто начинаю торговаться.

    - Это что, защитная реакция, потому что ты чувствуешь, что тебя притесняют?

    - Да, но я не смею сказать им об этом, потому что это их ужасно разозлит. Однажды в детстве, когда родители уехали кататься на лыжах во время зимнего отпуска, я жил у родителей дружка. Они были от меня в восторге! Моя мать пришла в растерянность - с ее точки зрения, я был совершенно асоциален. Дома меня преследовало чувство, что я никому не интересен. Что за хреновая жизнь! Очевидно, я начал искать людей, которые могут проявить интерес ко мне.

    Так как Яспер с трудом отдает себе отчет в том, что испытывает при непосредственном контакте, я еще раз объясняю, что он ощущает во время анализа:

    - Возможно, ты надеешься здесь найти человека, который проявит к тебе интерес?

    - Что? Здесь? Ну, я с уверенностью могу сказать, что это не очень-то приятно - каждый день размышлять о себе самом.

    Затем он садится на кушетке и говорит, что в комнате слишком сухой воздух и поэтому у него болят глаза. Будто хочет мне

56

    дать понять, что я недостаточно хорошо о нем забочусь. Я отмечаю, что мои объяснения по поводу его переживаний Яспер переносит с трудом и, скорее всего, так будет продолжаться еще какое-то время. Очевидно, чувство безопасности у него формируется очень медленно.

    Его повседневная жизнь малоувлекательна: Яспер посещает институт, подолгу сидит в своей комнате, регулярно занимается музыкой. Много лет он учился играть на кларнете и теперь увлеченно играет в студенческом оркестре. После выходных, приятно проведенных с оркестром, он рассказывает, как трудно общаться с девушками:

    - Мне так хочется пообщаться, но в конце концов я для этого ничего не делаю. Я даже не сажусь играть с ними в карты!

    - Что же тебя удерживает? - спрашиваю я, сознавая, что подобная тема бесед нелегка для юноши.

    - Даже не знаю. Одну девочку зовут Карла, она мне очень нравится. Она предложила купить бутылку вина и вместе выпить, но я так все сумел повернуть, что мы этого не сделали, понимаешь?

    - Я могу себе представить, как все происходило, но не понимаю, почему ты это делаешь.

    - Я тоже не понимаю, почему не делаю то, что мог бы. Я слишком послушный; мне остается только наблюдать. В принципе я хотел бы больше общаться с Карлой. Не знаю, почему я такой заторможенный, - может быть, потому, что мой брат тоже играет в этом оркестре.

    - Вполне возможно, ты чувствуешь, что за тобой подсматривают. Или, может быть, причина все-таки в тебе самом? Если я правильно понял, твоего брата не было рядом с тобой в винном магазине?

    - Да, это так. Я вдруг подумал о прошлом: в начальной школе, в шестом классе я был смелее. Тогда, во время поездки со школой, я залез через окно в туалете в комнату к девочкам, поднялся ужасный шум, я был причислен к самым хулиганистым в классе. Это меня глубоко задело. Да еще родители ходят за мной по пятам, это тоже раздражает. У меня начисто отсутствует дух смелости. Такие выходные, когда я один, очень мне нравятся, но надо еще что-то получать от этих дней. Можешь себе представить, что даже сейчас я с удовольствием думаю о тех днях. Думаю, что вечером позвоню Карле, или это тупо?

57

    - Почему, собственно?

    - Ну, потому что покажешь, что легко доступен.

    - Я все еще не понимаю почему.

    - Смотри, если я сам позвоню, она перестанет думать: когда же он, наконец, позвонит? Будто меня легко заполучить. В принципе, я хотел уже вчера позвонить, но это было бы слишком - или нет? Мне она ужасно нравится, поэтому и хотел позвонить.

    - Мне кажется, ты скупишься показать ей свои чувства?

    - Да, точно, это слишком дешево.

    Сидя за кушеткой, я размышляю, как неуверенно Яспер чувствует себя в подобных взаимоотношениях. Похоже, он никогда не говорил о таких вещах со взрослым, понимающим человеком, ему недостает отца, чтобы разговаривать о таких «мужских» делах. Вновь вспоминая обсуждение результатов психологического обследования, во время которого особенно подчеркивали, что в качестве аналитика желателен мужчина как объект для идентификации, я понял, что в этом анализе мне не следует вести себя слишком отстраненно.

    Решая любой житейский вопрос, Яспер сомневается всегда и во всем. По прошествии определенного времени он начинает чувствовать вкус самостоятельности, но в то же время так крепко привязан к дому, что обкрадывает себя.

    Это иллюстрирует его рассказ о том, как родители в субботу вечером возвращались из отпуска домой:

    - Они должны были вернуться в девять вечера, а приехали в двадцать пять минут девятого. Я сидел в наушниках и не слышал, как они звонили. Они припарковали машину на проезжей части, чтобы разгрузиться, и раз десять мне звонили и кричали. Когда я полдевятого пошел посмотреть, не приехали ли они, то немедленно получил взбучку: «Чем ты занят?» Они были очень злы, и я слышал, как мать сказала: «Что за идиот!» А я еще купил им цветы и всякие вкусные вещи. Я сдержался и начал помогать разгружаться, но когда мне не удалось снять багажник сверху и отец сделал замечание, я бросил ключи на крышу машины со словами: «Тогда делай сам!» Это не только чувство, что меня не понимают, они действительно не понимают меня! Они сказали, что если я не изменю своего поведения, то должен в течение месяца выметаться из дома. Это уж слишком! После этого у меня ужасно болела голова, думаю, просто от напряжения. Они еще не вошли в дом, а уже начинают меня отчитывать. Я им даже сказал об этом, но они

58

    пропустили мимо ушей. Они считают меня асоциальным, потому что я не сразу бросаюсь помогать и «рушу нормальные отношения в семье». Мне кажется это странным. Я еще сказал: «Наверняка вы очень хорошо провели время».

    - Ты сказал это так, будто хотел их поддразнить…

    - Да, это было, конечно, не очень приятно сказано, но не без причины. Я не понимаю, почему они так себя ведут. Говорят мне о моей интонации, но послушай, как и что они сами говорят! Никогда не спросят, хочу ли я поехать с ними на каникулы!

    Я слушаю его возмущенный рассказ и думаю о наушниках, с помощью которых он сделал себя недостягаемым:

    - Может быть, ты был так зол, что захотел заткнуть уши и не слышать, что они приехали домой?…

    - Они могли бы спросить, не хочу ли я поехать с ними, - возможно, мне тоже понравился бы такой отпуск. А может, я ошибаюсь в своей оценке, и они совсем не такие.

    - Ты надеешься, а?…

    - Да, я очень легко все прощаю.

    - Тогда ты не должен злиться.

    - Да, я совершенно не знаю, как мне себя с ними вести. Вообще-то они мне ужасно не нравятся; у них в самом корне есть что-то неправильное!

    В конце концов анализ начинает приносить плоды. Так как у нас теперь достаточно времени, чтобы подробно разбираться в происходящем, более явно прослеживается манера обращения Яс-пера с членами семьи и обнаруживается, что всем доставляет удовольствие либо мучить друг друга, либо быть в положении мученика. Будто у членов семьи наркотическая зависимость друг от друга.

    Обнадеживает то, что Яспер все лучше чувствует, как зол и разочарован в своих родителях. Он больше не скрывает этого, и поэтому чувствует себя свободнее, может сделать шаг, чтобы уйти из родительского дома. Со мной он чувствует себя в безопасности, так как я, насколько могу, поддерживаю его и стараюсь понять его злость. Его способность выносить чувство страха, о чем так беспокоились некоторые психологи во время обсуждения показаний к психоанализу, кажется пока что удовлетворительной. Это означает, что пришло время проверить, сможет ли Яспер выдержать чувства в прямом контакте, в частности, со мной.

59

    Злость на родителей, которую он теперь способен чувствовать, проявляется с новой силой, когда Яспер говорит о том, что мать всегда сердитая, неискренняя и лицемерная:

    - Вдруг она начинает преувеличенно громко или притворно смеяться, это кажется просто нездоровым, иногда даже ужасным. Тогда я думаю, что сделал что-то неправильно.

    - А здесь появляются у тебя мысли, что ты неправильно что-то делаешь или что я за что-то осуждаю тебя?

    - Да уж точно, характер у меня не ангельский.

    - Сейчас ты опять делаешь то же самое - как всегда, думаешь, что ты сделал что-то плохое.

    - Что? Да, может быть, но, собственно, я даже не думаю об этом. То есть это просто находится во мне постоянно, я все время считаю, что виновен.

    - Это легче, чем обвинять родителей или злиться на них.

    - Да, но я был таким уже в детском саду! Тогда же это не могло возникнуть из-за неуверенности в них.

    - Да, для тебя легче думать, что причина лежит в тебе самом.

    - Мне сейчас вдруг вспомнилось, что в детстве я ужасно боялся темноты, я не знаю, важно ли это.

    - Ну-ка, расскажи…

    - Мне было неоходимо, чтобы все время горел свет, это тоже как-то связано с неуверенностью. Я очень хотел бы положить конец чувству неуверенности, это так долго длится. Только как? Это не так-то просто.

    Яспер дает мне понять, что я должен покончить с его неуверенностью, и это я пытаюсь ему это объяснить:

    - И в принципе это должен сделать я - дать тебе уверенность в себе.

    - Да, ты об этом часто говоришь, мы это уже проходили.

    - Возможно, ты не раз мечтал, что твой отец, наконец, выступит против матери и как следует отругает ее?

    - Да, это уж точно! Но отец всегда такой тихий! Он ничего не умеет, ничего не делает, от него никакого толку, да и матери он ничего не дает. Я от него мало чего ожидаю.

    - Но, может быть, все-таки хотел бы…

    - Может быть, но я никогда об этом так не думал. Я сейчас вдруг опять вспомнил о том, как жил у соседей, когда родители были зимой в отпуске, мне было восемь лет. За год до этого мы с братом тоже с ними ездили, сидели целый день в школе, в Альпах,

60

    ужасно неприятно! Оказалось, что они тогда решили: раз Куну и Ясперу это совсем не нравится, мы их больше не будем брать с собой. Еще помню, как они меня в тот раз забирали от соседей, которые сказали: «Яспер такой приятный, общительный, непосредственный мальчик!» А моя мать тут же в ответ: «У других конечно, но только не с нами!» Еще я вспоминаю, как эти соседи-родители обнимались. Я чувствовал себя тогда виноватым, будто подсмотрел что-то, думал, что это что-то странное, и надеялся, что это на самом деле так, ведь мои родители никогда этого не делали. Тогда же мать моего друга купила новую кофту, и я сказал: «Какая красивая!» Странно, что я так сказал, ей было очень приятно, а у меня тут же вновь появилось чувство вины - ведь я такое никогда не говорил собственной матери. Вчера меня спросили дома: «Почему ты не сказал, что придешь позже?» Я ответил, что по вторникам всегда прихожу позже, и тут понеслось, я уж не знал, что делать.

    Яспер несколько минут помолчал и продолжил:

    - Мать хотела меня ударить по голове полотенцем, была ужасно злая, кричала, что я должен быть общительнее. Может быть, она права, может быть, это и не очень приятно, что я так мало разговариваю. Она перечислила все самые неприятные, по ее мнению, вещи, которые я сделал в последнюю неделю.

    - Ты был поражен ее поведением?

    - Нет, не очень, это мне давно знакомо, у нее часто бывают приступы ярости. Я уже больше не удивляюсь, но испытываю очень неприятное чувство. Она назвала меня пиявкой, сказала, что мне доставляет удовольствие ее дразнить.

    - Но может быть, это отчасти правда?

    - Не знаю, но мне жалко, что она так обо мне думает. Да, она еще сказала: «И завтра ты пойдешь рассказывать обо всем своему аналитику!» Это я считаю ужасно наглым. И сегодня вечером ожидается, что я буду прекрасно себя вести, будто ничего не произошло.

    Меня вновь поражает ожесточенность и колкость межличностных отношений в семье, и я понимаю, что Яспер, конечно, тоже участвует в этом, но для его психологического развития это, безусловно, не лучшая обстановка. В течение первых месяцев анализа он много говорил о трудной ситуации дома и о возрастающем желании найти комнату и жить отдельно.

61

    Он описывал их квартиру: у отца шикарная спальня, соединенная с большим кабинетом. Они с матерью спят раздельно вот уже п^яти восемнадцать лет. У матери, Яспера и Куна комнаты намного скромнее.

    - Думаю, я потому живу у родителей, что для них я все еще маленький Яспер. Они и говорят обо мне так, будто я еще ребенок. И, конечно, от этого я чувствую себя ребенком и остаюсь им. У меня никогда не было основания для развития уверенности в себе. Более десяти лет тому назад я мечтал пролететь высоко над морем. Иногда я об этом до сих пор мечтаю, вот было бы здорово так расслабиться. Но я все еще одинок. В прошедшее воскресенье после концерта я не пошел ужинать с Дирком и Мирьям. Я почувствовал, что они не хотят идти со мной, и захотел показать, что выше этого, что мне есть чем заняться. Что это для меня неважно. Но почему, собствено?

    - Я думаю, что тебе трудно признать и показать, что они важны для тебя. Дома тебе никогда не давали понять, что ты для кого-то важен. И поэтому тебе трудно показать, что кто-то важен для тебя.

    - Неужели это так? Точно, я боюсь, что мои друзья скажут так же, как говорят дома: ох, это опять он.

**Путь к самостоятельности**

    Следующие месяцы в Яспере росло чувство самостоятельности, которое затем дало ему возможность действительно уйти от родителей. Важно также, что теперь он старается проверить свои чувства - не слишком ли они странные и утрированные. Вместо эмоциональной спутанности появляется все большая ясность, Яспер замечает, что чувства и опыт, которыми он обладает, имеют право на существование, что все это может и должно выражаться словами и что сказанное им будет услышано и понято.

    Вновь я обращаю внимание на то, с каким трудом Яспер признает свою часть вины в конфликтах, например, с матерью. Он рассказывает:

    - Вчера я пришел домой и заметил, что мать посадила в саду цветы. «О, как красиво!» - сказал я.

    »

62

    Я обращаю внимание Яспера на тон его высказывания:

    - В твоем голосе звучит ирония.

    - Да? Неужели правда?

    - Конечно, может, я ошибаюсь, но мне так послышалось. Возможно, проскальзывает то, о чем ты говорил в прошлый раз, - тебе трудно быть с ними ласковым, что я, в принципе, хорошо понимаю.

    Яспер не реагирует на мое замечание и продолжает:

    - В последний раз, кстати, я получил десять за экзамен, десять!1

    - Поздравляю!

    - Спасибо, более половины не сдали, я ничего не понимаю, это самая высокая оценка.

    - Что ты чувствуешь?

    - Я даже не знаю, в принципе, еще не верится.

    - Я не слышу радости в твоем голосе.

    - Да, я все занижаю.

    В этот момент Яспер далек от осознания того, что в домашних конфликтах может быть и его доля вины, и я подхожу к этому с другого конца:

    - Звучит так, будто ты стыдишься этого.

    - Действительно, это так, дома я лучше об этом промолчу. Иначе они опять скажут: «Не обязательно получать такие высокие оценки» или «Ты тратишь на учебу слишком много времени». Им никогда не угодишь.

    - Ты не имеешь права гордиться своими успехами. Даже когда ты мне рассказываешь о них, это навевает унылую и депрессивную домашнюю атмосферу посредственности.

    - Точно, но почему, собственно?

    - Тогда ты по крайней мере принадлежишь семье, тогда ты для них «свой». Думаю, что причина в этом.

    - Да, когда я, довольный, возвращаюсь домой после весело проведенных выходных, они высмеивают меня со всех сторон. Они отняли у меня уверенность в себе, постоянно критикуя и насмехаясь надо мной.

    Пока что Яспер далек от того, чтобы искать свою долю вины в домашних скандалах, но я пытаюсь дать ему понять, как он неосознанно занимает определенную позицию:

    В нидерландской школе существует десятибалльная система оценок. - *Здесь и далее примечания переводчика.*

63

    - Ты жалуешься, как и раньше, что родители третируют тебя и что от этого у тебя возникает крайне неприятное чувство. Я прекрасно понимаю, насколько непереносима для тебя ситуация дома, но важно понять, почему тебе так трудно освободиться от влияния родителей.

    - Просто я всегда чувствую себя виноватым и настолько ничего не значащим, что без родителей не могу жить. Кажется, будто я недостаточно самостоятельный или взрослый для этого. Дома я не имею права слишком долго находиться в ванной комнате, так как перевожу слишком много воды, - видишь, как все ужасно. Я должен искать комнату, где плата за воду и стол будет включена в счет, чтобы им меньше нужно было платить. Черт возьми, я знаю, что должен уехать от них, грех терять с ними много времени. Вчера был на дне рождении у Дирка, он получил в подарок от родителей оплаченные уроки вождения. Я - нет, родители говорят, что у меня и так все есть. В какой-то степени они правы, но дома так мало позитивного. Конечно, вождение я мог бы и сам оплатить, но это очень дорого.

    - Это так, но я думаю, ты потому разозлился на родителей, что Дирк много получает даром, а ты не получил ничего. Но нам уже известно, каким виноватым ты себя чувствуешь из-за злости на родителей и наказываешь себя за эту вину тем, что совсем отказываешься от уроков вождения, не разрешаешь себе получить удовольствие.

    - Возможно, это правда, только они знают, что у меня есть деньги и, может быть, поэтому не дают. Но это слишком большая сумма, чтобы потратить ее только на себя.

    - Если твои родители не хотят тебе помочь, ты бессилен что-то изменить. Другое дело, если ты сам себе боишься доставить удовольствие, оплатив уроки вождения.

    Яспер молчит, он согласен со мной. Я замечаю, что стал активнее, возможно, потому, что считаю Яспера слишком пассивным. На мой взгляд, Яспер вновь пытается отогнать мысль о своей доле вины в поддержании неприятной атмосферы дома. Он постоянно жалуется на других:

    - Мать и Кун ужасно раскритиковали Мирьям и ее семью. Они всегда найдут способ кого угодно и как угодно высмеять, я уже сыт этим по горло.

    - Наверное, не совсем сыт, если еще не поставил точку.

    - Да, но это очень трудно - найти комнату.

64

    - Конечно, это так, я согласен, но, наверное, что-то все еще сильно привязывает тебя к дому.

    - Ну, это еще вопрос. По-моему, это такая общая установка: я - всего лишь Яспер, для меня все это недоступно. Возможно, поэтому вначале я был против анализа: я не стоил этого.

    - Ты себя так чувствовал тогда. Сейчас ты понимаешь, что стоишь этого. Но тем самым ты будто говоришь: я не стою того, чтобы руководить собственной жизнью. Я все еще думаю об этих уроках вождения, из-за которых ты ссорился с родителями: прекрасно понимаю твое недовольство ими и согласен с тобой, но это тебе не поможет в дальнейшем. Этим ты лишаешь себя возможности самому строить свою жизнь.

    - Да, что-то в этом есть.

    Мы продолжаем обсуждать долю вины Яспера в семейных конфликтах и то, как он сам ограничивает свои возможности. Со временем это снижает пассивность в его поведении. Кажется, у него все больше развивается способность смотреть на вещи с разных сторон. Яспер сообщает:

    - У меня появляется чувство, похожее на сострадание к моей семье, если я сам хорошо провел выходные или поиграл в сквош.

    - Похожее на чувство вины, будто ты не имеешь права переживать что-то приятное, потому что это предательство по отношению к семье?

    - Да, это так. Но я не позволю лишить себя этого. Я должен с этим покончить, я должен уйти от родителей! Недавно мы дома обсуждали, кому от кого досталась та или иная черта или качество характера. Мы не могли вспомнить, у кого хорошее пространственное восприятие, и тогда я сказал: «Значит, я его сам у себя развил». «Вот это да, какое самомнение», - сказали они. Жалко, правда? Все могло бы быть по-другому. Самоирония, способность посмеяться над собой - нет, у нас в семье это невозможно.

    Яспер обычно обделен вниманием, это стало особенно заметным, когда однажды, встав со стула в коридоре, чтобы войти в комнату для анализа, он почувствовал, что у него онемела нога. Я усадил его на стул, мы вместе подождали, пока нога пройдет, и только потом приступили к работе. И вдруг, лежа на кушетке, Яспер сказал:

    - Я поражен.

    - Интересно, чем?

65

    - Не знаю почему, но я очень смущен. Может быть, я не привык, что на меня обращают внимание, заботятся. Я не привык, что со мной хорошо обращаются.

    Медленно, но верно его план ухода от родителей обретает все более отчетливые очертания. Первоначально, исходя из принципа «все равно ничего лучше мне не найти», Яспер хотел снять первую попавшуюся комнату. Во время сессий мы со всех сторон обсуждали его позицию. В конце концов ему удалось выбрать хорошее жилье. Он принес мне показать план однокомнатной квартиры, и, сидя рядом на кушетке, мы внимательно изучили его. Во время таких редких и важных моментов в процессе анализа возникает близость и интимность в отношениях. Яспер чувствует себя по-настоящему понятым и оцененным.

    Одновременно мы обсуждаем, почему он опасается покидать родителей. После того как он сказал: «Это трудно, а еще немножко неприятно сидеть там совершенно одному», - я говорю, что он будет не просто один, но один на один со своими чувствами, и поэтому возникнет ощущение еще большего одиночества.

    В июне он переехал на новую квартиру. У меня создалось впечатление, что родителям все равно, с ремонтом и обустройством они не помогали, почувствовали себя обиженными и отвергнутыми.

    Теперь, когда Яспер живет один, вдали от родителей и испытывает больше доверия в психоанализе, отношения с отцом изменяются в положительную сторону. Когда отец вернулся после отпуска из-за границы, где был один, без матери, Яспер с радостью навестил его.

    - Папа много чего рассказывал, и было очень приятно с ним разговаривать.

    Я тут же отмечаю, что впервые слышу от него подобное:

    - Тебе на самом деле было приятно его видеть?

    - Да! Он рассказывал именно мне о том, что пережил. Обычно они разговаривают только друг с другом, а теперь он обращается ко мне! Мне тогда еще бросилось в глаза, что моя мать вздохами и всем своим поведением пыталась переключить его внимание, по крайней мере мне так показалось.

    - Кажется, ты сам удивляешься тому, что говоришь.

    - Да. Мать принялась мыть посуду, а мы с отцом еще хотели посидеть. У меня каждый раз возникает такое чувство, что она не хочет, чтобы мне с отцом было хорошо, чтобы нам с ним было о

66

    чем поговорить. В какой-то момент каждый начал заниматься чем-то своим, и я сказал ей: «Пока, я ухожу». И, как всегда, я сделал что-то не так. Она ужасно разозлилась, сказала, что не позволит так с собой обращаться.

    - Может, ты дал ей понять, что обижен и сердит? - я незаметно намекаю на возможную долю его вины в конфликте.

    - Да, конечно, а что в этом плохого?

    - Ничего. Но тебе все еще трудно высказать, что ты на самом деле чувствуешь, это скорее сквозит в твоем тоне, поведении, ты не говоришь об этом напрямую.

    - Да, я еще добавил сердито, что здесь все равно больше никого нет.

    - Ты чувствуешь себя брошенным.

    - Да, вначале эта ситуация у родителей, потом нужно одному идти домой, и там я опять один… Это все еще трудно.

    - Да, я понимаю, с одной стороны, ты рад, что ушел от родителей, а с другой - ты тоскуешь по родительскому дому.

    - Да, и тогда я снова забываю преимущества того, что живу отдельно.

    По нашему общему мнению, к концу первого года многое изменилось. Несмотря на прогнозы психологического тестирования, у Яспера отмечается быстрое развитие автономии. Отчасти это стало возможным благодаря тому, что первое время он много говорил о своей невыносимой домашней ситуации. Понимание, поддержка и сопереживание, полученные в ходе анализа, дали ему свободу, чтобы решиться на важнейший шаг.

    Яспер говорит, что анализ иногда становится для него важнее, чем учеба:

    - Я спешу скорее извлечь из него пользу, затем какое-то время я смогу быть нормальным студентом. До настоящего времени все шло с таким трудом.

    - Знаешь, некоторые и после окончания учебы все еще живут как студенты, иногда всю жизнь, но я понимаю, что ты имеешь в виду: ты чувствуешь, что существует так много всего, что ты не пережил, ты хочешь это все испытать.

    - Это действительно так.

    В начале второго года психоанализа я обращаю внимание, что Яспер внимательнее относится к своему мнению о том или ином предмете. Он легче тратит деньги, хотя до сих пор это было

67

    большой проблемой. Наконец-то он может порадоваться, купив себе что-то интересное, например, музыкальный диск. Жаль, что дома он этого не умел. Сейчас, живя отдельно, он развивает социальную активность, углубляет отношения с друзьями, часто приглашает их в гости, готовит.

    Он стал свободнее чувствовать себя с девушками. Появились даже некоторые достижения на этом поприще: Яспер может теперь сказать девушке, что она ему нравится. Однако тему сексуальности все еще трудно обсуждать в процессе анализа. Яспер чувствует, что испытывает потребность в чьем-то руководстве в сфере обращения с женщиной. Видно, как мало поддержки он получил в этом от родителей, по большей части его высмеивали и унижали.

    После встречи с одной студенткой он рассказывает:

    - …Да, в пятницу, когда я оказался рядом с ней, тут же весь покрылся потом, жалко, что дальше ничего не было.

    - А может быть, ты облегченно вздохнул, что больше ничего не надо делать…

    - Вот именно, избежать, уклониться и ничего не делать.

    - Давай попытаемся выяснить, почему тебе это так неприятно?

    - Я стараюсь сразу же отделаться от всякого желания. Для этого я говорю себе: она совсем неинтересная. Когда мне было всего семь лет, у меня уже было это чувство. Мы с семьей были на пляже в Испании, и вдруг появилась целая группа девочек. Одна мне очень понравилась. Я играл в бадминтон с братом, вдруг она подошла и сказала, что хочет играть только со мной. Это мне не понравилось, я сделал вид, что не понял, проигнорировал. Что я должен был с ней делать? После купания, когда мы уходили с пляжа, она плакала и махала мне вслед. Я совершенно не знал, что делать, постарался уклониться ото всего…

    У Яспера все еще сохраняется потребность обсуждать со мной трудные отношения с родителями, какими они были раньше и какими стали теперь. Он рассказывает о своей матери:

    - Я боюсь, что она завидует тому, чего я достиг; однажды она даже назвала меня зубрилкой. О своих оценках я дома не рассказываю. В принципе нельзя получать удовольствие от учебы и уж совсем грех после окончания института получать хорошую зарплату, особенно больше, чем у отца. Надо все держать в тайне.

68

    Они либо считают меня простофилей, если дела идут не на все 100%, либо недовольны, если все очень хорошо. Собственно, я только и делаю, что жалуюсь, хотя совсем не хочу этого.

    - Ты, наверное, очень хотел бы, чтобы кто-нибудь другой устранил все твои проблемы, например, я…

    - Как это?

    - Тогда тебе самому не нужно будет это делать, ведь тебе это кажется таким трудным.

    - Может быть, да.

    Теперь Яспер может рассмотреть уязвимые стороны своего характера:

    - Когда начинаешь копаться в себе, становишься очень ранимым, но теперь это не так страшно, даже наоборот. Всего год назад было совсем иначе. Теперь мне легче говорить «нет», если я чего-то не хочу, а когда мне нравится девочка, я решаюсь сказать об этом. При этом чувство, что земля уходит из-под ног, не возникает.

    Постепенно Яспер начинает все яснее видеть свою долю вины в зарождении конфликтов. На день рождения он хочет получить в подарок от родителей стереосистему. Он понимает, что должен будет доплатить, однако при обсуждении покупки сразу же возникает перепалка, которая выливается в родительскую проповедь:

    - Я наглый, хочу все сделать по-своему, использую их как такси, потому что попросил их привезти покупку ко мне домой.

    Он продолжает пересказывать, что произошло, и я говорю:

    - Может быть, что-то в твоем поведении спровоцировало эту проповедь?

    - Что? Каким образом? Хотя может быть. Во многом я такой же назойливый, как бабушка. Мать считает ее занудой.

    - Все-таки иногда кажется, что ты как будто провоцируешь их нападение…

    - Да! Но знаешь почему? Потому что иначе они пристают друг к другу - это вдруг мелькнуло у меня в голове. Я иногда думаю, что чувствовал необходимость выступать в роли громоотвода в их борьбе друг с другом. Хорошо, я сам куплю стереосистему и привезу к ним домой, это вызовет у них раздражение, а я поставлю свою громкую музыку, чтобы их не слышать. Интересно, продолжат ли они меня унижать или остановятся? Это называется мазохизмом?

69

    - Да, похоже.

    - Теперь я точно знаю, что куплю эту вещь и повезу домой на трамвае! Вчера, кстати, я был в кино. Все хорошо, счастливый конец, они женятся и целуются. Я очень растрогался, завидовал детям, чьи родители целовались друг с другом, я этого никогда не замечал у своих родителей, не видел, что они любят друг друга. Дома я никогда не досматривал до конца подобные фильмы, потому что не хотел сознавать, что такие отношения тоже возможны.

    Весной Яспер познакомился с девушкой, у них завязались отношения. Потом он с двумя друзьями поехал на летние каникулы за границу. После возвращения, придя на психоанализ, он с трудом смог лечь на кушетку, хотел сидеть. Яспер чувствовал себя неуверенно в отношениях с подругой, сомневался, удачно ли купил для нее подарок. Я сказал, что он как будто пытается выяснить, не стали ли его подруга и я совсем другими после каникул и не буду ли я вести себя так, как его родители, когда они возвращались из отпуска. Он должен держать других под контролем, и поэтому предпочитает сидеть, а не лежать.

    У Яспера всплывают воспоминания о том, как он в шесть лет спрашивал, появятся ли вновь листочки на деревьях после осени: оказывается, уже тогда у него возникали унылые мысли.

    - Да, а мой отец никак не отреагировал на это. Если бы мне сказал такое мой шестилетний сын, я бы ужасно испугался!

    Через несколько недель он уверился, что все осталось прежним, стал чувствовать себя спокойнее и может снова лежать во время анализа.

    - Я понял, как боюсь, что мои отношения с Жозефиной станут похожими на отношения родителей. Однажды я подслушал, что они живут вместе только из-за нас.

    Мы обсуждаем, как трудно ребенку осознавать, что родители живут друг с другом только из-за тебя, что ты должен все делать безупречно и хорошо держаться, чтобы не огорчить их. Нужно было ходить на цыпочках, чтобы окончательно не разрушить отношения между родителями. Я упоминаю о страхе Яспера во время сессий, о том, что он думает, будто здесь тоже надо ходить на цыпочках и нельзя ничего требовать для себя (например, открыть или закрыть окно, уменьшить температуру батареи и т.д.), иначе его выставят из комнаты. Когда я говорю, что у него наверняка мелькала мысль, будто матери было бы лучше жить с ним вдвоем

70

    без отца, он, кивая и улыбаясь, соглашается со мной. По-видимому, пространство игры мыслей, чувств и желаний для него становится все шире и безопасней.

    Ясперу до сих пор нелегко пребывать в хорошем настроении, оставаясь наедине с самим собой, да и с другими тоже. В большинстве случаев я связываю это с его зависимостью от родителей:

    - Если ты хорошо проводишь время с кем-то или делаешь что-то приятное для себя, то ты как бы изменяешь унылой и депрессивной атмосфере дома, и для тебя это все еще остается больным местом.

    У родителей своей подруги Жозефины он чувствует себя совершенно иначе, чем дома: они всегда ему рады, относятся к нему с уважением и ценят его. С течением времени он нашел там свое истинное место.

    Когда в один прекрасный день Яспер объясняет мне что-то из области своей профессии, я говорю, что рад узнать от него что-то новое. Он удивляется и не верит своим ушам. Это так не похоже на домашнюю ситуацию: от матери и отца он ни разу еще не слышал, что они рады за него, или гордятся им, или чему-то научились у него.

    Отношения Яспера с подругой длятся уже полгода, и я начинаю новую тему в нашей работе. Я мало слышу о сексе от него самого:

    - Секс и вопросы сексуальности в твоем возрасте - совсем непростая проблема, обычно она окутана всевозможными сомнениями. Я так мало об этом слышу от тебя. Мне кажется, что иногда, когда ты чувствуешь себя неуверенно, я мог бы помочь тебе. Может быть, это каким-то образом связано с домом, с тем, что родители совсем не говорили с тобой на эту тему?

    - Да, я думаю, что это так. Один раз я попытался поговорить об этом с отцом. Мы катались с ним на велосипедах, и я что-то спросил про постельные отношения. Он ответил очень холодно и сухо, быстро прекратил разговор. Мы пришли домой, и он с порога заявил матери: «У нас с Яспером состоялся очень полезный разговор о сексе». Это было как нож в спину, я почувствовал себя опозоренным и обманутым. Действительно, существуют ситуации, в которых я себя чувствую неуверенно, это мне в себе не нравится. Если я начну говорить об этом с тобой, то это чувство усилит -

    С моими родителями что-то не ток!

71

    ся. Я не хочу этого, и поэтому избегаю таких разговоров с тобой и с самим собой.

    В следующие месяцы я внимательно прислушивался, чтобы хоть что-то уловить, но обсуждение секса и интимности в отношениях с его подругой так и не состоялось. Это характерно для юности, когда трудно прочувствовать, что ты на самом деле переживаешь в интимных отношениях, позволить себе говорить об этом с партнером или обсуждать с аналитиком.

    В дальнейшем - а речь идет уже о третьем годе анализа - доверительность в наших отношениях с Яспером возросла. Его жалобы на родителей все больше и больше уступали место искреннему сожалению о том, чего ему недоставало дома. Впервые он смог заплакать во время анализа и выразить словами, как ему больно, что он с большим удовольствием приходит ко мне, чем к своим родителям. Когда он, заканчивая институт, готовился к стажировке за границей, мы с ним вместе искали в атласе африканскую страну, куда он скоро поедет жить. Это были моменты, от которых можно получить истинное удовольствие и которые Яспер никогда не испытывал в родном доме. То же чувство возникало, когда он изучал мой мобильный телефон, подумывая, не приобрести ли такой же. Подобные моменты близости и доверия продвигали анализ Яспера на новую ступень. Отношения между нами становились более доверительными и в то же время более обычными.

**Период окончания анализа и взгляд в прошлое**

    Наступил момент, когда Яспер сказал, что чувствует себя намного лучше, чем когда пришел ко мне. Действительно, он сейчас стал бодрее, с радостью смотрит в будущее, смакует вкус свободы в анализе и в повседневной жизни.

    Учится он теперь не так упорно, больше наслаждается свободным временем, с удовольствием общается с подругой Жозефиной и с друзьями. Он осмеливается немного оторваться от меня. При этом важно, что я могу сказать ему: с одной стороны, после окончания анализа буду скучать по нему, а с другой - от всей души желаю, чтобы у него был свой собственный мир и будущее.

72

    В связи с отъездом Яспера на стажировку за границу в анализе наступает значительный перерыв. Три года назад он не смел покинуть родительский дом и жить самостоятельно, а теперь спокойно отправляется один на шесть месяцев в Африку. Во время отсутствия Яспер не давал о себе знать, но когда он вернулся, я понял, что он прекрасно провел это время, наслаждаясь полной свободой. Вновь я думаю, насколько это поразительно для юноши, которому всего год назад требовалось убедиться, что за время его каникул ничто не изменилось.

    Через полгода после возвращения Яспер решает закончить психоанализ. Он на самом деле освободился и от родительского дома, и от меня. Он чувствует себя намного свободнее, его настроение значительно улучшилось, он предпринимает дальнейшие шаги в своем профессиональном развитии. Через год после окончания анализа он пишет мне, что ему повезло с работой, у него прекрасные друзья, отношения с родителями стали более спокойными, он по-прежнему с удовольствием играет на кларнете, однако на любовном фронте у него не очень ладится. Он порвал с Жозефиной и хочет какое-то время побыть один.

    За относительно короткое время Яспер смог получить достаточно большую пользу от анализа, и таким образом угрожавшая ему задержка психического развития была предотвращена. Это случай подросткого психоанализа, при котором, с одной стороны, обсуждают прошлое, а с другой - большое место уделяют разговору о повседневной жизни. Кроме истинно психоаналитической работы - конфронтации, прояснений, поддержки - мы занимались обсуждением планировки его квартиры, отыскивали в атласе страну стажировки.

    Для Яспера анализ стал зоной свободы, местом, где его не ограничивали и пытались внести как можно больше ясности в его чувства и отношения с людьми. В процессе анализа он смог освободиться от эмоциональной путаницы и жестких ограничений родительского дома, от бессознательного сопротивления и нежелания сделать себе что-то приятное. Он стал нормальным юношей, который входит в мир с типичной для данного возраста долей неуверенности в себе.

    При этом было важно найти правильное соотношение между поддержкой и разъяснением, не слишком быстро все истолковывать и соблюдать осторожность при обсуждении. В юности хочет-

73

    ся самому открывать новое и не зависеть от взрослых. Важно было отыскать правильное соотношение между предложенной Ясперу возможностью идентификации со мной и предотвращением полного отождествления. В этом отношении он мог удачно меня использовать, хотя я и не хотел сильно конкурировать с его отцом. К счастью, их отношения немного улучшились.

    Слишком сильная идентификация со мной могла бы привести к большой привязанности и отожествлению со мной, тогда как задачей Яспера было найти собственный путь и следовать ему. Пришлось руководить им в его сепарации от родителей, в поисках собственной манеры поведения, в распределении свободного времени и его отношениях с окружающими.

    Процес сепарации от родителей и завоевания автономии принес Ясперу много боли и горя, хотя на первый взгляд это не было видно. Нелегкая задача - сначала привыкнуть к тому, что ты имеешь право на чувства, а потом еще и прислушиваться к ним. Даже при окончании анализа Ясперу было все еще непросто прислушиваться к своим чувствам и потом, следуя им, что-то предпринимать.

**ГЛАВА 4 В НАШЕЙ СЕМЬЕ ОБ МЕНЯ ВЫТИРАЮТ НОГИ. О ПОСЛЕДСТВИЯХ ТРАВМАТИЗАЦИИ**

**Знакомство и начало анализа**

    Марта Корвер получила направление ко мне в психиатрическом диспансере. Она обратилась туда, и в результате расширенного обследования были выявлены показания для проведения психоанализа. Эта рекомендация соответствовала ее желанию и ожиданиям, хотя она промолчала о них во время обследования. Так как все сеансы были заняты, она должна была почти год ожидать начала анализа. За это время мои коллеги из диспансера, боясь, что депрессивное состояние Марты ухудшится, провели с ней несколько консультаций.

    Перед началом длительного периода ожидания мы, конечно, познакомились друг с другом, чтобы решить, сможем ли вместе работать. Я увидела по-мальчишески худенькую девушку, которая выглядела намного моложе своих 33 лет. У нее был тихий голос, она осторожно и обдуманно строила предложения. Марта сказала, что чувствует себя потерянной, не может найти себе места и что ей тяжело так долго ждать. Она хочет пройти анализ, но не знает, сможет ли говорить о себе. Самое важное для нее - чтобы мы «пришлись по душе друг другу». Она хотела такого аналитика, который примет ее такой, какая она есть, у которого много фантазии и кто, как и она, способен по-детски мечтать.

    Марта вкратце рассказала о своей работе учительницей в специальной школе. Я рассказала ей, что представляет собой анализ

75

    на практике, и сообщила, что прочла заключение о ее обследовании в диспансере.

    Мы пробуем назначить время встреч. Это оказывается несложным, потому что всего одна сессия из пяти частично приходится на ее рабочее время.

    Первая встреча оказалась достаточно интересной для меня. Мне нравится Марта, и я говорю себе, что придется настроиться на ее скованность. Мне не нужно ее успокаивать, не следует кон-фронтировать ее пассивную злость и торопиться прорабатывать ее страхи. Я должна позволить ей овладевать пространством игры в ее собственном темпе.

    В первые недели анализа Марта по собственной инициативе многое рассказывает о своем прошлом и своих проблемах. Она чувствует себя напуганной, совсем как раньше.

    - Я обратилась к психологу, потому что мой друг после четырех лет совместной жизни вдруг сказал, что не хочет больше иметь со мной ничего общего. Я еще раньше боялась этого, все думала, что у него есть другие подружки, но не верила, что он может разорвать наши отношения. Мои иллюзии разрушены. С этого времени я всего боюсь. Как будто я в буквальном смысле слова потеряла часть себя.

    Я молча слушаю, она продолжает:

    - Это случается со мной уже второй раз. Третий раз я такого не переживу! Первый раз у меня восемь лет были отношения с Гертом, он считал, что я слишком за него цепляюсь. Когда мы расстались, я была страшно расстроена. Родители развелись, когда у меня был переходной возраст. Отец позвал нас к себе, две мои старшие сестренки уже знали об этом, а я еще нет. Он сказал, что уходит от нас. Мне даже не разрешили плакать! Это было совершенно неожиданно, ведь у нас, католиков, брак - святое.

    Я слышу, как Марта каждый раз поражается неожиданности разрыва отношений. Я расцениваю это как признак того, что она настолько боится самой идеи развода, сепарации, что старается как можно дольше не допускать даже мысли об этом.

    То, что Марта рассказывает, ошеломляет меня. Во время частых ссор отец избивал мать, при неожиданных припадках ярости от него доставалось и детям, особенно младшему брату. В психологическом тестировании выявлены побои, которые Марта терпела от отца в раннем детстве, но в данный момент она вспоминает только приятные, наполненные теплотой и лаской моменты.

76

    Развод родителей длился несколько лет и был мучителен для Марты-подростка. Отец уходил спать в другое место, но ел дома. Она чувствовала себя покинутой, ей было стыдно за него. В деревне, где они жили, все это обсуждали. Отец влюбился, у него начались отношения с девочкой почти ее возраста. Мать целыми днями угрюмо лежала в постели, Марта чувствовала себя ответственной за нее, готовила на всю семью. Однажды мать попыталась покончить с собой, приняв снотворное; Марта анонимно позвонила врачу. Тот сказал, что она должна постоянно будить и трясти мать, не давать ей спать. Ей пришлось делать это в одиночку: старшие сестры жили отдельно, а младшего брата она оберегала от потрясений. Сама она почти ничего не чувствовала.

    Марта рассказывает, что в то время очень мало ела и похудела на девять килограммов. Я все больше узнаю о страхах, играющих огромную роль в ее жизни.

    - Сейчас стало немного лучше, чем год назад, но я по-прежнему всего боюсь. Боюсь быть дома одна, выйти на улицу, лежать в темноте, позвонить и спросить что-то. Часто, идя по улице, я чувствую себя как в фильме, не знаю, в каком мире нахожусь. Только бы я не опустилась еще глубже, не впала в депрессию. К счастью, я теперь хотя бы не боюсь, что начнется война, а раньше я могла на три дня спрятаться в шкаф от страха. Я грызу ногти, и у меня есть игрушки, с которыми я разговариваю. Со мной всегда медвежонок Пит. Знаете, лежа здесь, на кушетке перед окном, я похожа на мою бабушку. Она была парализована и целыми днями лежала в столовой на диване перед окном. Мне было двенадцать лет, когда она умерла. Это мать моей матери. Когда я была ребенком, они обе заласкивали меня. Младенцем я спала с ней, позже расчесывала ей волосы, а она по многу раз читала мне одну и ту же книжку. Я была ее любимицей, я все для нее делала. Мои сестры - нет, они были более колючие, хорошо учились. Я же не умела читать и писать.

    Позже оказалось, что Марта хорошо считает, но никогда не говорит о том, что у нее хорошо получается.

    - Я долго сидела дома, мать не водила меня в сад, потому что я сама не хотела. Сейчас я об этом жалею.

    Марта умеет очень живописно и трогательно рассказывать. Меня охватывает чувство, что она, как и ее бабушка, боится потерять возможность стоять на ногах. Она должна искать опору во мне и хочет и здесь тоже стать любимым ребенком.

77

    В конце первой недели она рассказывает сон:

    - Я на острове, связана с людьми, которых не знаю. У меня огромные дырки в теле, у других тоже. Мы ждем, сами не знаем чего. И вот вдалеке возникает волна, огромная, как небоскреб. Я боюсь.

    Марта тут же связывает свой сон с разводом родителей. Плача, она продолжает свой рассказ:

    - Отец ушел, я должна была в один день стать взрослой, мать совершенно упала духом. Мне стыдно.

    Прежде всего она стыдится того, что отец влюбился в подругу ее сестры. Это пока только начало анализа, и я не высказываю вслух все приходящие мне в голову мысли. У меня дыры в теле Марты ассоциируются с ее принадлежностью к женскому полу, сексом и боязнью потерять над собой контроль. Мне вспоминается та часть ее психологического тестирования, в которой говорилось, что у нее до конца подросткогого возраста сохранялось желание быть мальчиком. А также ее смущение при воспоминании о том, как две старшие сестры, застав девятилетнюю Марту за неосознанной мастурбацией, строго ее отчитывали.

    В целом физически она развивалась нормально: менструации начались в пятнадцать лет, сексуальные отношения с мальчиком -в восемнадцать. Она считает себя немного скованной, но при половом контакте получает удовольствие. По моему мнению, травмирующим обстоятельством явилось и то, что отец, врач, длительное время с удивительной регулярностью проводил гинекологическое обследование всех своих дочерей. Только будучи студенткой и живя в большом городе, она поняла, что ей не нравятся эти обследования и, переговорив с отцом, решила, что при необходимости будет обращаться к институтскому врачу.

    Я все больше и больше убеждаюсь в необходимости предписанного ей анализа. Марта выросла в семье с непонятными и запутанными взаимоотношениями, где кроме внимания бабушки ей не на что было опереться. Мать любила ее, но сама была очень зависима от своей дочери. Мать не могла переносить свою злость и использовала дочь, чтобы заполнить душевную пустоту - результат депрессии. Мне думается, что естественная сепарация Марты от матери была почти невозможна.

    Отец, с одной стороны, с теплотой и гордостью относился к дочери, но, с другой - в порыве гнева мог ударить ее по лицу, а потом мучился угрызениями совести. На мой взгляд, регулярные

78

    гинекологические обследования, проводимые отцом, переходили границы дозволенного и были сомнительной практикой. Женская идентичность Марты долгое время оставалась проблематичной. До сих пор развод для нее - эквивалент смерти, а естественно возникающая злость опасна и запретна. Думается, что сложность взаимоотношений, царившая в юношеские годы Марты, все еще дает о себе знать, и ее жизнь полна страхов, безрадостна и ограничена. Но у клиентки есть и сильные стороны: она закончила педагогический институт, нашла работу, хотя и немного ниже своего уровня, занятия спортом и творческая деятельность доставляют ей удовольствие.

**Первые годы анализа. О боязливой привязанности и идентичности**

    Мы уже несколько недель занимаемся анализом, и вдруг ана-лизандка однажды утром удивляет меня - достает из сумки плюшевого мишку и знакомит нас:

    - Мы с Питом знакомы с тех пор, как мне было три года. Я часто с ним разговариваю. Он жалкий и поэтому занимает большую часть кровати.

    Медвежонок старый, с горбом на спине, его чинил отец пациентки. Марта соглашается, когда я уточняю: ты имеешь право на заботу, только если ты жалок. Я пока не знаю, как следует отнестись к тому, что она принесла игрушку. Возможно, это признак доверия, ведь она так боится выглядеть ребенком в моих глазах. Но, может быть, Марта имеет в виду совсем другое: она принадлежит отцу, чувствует себя здесь небезопасно и поэтому «привела» с собой на анализ отца в виде починенного им игрушечного медведя.

    Через неделю она вновь удивляет меня: снимает ботинки, ложась на кушетку. Вначале Марта говорит, что не хочет пачкать кушетку, а потом сообщает, что без обуви чувствует себя «как дома». Я думаю, она меня косвенно спрашивает: «Ну, как вы думаете, сможете меня вынести со всеми моими отталкивающими дурными чертами?» Когда я говорю о своих ассоциациях, она отвечает, что боится того, что может выйти на поверхность во вре-

79

    мя анализа. При этом Марта представляет какие-то документы, в которые не желает даже заглядывать.

    На следующий день я замечаю, насколько быстро она впадает в панику.

    - Когда я вчера пришла домой, на автоответчике был голос матери, она сообщила, что ехала на велосипеде и попала под машину. Теперь она лежит дома с множественными ушибами. Я ужасно перепугалась. Как она теперь будет себя обслуживать? Она и так-то старая. Я хочу к ней поехать, но она так далеко живет - на юге Лимбурга. Я ведь не могу просто так бросить класс. Я ей тут же позвонила. Мать сказала, что приезжать необязательно, но я себя чувствую виноватой.

    Марта думает, что это ее вина:

    - Я только вчера сказала матери, что (впервые за все эти годы) не приеду к ней справлять Рождество. Пожалуй, это большой удар для нее.

    Я подозреваю, что ее чувство вины подпитывается тем, что называется кризисом лояльности, и говорю:

    - А еще вы вступили в доверительные отношения со мной -другой женщиной!

    Она соглашается:

    - Вы для меня тоже как мать. Наверное, это на самом деле предательство.

    И вдруг неожиданно заключает:

    - Я думала, что речь в анализе пойдет об отце, а мы говорим только о матери и бабушке.

    Марта чувствует себя недостаточно лояльной по отношению к матери, переживает, что причинит ей боль, если пойдет своим путем, без нее. В ней, кажется, так мало собственной идентичности и автономии. В выходные, когда нарушен обычный порядок дня, она не знает, чем себя занять, настроение у нее угрюмое. Марта не может найти опору в успокаивающих, приятных внутренних представлениях, быть одной для нее слишком тяжко. У нее есть несколько подруг и друзей, но она не смеет их ни о чем просить.

    После очередных неприятных, одиноких выходных она вновь что-то приносит с собой на анализ.

    - Это Буратино, его подарил отец, когда мне исполнилось шестнадцать.

    Я смотрю на маленькую деревянную куколку.

80

    - Я такая же скованная и нескладная, как Буратино. Он все делает неправильно, он не от мира сего. Если он лежит рядом со мной, то мне не обязательно чувствовать себя скованной. Он забирает у меня мою плохую часть, мою неспособность что-то рассказать. Вот бы у меня была смелость, как у той женщины, что краской написала на машине: «Я не могу спать, когда мой друг трахает соседку». У меня нет слов. Раньше я постоянно чувствовала себя глупой и почти не разговаривала.

    - Но что вам мешает говорить?

    Марта вновь боится, что я ее не понимаю. Она надеется, что я коснусь ее, как добрая фея коснулась Буратино, и она станет новым человеком, способным во время анализа красиво рассказывать о том, что переживает. По окончании сессии она кладет Буратино на подоконник рядом с кушеткой:

    - Ну вот, он погостит здесь во время рождественских каникул, сможет понаблюдать, что вы тут делаете.

    Я соглашаюсь оставить «гостя», но мне трудно принять поступок Марты. Я думаю о том, что дети после сессии анализа должны убирать свои игрушки в шкаф, таким образом мы очерчиваем определенные границы. Эта же анализандка, даже уходя, занимает место, хоть ее кукла и совсем маленькая. Этот «агрессивный» поступок вызывает непростое чувство. Но если я ограничу ее самовыражение, она расценит это как отказ от нее самой. И тогда она станет во всем послушно соглашаться со мной, не находя способа обсудить то, что ее внутренне волнует. Я допускаю, что этой куколкой она хотела внести в анализ часть своих внутренних переживаний, которые сама пока едва понимает. Как только выражение этих чувств через игрушки перестанет быть необходимым, они утратят актуальность, и она унесет их домой. Ясно одно - какая-то ее часть должна оставаться у меня, чтобы даже во время перерыва в сесиях мы были связаны друг с другом, а значит, существовали.

    С течением времени выявилось и другое значение Буратино. Оставив у меня куклу, Марта стала отличаться от других анали-зандов: «Я единственная прихожу с игрушкой». Но Буратино каким-то образом связан и с ее злостью. До тех пор, пока она не смеет разозлиться на меня, она использует его, чтобы выместить злость:

    - Он отлежал себе все бока. Хватит, достаточно выспался. Она чувствует себя скованной, как Буратино.

81

    - Я не желаю больше себя во всем сдерживать. Хочу, как вы, быть взрослой и сильной, уметь всему противостоять.

    Я должна стать идеальным родителем, способным переносить ее агрессию. Я думаю: «Тогда ей самой не придется бояться своей злости». Иногда я думаю о сексуальной идентификации: «Буратино скованный, когда он врет, у него вырастает длинный твердый нос, после прикосновения феи он становится человеком -женщиной?» Но пока я эту тему откладываю. Сейчас нас больше занимают темы безопасности, принятия и поиска собственного места в жизни.

    Через несколько месяцев к Буратино присоединяется сова:

    - Я принесла еще кое-кого. Во сне эта сова сидела у меня на плече, было так приятно. Эта птица всегда молчит. Я буду сажать ее себе на плечо во время анализа. О, да это вы - сова!

    Вдруг она встает с кушетки и кладет сову рядом с Буратино на подоконник. Я и это принимаю: «Что ж, еще одна игрушка в анализе». По поводу совы Марта говорит:

    - Я бы очень хотела, чтобы во время анализа не надо было разговаривать. Лучше изображать. Сможете ли вы прочесть по моим глазам, что я хочу?

    Тут она осознает, что лежит. Это ее расстраивает, и она добавляет:

    - К сожалению, вы не видите моих глаз.

    Ей ужасно хотелось бы, чтобы я без слов понимала все ее желания, как безупречная мать понимает, что нужно маленькому ребенку.

    Чуть позже к компании Буратино и совы присоединяется желтая кукольная коляска с отломанным колесом. В ней лежит письмо профессора Али, в нем этот ясновидящий медиум обещает решить все проблемы: «К вам тотчас вернется любовь и семейное счастье».

    - Вы должны уметь делать так, как Али, - колдовать. Иногда она играет куклами и рассказывает о том, что делает

    во время полового акта:

    - Я не кончаю так, как показывают в фильмах, закидывая руки за голову. Я сама помогаю себе кончить. Вы считаете, это странно?

    Затем она сажает Буратино и говорит:

    - Ну вот, теперь ты не такой скованный.

82

    Тем самым Марта говорит, что чувствует себя свободнее. Через какое-то время мы обнаруживаем, что забыли об игрушках -они лежат без дела на подоконнике, будто ребенок бросил их. В другой момент они вновь принимают участие в анализе, особенно до и после перерывов в нем.

**Перерывы и боязнь быть покинутой**

    Первый год Марта очень пугалась своей реакции на перерывы в анализе. Она чувствовала опасность со всех сторон, ее страх непомерно возрастал и она жила как в фильме, который не понимает. Марта боялась почувствовать, что анализ ей действительно нужен и думала, что из-за ее зависимости я прекращу встречи:

    - Недавно я прочла, что необходимо иметь сильное «Я» и не бояться переносить перерывы в анализе. Подхожу ли я для анализа?

    Мне хотелось бы ее успокоить, но я думаю, это не поможет, так как страх вызывает ее собственная злость на эти перерывы. Я спрашиваю, что она переживает, подробнее говорю о ее страхах. Марта вновь рассказывает о детских страхах, о том, как она боялась войны и впадала в полнейшую панику во время испытаний сигнала тревоги2. Родителям она никогда об этом не говорила из-за магической боязни, что ее страхи оправдаются и родители не смогут защитить ее. Постепенно на поверхность вновь всплывает тема развода родителей, и Марта опять рыдает.

    Она видела сон:

    - Я должна спрятаться за шкафом в очень маленьком помещении, за перегородкой из бумаги. Входит женщина, она притворяется, будто меня видит. Я веду себя так, будто она просто блефует. На самом деле она не видит меня. Я боюсь, что меня предадут.

    Я спрашиваю, какие мысли приходят ей в голову, когда она думает о сне. Марта рассказывает, что раньше забиралась в шкаф, чтобы спрятаться от материнского нытья:

***2 В первый понедельник каждого месяца в 12 часов дня во всех городах и селах Голландии раздается вой сирены - проверка сигнала на случай войны.***

83

    - Сказать «нет» не помогало. Мать все время что-то хотела от меня, и мне приходилось делать все, чтобы доставить ей удовольствие, улучшить ей настроение, вместо того чтобы играть. Я боюсь, что вы тоже нарушите мои границы. Я чувствую себя в зависимости от вас, будто должна играть роль послушного клоуна. Я хочу спрятаться, я боюсь, что не смогу определить границы, как с матерью.

    И в другом сне вновь всплывает тема отношения ко мне. На десятом месяце анализа Марте снится, что у нее родился ребенок и она очень счастлива. Она забеременела сама, без мужчины, во время родов ей помогает акушерка старой закалки - стогая и скупая на слова. Марта дает мне понять, что она почти святая: непорочное зачатие, никакого секса. Когда мы обсуждаем сон, становится ясно, что старомодная молчаливая акушерка - это я. Таким образом, сон будто выражает доверие: Марта имеет право на существование в рамках строгих правил, заданных акушеркой, и переживает свое собственное рождение.

    На последней сессии перед очередным перерывом Марта сажает сову рядом с Буратино. В отпуск она поехала к матери. По возвращении она замечает, что сова упала на Буратино. Марта связывает это с родителями, которые до сих пор ищут в ней опору: матери грустно одной в деревеньке, отец несчастлив и одинок в своей городской квартире в Маастрихте. Время отпуска прошло непросто для Марты, при прощании они почти поссорились с матерью. Через некоторое время я прошу перенести нашу встречу на два дня, и Марта говорит: «Это и так уже слишком долго тянется» - и отодвигает Буратино от совы. Мне кажется, тем самым она говорит: «Если мать надолго бросит ребенка, то он отвернется от нее». Видно, что она на меня обижена, но пока не может как следует прочувствовать свою злость. Вместо этого Марта чувствует смятение и страх.

    Длительный перерыв во время летнего отпуска на втором году психоанализа вновь привел к резко выраженным реакциям. Мы стали обсуждать тему опасной привязанности и страх Марты, что кто-то ею легко завладеет и бросит. Марта боялась развить в себе автономную женскую идентичность и сексуальность и мечтала об этом.

    За неделю до отпуска между нами возникло легкое отчуждение. У меня появилось чувство, что я теряю контакт с Мартой и

84

    лишена возможности поддержать ее. Марта чувствовала себя покинутой, говорила с раздражением:

    - Как непристойно развалился Буратино, он широко раздвинул ноги!

    Марта отметает любое «неприличное» чувство - ведь она может здесь остаться только при условии полного послушания. Она не имеет права быть сексуально активной и агрессивной. Чем ближе отпуск, тем приятнее становится Марта. Она боится, что страх захлестнет ее. В то же время она радуется передышке в анализе, можно будет пуститься «во все тяжкие» с Кейсом, с которым она недавно познакомилась.

    - Я не увижу ваших строгих глаз, вы - моя совесть, и она временно в отпуске.

    После летнего отпуска Марта появляется возбужденная и сконфуженная:

    - Господи, что же это такое? У меня близкие отношения с Кейсом, а недавно я переспала с Яном Виллемом, в которого внезапно влюбилась. Что я делаю? Ян Биллем влюблен в другую, он разведен и у него есть дочка. Я считаю, что должна выбрать, чувствую себя виноватой перед Кейсом и стыдно перед вами.

    Я немного удивлена такой быстрой метаморфозой - от всепоглощающего одиночества к азартным любовным приключениям. Мне кажется, это очень смело с ее стороны, но я сомневаюсь, не является ли эта чрезмерная активность выражением скрытого конфликта.

    Следующие несколько недель мы заняты исключительно драматическим развитием ее отношений с мужчинами. Марта позволила Яну Виллему бросить ее и заявила, что останется с Кейсом, так как боится одиночества:

    - Я как присоска, пиявка.

    Я поясняю, что в этой любовной драме сквозит внутренний конфликт, который играет роль и в наших с ней отношениях:

    - И все-таки есть что-то особенное в том, что произошло. Вначале у вас длительное время не было отношений ни с кем, и вдруг, когда я в отпуске, вы начинаете роман сразу с двумя мужчинами. Я думаю, вы чувствовали, что я вас бросила; вы хотели бы намертво присосаться ко мне. Но это пугает вас и вы переносите игру на другую территорию, за пределы анализа.

    Моя попытка поговорить о защитной реакции выглядит в глазах Марты как суровая критика. Она думает, что я, как ее мать,

85

    не хочу чтобы у нее были сексуальные отношения с мужчинами. Ей трудно разделить фантазии и реальность. Я вновь поощряю ее дать в анализе свободу всем своим переживаниям, потому что только совместными усилиями можно понять, как возникают ее страхи. Это укрепляет наш рабочий альянс, расширяет возможности психологического зондирования, и мы можем вновь заняться исследованием паттернов поведения Марты.

    Марта начинает понимать, что, прилепившись к Кейсу, пытается ускользнуть от анализа.

    - Я так боюсь, что наши отношения, как прошлые, разрушатся из-за моей прилипчивости. А еще страшнее, если вы, как мать, вдруг скажете: «Деточка, останься со мной». Тогда уж я точно никогда от вас не отстану.

    Марта продолжает бороться со своим амбивалентным отношением ко мне. У нее большая потребность в заботе и внимании:

    - Я так хотела бы проводить здесь несколько часов подряд, без перерыва, мне хочется растечься как масло, как блин по сковородке.

    Но она злится на меня, окончание сессии вызывает у нее чувство, будто я хочу от нее избавиться. Она понимает это: у меня ведет себя прилично, но по дороге домой, в машине, страшно ругает других водителей. Марта считает себя жадной, завистливой и опасается, что я в конце концов скажу: «Все, с меня хватит». Ей трудно мне довериться, она старается держаться на безопасном расстоянии. Я, в свою очередь, понимаю, что до тех пор, пока Марта не научится владеть своей агрессией и устанавливать свои собственные границы, я буду оставаться для нее назойливой матерью и нарушающим границы отцом в одном лице.

    Марта стала намного свободнее чувствовать себя с Кейсом, она то притягивает, то отталкивает его. Он помогает ей сохранять дистанцию как со мной, так и с ее родителями. Марта старается одинаково часто посещать отца и мать. Она хочет взять Кейса с собой к матери:

    - Странно, но я чувствую, будто он - моя собака-поводырь, мое спасение - чтобы я полностью не растворилась в матери.

    Кто- то третий, мужчина, должен помочь ей отделиться от матери, одной ей это пока не удается. Пользуясь поддержкой, она может смотреть на нее с расстояния, и тогда вспоминаются приятные свойства матери, ее творческая жилка и умение интересно

86

    играть. Марта чувствует себя в анализе все безопаснее. Она связала многие свои страхи с боязнью быть оставленной. Боязнь будущего, неспособность представить, как она сможет совместить работу, семью, детей и анализ, страх потерять родителей, страх кому-то позвонить - все они всплывают в выходные, когда Марта чувствует себя особенно одинокой.

    Марте снится тающий лед. В то же время она впервые за два с половиной года ложится на кушетку, не сняв ботинки:

    - Сегодня разочек я лягу так, так быстрее. Я вчера была на лекции об образе женщины в голландском романе.

    За ее нарочитой небрежностью все еще прячется страх быть наказанной, если она запачкает кушетку. Она боится делать что-то «грязно». Грязь ассоциируется с непредсказуемыми приступами агрессии отца, особенно частыми в период развода родителей. Гинекологические обследования, которые проделывал с ней отец, тоже были грязными, она ужасно их стыдилась. Марта не доверяет отцу и боится, что в анализе всплывут воспоминания о действительно имевшем место инцесте. Она рассказывает, что у отца была слабость к молодым девушкам.

    В переходном возрасте Марта специально старалась быть некрасивой, избегала отца и фантазировала, что она мальчик. Затем Марта рассказывает о чувстве, будто она распадается на куски, она напугана затронутой темой - разговором о травме. Как только мы начинаем обсуждать ее чувства к отцу, она пытается переключить разговор на мать или ищет убежище в многочисленных страхах, которые отравляют ее повседневную жизнь. Снова и снова она переживает конфликт лояльности по отношению к родителям. В ее магическом мире, в мире фантазий разозлиться на отца - значит перейти в лагерь матери, а злость к матери угрожает развитием инцестуозных отношений с отцом. Так она мечется в сво-х мыслях и желаниях от отца к матери, и ей никак не удается ос-ободиться ни от того, ни от другого. Марта поворачивается к Бу-атино:

    - Я распалась на отдельные куски, я как ты - собранная из усочков марионетка.

    У Марты все хуже идут дела на работе, ей ужасно стыдно. Она рассказывает, что часто ссорится с наглым мальчишкой из шестого класса, он угрожает избить ее, восстанавливает против нее своих родителей. Она боится и чувствует себя одинокой среди коллег, которые только пожимают плечами.

87

    Я советую попросить назначить супервизора для обсуждения конфликтных ситуаций на работе. Мы вместе могли бы подумать, кому она может открыть душу, с кем лучше обсудить рабочие проблемы, в том числе те, о которых Марта пока не решилась рассказать мне. Марта отступает на исходные позиции.

    Я надеялась, что наступит переломный момент в ее отношении к злости, но Марта все больше походила на беспомощного ребенка, не знающего, как себя вести в окружающем ее злом мире. Она по-прежнему боится потерять контроль над собой и живет в мире прошлого:

    - Сегодня утром я проснулась в своей детской спальне. Испуганная и измученная, плача, она идет к домашнему

    врачу, который советует ей взять больничный. В такие моменты трудно удержаться от советов, в том числе относительно ее работы, так как я не понимаю, что там происходит. В то же время я думаю, что лучше помогу Марте, оставаясь в рамках текущего анализа.

    Ухудшение ее состояния я связываю с сепарацией от матери: она хочет и не решается стать независимой:

    - Разговаривать со мной об отношениях с матерью для вас значит отступиться от нее. Будто она вам никогда не разрешала что-то делать с другими. Я не знаю, так ли это на самом деле, потому что сейчас, например, ваша мать уехала вдвоем со священником в паломничество. Во всяком случае, у вас сложился образ матери, которая претендует на вас полностью, без остатка. Значит, если вы не полностью ей принадлежите, или оставляете что-то для себя, или совершаете попытку отделиться от нее, - вы мучаетесь, чувствуете, что распадаетесь на части или умираете.

    Наступило время, когда я могу говорить что угодно, но Марта ни за что не выйдет из состояния нахохлившегося, о чем-то мечтающего ребенка, хотя и совсем не злого. Она хнычет, хочет, чтобы за ней ухаживали, занимались ею, но не подпускает к себе близко. Она как малыш, находящийся на расстоянии двух метров от матери - по ее словам, «как за перегородкой». Сейчас, пока Марта на больничном, она ставит во время сессий так называемую «сцену семейного благополучия» со мной в главной роли: не отвлекается, сосредоточена на мне одной, как в прежние времена, когда мать не отдавала ее в школу, а держала при себе, как любимого ребенка. У Марты ощущение, будто она сидит у

88

    теплой печки рядом с матерью, в полной безопасности. Она сама называет это «двуединством». Однако полностью отдаться этому приятному чувству она не может, боясь, что мать в какой-то момент скажет: «Ну, хватит, я не могу тебя выносить». Это будет ужасно, потому что отца-защитника, к которому можно было бы обратиться, уже не существует. Воспроизводя такую «сцену у домашнего очага», Марта воплощает свои прежние мечты -слиться с кем-то воедино: она идеальная дочь, и мать должна стать идельной для нее. И, конечно, здесь нет места злости и зависти!

    Само собой разумеется, временами я сомневаюсь в правильности выбранного курса, иногда даже обсуждаю его с коллегами, но пока не отступаю от него. Я вижу, что Марта постоянно хочет чувствовать себя слитой с другими, однако такое слияние пугает ее. Кроме того, она боится, что тот, с кем она слита, покинет ее. Может быть, потому, что я стойко держусь выбранного курса, вызывая тем самым ее раздражение, Марте трудно сдерживать злость, и она начинает проявляться.

    Однажды Марта приходит совсем поникшая.

    - Я ужасно устала, не знаю, что делать, не смею сказать ни слова. Афка, заместитель директора, позвонила и попросила назвать дни, которые я хочу оставить свободными в следующем триместре. Я не посмела сказать, что хочу использовать свой отпуск, который я проболела. Как я могу что-то решать, если я все еще на больничном?

    Я молчу, в который раз с отчаянием думая, что Марта постоянно принижает себя и совсем не умеет настоять на своем, в результате чего часто получает неудобные для себя свободные дни. Она продолжает спрашивать:

    - Что, по-вашему, я должна сделать? Я молчу.

    - Здесь совсем как дома. Если мы ссорились с сестрой, то мать закрывала дверь и делала вид, что ее нет. Очень теплая южно-голландская обстановка в семье, но защищенной себя не чувствуешь.

    Обвинение повисло в воздухе, но Марта этого не замечает из-за злости. Скорее, она чувствует себя беспомощной и зависимой жертвой. Марта пытается заставить меня дать ей совет скорее выйти на работу:

89

    - Как вы думаете, я все еще больна?

    - Вы ждете, что я скажу: «Ну, все. Хватит, пора выходить на работу». И тогда вам не нужно будет нести ответственность за принятое решение. Но в действительности, вы - единственная, кто может определить, как вы себя чувствуете.

    Марта в беспомощной ярости - плачет, но решения не принимает. Она молчит. Я же говорю:

    - Время подошло, мы продолжим завтра.

    На следующий день на первый план выступает ее желание стать самостоятельной:

    - Вы знаете, вот уже десять лет я занимаюсь работой, которая на порядок ниже уровня моего образования, это меня ужасно раздражает, мне хочется найти более интересную работу. Наверное, мне никогда не удастся уйти из этой начальной школы. Я хочу пройти специализацию, чтобы получить настоящую педагогическую работу.

    Моему энтузиазму, вызванному ее порывом, быстро приходит конец. У Марты возникают сомнения. Она начинает медленно говорить, по-дурацки вести себя, будто хочет создать у меня впечатление, что ни на что не способна, чтобы я в конце концов дала ей взбучку. Конечно, я тут же указываю ей на контраст между энергичным началом сессии и тем, что происходит сейчас. Вначале Марта реагирует удивленно:

    - Неужели я так себя веду?

    Размышляя дальше, она узнает в этом поведении себя в детстве: ей трудно давалась учеба, и отец помогал ей делать домашние задания. Она плохо понимала, боялась и внутренне отключалась. Отец раздражался и грозил побоями. В конце сессии я разъясняю Марте, как она сама припирает себя к стенке фантазиями, будто ее самостоятельность рассердит меня и я откажусь от нее. Тогда единственное, что ей остается, - это принизить себя и объявить беспомощной. Так она становится неприступной и нерешительной одновременно.

    Мы долго и подробно обсуждаем, что она чувствует себя загнанной в угол в данном конфликте, в нем не существует адекватного решения. Она либо самостоятельна, а значит одна, либо со мной, но тогда полностью растворена во мне. Любая ее мечта, например, родить ребенка или пройти специализацию, вызывает страх наказания - ее прогонят, она будет одинока. Если она вместе с кем-то, то растворяется в этом человеке полностью. Любить

90

    мать - значит быть единой с ней, там нет пространства для собственного «Я».

    Это делает Марту беспомощной и злой, и в то же время она боится, что надоест мне. Постепенно Марта находит поддержку в том, что мы говорим об этой проблеме.

    Показателен сон Марты, где у нее возникает приятное чувство, оттого что ее комната находится рядом с моей. У Марты появляется ассоциация: мечта находиться на таком расстоянии от меня, чтобы наслаждаться близостью, но не раздражать меня своей беспомощностью и неприспособленностью.

    В конце сессии, после подробного разбора этой мечты я облегченно вздыхаю. Мне кажется, что на протяжении последних дней Марта превращается из беспомощного ребенка, цепко держащегося за меня, в существо, которое хочет и может от меня отделиться. После двух месяцев отпуска по болезни она вышла на работу.

**Два шага вперед и один назад: освобождение и отделение**

    При регулярной работе Марта чувствует себя уверенно, но стоит лишь ненадолго прервать сессии, как у нее вновь возникает страх оказаться брошенной. Как только приближаются отпуска, она вновь живет «как в фильме», ничего не чувствуя. Я теряю контакт с ней, а ее мысли заняты исключительно страхом перед будущим, страхом за близких:

    - Брат неожиданно уехал в отпуск, я боюсь, что с ним что-то случится.

    У Марты в воображении множество сценариев, как могут умереть мать, отец, брат или Кейс.

    Все чаще возникает вопрос, как освободиться, как найти свое место в жизни. Непосредственно перед отпуском Марта сомневается, пригласить ли к себе мать на выходные. Затем она видит страшный сон:

    - Я хочу спать в моей старой комнате. Это не только моя комната, там находятся вещи матери. Я хочу убрать свои вещи в шкаф, но брат Вим кричит: «Нет, нельзя, этот шкаф мне нужен!»

91

    Он настаивает на своем, я злюсь и иду в наступление: «У тебя же есть своя комната!» В конце концов говорю матери: «Мне тоже нужно место в этом доме». А мать в ответ: «Ах, ну его, ему так хочется, а у тебя есть все, что тебе нужно!» Я возмущаюсь: «Как вы не понимаете, что мне нужен свой угол в этом доме?» Я злюсь все больше, а они не реагируют. Я бью их - опять никакого результата. Я колю мать в ухо маникюрной пилочкой - вновь никакой реакции, я угрожаю брату ножом и просыпаюсь в холодном поту.

    Я спрашиваю у Марты, какие чувства у нее возникают при воспоминании о той или иной части сна.

    - Мне очень стыдно, что я с пилкой набросилась на мать. Я не хочу постоянно все со всеми делить, а она не понимает этого. Как я могла это выразить иначе? Еще раз попросить? Разозлиться? Устроить сцену? Я страшно злилась на Вима, как в детстве: тогда мне приходилось бороться, чтобы получить что-то желаемое. Например, мне так хотелось иметь собственный уголок в подвале, со станком, но у меня не было даже инструментов, а брат получил их в подарок на день рождения. У меня была комната на двоих с сестрой. Ей это ужасно не нравилось, и я чувствовала себя виноватой. Она постоянно говорила, что я тупая, и тогда я на самом деле забиралась в шкаф, где меня никто не видел и не слышал.

    Так как приближался отпуск и мы обе знали, что Марта чувствует себя покинутой и злится, я попыталась связать ее сон с отношением ко мне:

    - Вы колете мать в ухо. Не мое ли это ухо? Марта пугается и отвечает:

    - Я боюсь почувствовать себя еще более брошенной во время отпуска, мне не хочется так сильно зависеть от вас. Нет, сон не связан с вами, хоть я ужасно злюсь, что вы уезжаете в отпуск. Я думаю, здесь речь на самом деле идет о матери, которая так плохо меня защищала.

    Марта разными способами пытается дать мне понять, что хочет отделиться и отвоевать свое собственное место. Начинает обозначаться граница между злостью, которую она испытывала к семье в прошлом, и страхом, смешанным со злостью, в настоящем. Однако страх стать самостоятельной и злость на то, что ее покинули в юности, все еще существуют. Она говорит:

    - Я в нашей семье - как коврик у порога: все переступают и идут дальше, а я так и остаюсь лежать на одном месте. Не могу ни вперед, ни назад.

92

    Тема злости, которая нужна Марте, чтобы освободиться от других, теперь стала основной в наших сессиях. Мы в деталях разбираем страх перед поиском новой работы, боязнь пойти куда-то одной: по сути, это страх утраты идиллического единства с матерью.

    На следующий день Марта приносит только что купленную игрушку - непослушную заводную обезьянку.

    - Я чувствовала себя вчера, будто вы меня выгнали, сессия так резко закончилась.

    Я отвечаю:

    - Милая обезьянка.

    И спрашиваю себя, понравится ли ее соседство Буратино, сове и Профессору Али. Она продолжает:

    - Она хочет утолить сразу все свои желания! Это черта всех любимых игрушек. Обезьянка говорит: «Ну-ка, пошли, я хочу на пляж, а не сидеть целый день за книгами, готовясь к собеседованию по приему на новую работу».

    Затем Марта говорит о предстоящем интервью - со страхом, наивностью и беспомощностью в голосе, тем самым соблазняя меня дать ей совет.

    - Я боюсь, что за каждый шаг мне придется ответить.

    - Если вы что-то предпринимаете ради себя, то тут же начинаете бояться потерять меня. Теперь у вас фантазия, что вчера из чувства мести я вас выгнала.

    - Вы должны сказать, что мне делать! Очень неприятно, что вы этого не делаете. У меня сейчас чувство, что я, как эта заводная обезьянка, топчусь на одном месте. Однако у меня есть образ своего идеального «Я».

    Обезьянку она забирает домой.

    Марта переживает конфликт: она хочет быть самой собой, но ей нужен другой, в ком она может раствориться. Но не совсем, а так, чтобы оставаться на нейтральной территории. Марта не умеет быть ни одна, ни вдвоем. Она живет в постоянном страхе. Страх так велик, что мешает ее работе. Она чувствует себя не на своем месте ни у матери, ни у отца, ни у меня. Марта завистлива, считает себя обделенной по сравнению с коллегами и другими анали-зандами, которые «нашли свое место». Себя она называет «прилипчивая медуза».

    В конце концов, несмотря на страхи, Марта берет инициативу в свои руки. Она начинает специализироваться по лечебной

93

    педагогике, чтобы со временем можно было уйти из начальной школы и найти работу по специальности3. Ее отношения с Кейсом стали настолько стабильными, что они подумывают поселиться вместе. Это очень ответственный шаг, так как в этом случае они окажутся в зависимости друг от друга. Сможет ли она это вынести, не приведет ли это к разрыву? Марта заявляет, что хотела бы забеременеть, но это тоже вызывает чувство страха. Родить ребенка - значит оторваться от матери, будто она говорит: «Мама, ты мне больше не нужна». Самое лучшее - вообще избавиться от мыслей о сексе и деторождении:

    - Я была бы лучшей дочерью, если бы совсем не спала с мужчинами. Представьте, что у меня в этом плане все стало хорошо, я освобождаюсь от матери - тогда я должна буду уйти и от вас?

    В мире ее страхов все имеет последствия:

    - Как отреагируют мои сестры, если я, младшая, первой рожу ребенка? Наверняка они будут ужасно ревновать, завидовать и отвернутся от меня!

    Тем не менее, Марта чувствует себя в большей безопасности, и у нее появилась возможность выработать более достоверное и более доброжелательное представление о матери. Возможность злиться на мать или перечить ей клиентка уже не связывает с угрозой быть брошенной ею.

    Постепенно Марта начинает говорить о травматических воспоминаниях об отце - теперь она уверена, что я выслушаю ее без осуждения и без перетягивания на свою сторону, как это делала мать. Она говорит с чувством глубокого стыда:

    - Для окружающих мы были благополучной семьей врача. Его все любили. По воскресеньям, прилично одетые, мы вместе ходили в церковь, но дома он в лучшем случае был просто злой. Он все время твердил: «Вокруг война, помогайте друг другу, любите друг друга». Но это было неправдой, не соответствовало его поведению. Он бил мать и нас, особенно брата. Если брат отказывался от его помощи при умывании, отец бил его головой о кран. Если за столом возникал спор, он злился и кричал, чтобы все уби-

    ***3 После получения диплома техникума, института или университета в Голландии можно пройти дополнительное обучение по более узкой специализации в рамках полученного образования. В случае педагогического образования это может быть, например, работа с трудными подростками, обучение детей-беженцев, лечебная педагогика.***

94

    рались вон из комнаты. А сам вставал возле двери, чтобы каждому дать подзатыльник.

    Марта рассказывает, какой ничтожной и маленькой она чувствовала себя, когда отец бил ее, как она его ненавидела. Вот она случайно ударилась обо что-то головой и тут же испугалась нахлынувших воспоминаний: «Я опять получаю подзатыльник от отца». Она тихонечко плачет, я ей сочувствую и говорю, как ужасно, что ее били в детстве. Общение с отцом было в то время таким неоднозначным. Ребенком она пыталась успокоить отца, отвлекая его игрой с хомячком, и он действительно становился спокойнее. Иногда они чувствовали себя близкими, например, когда однажды, гуляя в саду, отец рассказал ей, как ему, десятилетнему мальчику, было грустно и тяжело после смерти его отца: «Очень приятно бывать наедине с отцом».

    В нашем анализе, похожем на медленное шествие - два шага вперед, один назад, - мы продолжаем возвращаться все к тем же темам. После перерыва на выходные или отпуск Марта забывает, что видела во мне надежного родителя. Контакт между нами нарушается, анализ на какое-то время становится скучным и утомительным. Меня клонит ко сну, и я ощущаю свою беспомощность, потому что теряются ранее установленные нами связи между ее злостью и боязнью удалиться от меня. Самоощущение Марты искажается, и она вновь принимается причитать и заниматься самообвинением.

    Она сознательно противится требованиям, предъявляемым на курсах по специализации, обвиняя женщин-преподавательниц в излишней строгости. Марта думает, что никогда не сможет соответствовать предъявляемым требованиям - все, что она делает, недостаточно хорошо. В ее голосе паника:

    - Целые выходные я перепечатывала для моих курсов разговор, записанный на кассете, и все еще не закончила. Напечатанный текст должен буквально воспроизводить речь, поэтому приходится постоянно перекручивать кассету назад. Я не могу нормально писать. Часами сижу за компьютером, и в каждом предложении мне мерещатся ошибки.

    Я замечаю, что меня слегка раздражает ее писклявый жалобный голос, будто она, прибегая к самоуничижению, хочет разозлить меня. И Марта тоже раздражена: своей ужасной беспомощностью, отвращением к себе она портит себе выходные. Мар-

95

    та не видит своей роли в том, что происходит, и просто злится. Я говорю:

    - Тем, что вы послушно сидите в течение восьми часов за компьютером и перепечатываете кассеты, вы мучаете себя и перекладываете ответственность за это на монстров-преподавателей. Может быть, дело совсем в другом - например, это косвенное обвинение мне, что я вас бросила на выходные, а так как вы не можете на меня пожаловаться и наказать меня, вы переносите недовольство на преподавателей?

    Что бы я ни говорила, анализ в этот раз не идет, будто Марта специально тормозит продвижение вперед и провоцирует меня сказать, что все пропало, так как я не вижу у нее никаких изменений. Я еще раз проясняю, что она таким образом обвиняет меня:

    - Вы пытаетесь дать мне почувствовать, что я некудышный аналитик, что у меня с вами ничего не получится, потому что вы давно проходите анализ, а все еще не можете нормально провести выходные, у вас нет хорошей работы и даже нет ребенка.

    Я для нее - как никуда не годный родитель; тем самым Марта снова переживает обиду, что мать недостаточно о ней заботится. Жалуясь на страх и беспомощность, она провоцирует меня на более отзывчивое поведение. Марта пока не может отказаться от мечты: «Когда-нибудь она начнет обо мне заботиться!» Если бы она могла распрощаться с этой мечтой, если бы расстроилась и разозлилась, что она невыполнима, то начала бы заботиться о себе, удовлетворяя свои потребности и желания.

    Я знаю, что Марта пока не умеет сердиться и грустить и что мне нужно стимулировать в ней этот процесс, но иногда я все-таки поддаюсь искушению уклониться от этого. Например,-дипломная работа, которую Марта должна написать, приводит ее в ужас, страх просто парализует ее. И тогда у меня, наряду с нетерпением возникает беспокойство за Марту, я иду навстречу ее желаниям больше, чем обычно: на одной из наших встреч я даю ей обзор литературы по предмету, в котором она не может разобраться.

    Я должна была бы уже хорошо ее знать, но реакция меня удивляет: представляясь беспомощной перед коллегами-сокурсниками, Марта спрашивает у них дополнительных и совершенно других советов по этому же предмету. У меня нет слов, я ужасно злюсь на нее. Она всячески демонстрирует, насколько беспомощ-

96

    на и как нуждается в моей заботе и поддержке, - и она же критикует мою помощь и тем самым мстит мне.

    Вдруг меня озаряет мысль: в этом прослеживается привычная модель - Марта привыкла бояться и представлять себя побитым ребенком, это обеспечивало «безопасность» ее позиции. Свою злость она зачастую не чувствует. Если она расстанется с чувством собственной ограниченности, это приведет к переживанию внутренней пустоты, поэтому процес сепарации должен происходить очень медленно. К счастью, в броне намечаются трещины, страхи ее уменьшаются. Изменяется и характер самих страхов: страх «распасться на кусочки» из-за гнева, вызванного колебанием между тем, чтобы умереть самой или убить кого-то, постепенно превращается в страх отделения от других и страдания от утраты любви. Марта начинает яснее понимать, чем придется пожертвовать, если она не разрешит конфликт между завимостью и самостоятельностью:

    - Я делаю все, чтобы не быть подругой, женой, матерью и педагогом.

    Все чаще у нее возникает желание отдаться злости во время анализа, но она боится стать похожей на отца или почувствовать одиночество. Однажды Марта приносит с собой куклу-колдунью и говорит от ее лица:

    - Все женщины старше сорока - стервы.

    Наверняка это относится ко мне! После долгих колебаний Марта решает прекратить принимать противозачаточные таблетки.

    В это же время по причинам личного характера я была вынуждена на неделю прервать анализ. Теперь любой мой комментарий, даже самый доброжелательный, Марта расценивает как наказание. Что бы я ни пыталась сделать, все плохо. Наконец, это начинает меня раздражать, и я замечаю, что мы вновь пришли к знакомой и неприятной ситуации - Марта твердит: «Я никуда не гожусь», имея при этом в виду: «Вы никуда не годитесь». Я понимаю, что согласно ее внутренним бессознательным фантазиям она может меня удержать, только если представит себя жертвой. Так она мстит мне за отсутствие, и в моем раздражении видит подтверждение любви к ней. Но мы уже можем более конкретно обсуждать страх Марты потерять контакт со мной как обиду, которую она пытается спрятать подальше:

97

    - Я у вас не единственная, у вас в жизни случилось что-то серьезное, а меня это не касается. Я себя чувствую одинокой и никому не нужной. Я бессильна что-либо с этим сделать. И от этого злюсь еще больше.

    Постепенно Марта начинает осознавать: я вовсе не думаю, будто она должна либо быстро и полностью вылечиться, либо оставить меня в покое. Она все яснее понимает, что сама несет ответственность за свою жизнь, и у нее появляются силы, чтобы отделиться от родителей и идти своим путем. Ее упорная потребность держаться за миф, будто она стоит между родителями, теперь лучше поддается осмыслению. Иллюзия всемогущества, надежда вновь соединить разведенных родителей или стать соединяющим звеном между ними, мечта быть единственной любимой дочерью отца, которая знает, как его успокоить, мечта быть единственной, кому мать может пойти навстречу… Для Марты потеря этих иллюзий равнозначна разрушению мифа о ее семье. Марта скорбит о тех родителях, которых она выдумала, и понимает, что сколько угодно может фантазировать, будто она единственная, кто заботится о них; теперь в этом нет необходимости.

    Ей становится грустно при мысли, как много с нее спрашивали в детстве, трудно было не ошибиться, но она не прощала себе ошибок. Такие размышления вызывают злость, но если привязанность не такая безнадежная, это вызывает меньший страх. Во всяком случае теперь она точно знает, что не рассыплется на кусочки, как Буратино.

    Чувства на сесии изменились: не «нельзя уходить, иначе во мне все разрушится», но - «невозможно уйти, потому тогда разрушишь чувство уверенности в себе у другого».

    Марта с затаенной гордостью сообщает, что чувствует себя увереннее в окружающем мире и, хоть и с большим трудом, все больше занимается обустройством своей жизни. Она выбросила вещи, с которыми связаны кое-какие воспоминания. Она с успехом заканчивает курсы и рассказывает о стажировке по предмету «Воспитание детей», в процессе которой наблюдает девочку шести лет, которую жестоко избивали родители. В игровой комнате девочка осторожно одевает куколку, и вдруг у куклы отваливается рука. Девочка говорит: «Да, она болеет, она упала с лестницы». Марта спрашивает: «Упала сама или ее толкнули»? Девочка отвечает невнятно: «Толкнули». Марта продолжает: «Кто это видел?

98

    Кто- нибудь следит, чтобы это не повторялось?» Девочка впервые после года педагогической работы рассказывает об истязаниях. Марта растрогана и говорит мне:

    - Благодаря анализу я узнала: чтобы завоевать доверие, нужно много времени.

**Взгляд назад**

    В повседневной жизни меняется манера обращения Марты со значимыми для нее людьми. В отношении к отцу обозначились нюансы: рядом со злым отцом появляется отец приятный, хотя Марта все еще боится его, и общение с ним происходит только через факс. В отношениях с матерью «полное слияние» осталось в прошлом, да и в отношениях с сестрами Марта пытается найти свое собственное, четко очерченное пространство. С Кейсом отношения развиваются стремительно: они решили жить вместе, и выяснилось, что Марта недавно забеременела. Иногда она замечает, что опять мучает Кейса своей беспомощностью: «Ничего не поделаешь, бывает».

    В анализе Марты мы семь лет прорабатывали только одну тему - сепарацию. Марта не могла и не хотела отделиться от родителей. Ей было страшно отбросить утешительные фантазии и старые представления о родителях и о себе самой. Фрагменты ее жизни, страхи, агрессия и сексуальные проблемы проявились в анализе уже в первые месяцы. И все-таки прошли годы, прежде чем она в прямом и переносном смысле смогла сделать шаг навстречу собственной жизни.

    *»*

**Глава 5 МОЖЕТЕ РАДОВАТЬСЯ -ВЫ ОТ МЕНЯ ИЗБАВИЛИСЬ. О СТРАХЕ И НАВЯЗЧИВОСТИ**

**Первое обращение и предшествующая терапия**

    Эмма Верекен - студентка, ей 21 год. Она пришла на лечение, потому что давно жалуется на навязчивые идеи. К нам ее направил психиатр с прежнего места жительства, к которому она ходила несколько лет. Он выписывал ей лекарство против страха. Оно должно было ее успокоить и на самом деле успокаивало. Коллега послал ее ко мне, надеясь, что я смогу глубже разобраться с ее проблемой. Психоанализ дает возможность исследовать самые корни заболевания. В случае Эммы это необходимо, ведь ее проблемы существуют уже давно, а семейная терапия в детстве и назначенные психиатром в отрочестве лекарства помогли недостаточно.

    Из телефонного разговора с Эммой я вынесла впечатление, что она четко формулирует фразы, но говорит торопливо и нервно. Вот мы знакомимся, и я вижу перед собой энергичную, хорошо одетую молодую женщину. Она успешно учится на отделении менеджмента и администрирования, где по традиции всегда преобладали мужчины. У нее высокие амбиции, но из-за навязчивых идей она отстает в учебе. Эмма уделяет слишком пристальное внимание мелочам, а это само по себе отнимает много времени. Она не пропустит даже короткого предложения, если не до конца поймет его, и только поняв, будет читать дальше. Учеба, таким образом, превращается в тяжкое бремя, и это начинает ее все больше пугать.

100

    Гораздо большей неприятностью, чем некоторое отставание в учебе, является то, что она сама для себя напридумывала всякие «ритуалы». Например, ей нужно делать над собой усилие, чтобы закрыть дверь в комнату или прикрыть масленку крышкой:

    - Знаете, мне при этом становится страшно, будто часть меня самой останется там, будто кусок моей души должен расстаться с телом. Хорошее мне хочется сохранить, а все плохое - отбросить. Когда я была маленькой, у нас был ритуал: чтобы избавиться от всего плохого, я вытирала руки об отца, а он говорил, будто у него иммунитет на плохие мысли. Казалось бы, ерунда, но я не могу от этого избавиться. Со всем, что я делаю, а может, как раз с тем, чего я не делаю, связаны всевозможные боязливые мысли. Поэтому самые обычные повседневные действия отнимают много времени, даже такие элементарные, как одевание. Если я думаю о чем-то нехорошем, когда переступаю порог, мне необходимо побороть эти мысли, прежде чем войти или выйти. Вообще-то об этом даже нельзя говорить вслух. Например, если я подумала, что у моего друга трудности на работе, мне необходимо снова открыть дверь, иначе это может плохо обернуться для него. Целыми днями меня преследуют подобные мысли.

    Жалобы Эммы не так легко привязать к истории ее жизни. На первый взгляд, они существуют сами по себе и мало влияют на ее функционирование. Эмма пользуется популярностью среди студентов, у нее уже больше года есть постоянный друг. С недавних пор они с Хансом живут вместе, и в целом у них все нормально. По ее словам, это спокойный, добропорядочный молодой человек, он постарше Эммы и много для нее делает:

    - Он очень милый.

    Сексуальными отношениями она тоже довольна.

    - Но порой мне в голову приходят имена, и тогда трудно сосредоточиться.

    Она поясняет, что имеет в виду имена «неприятных мужчин». Ханс очень терпелив, и она часто прибегает к его помощи, чтобы побороть свои страхи. (Я полагаю, Ханс развил в себе эти черты, потому что его мать была психиатрической пациенткой, и, скорее всего, к ней тоже надо было найти подход.) И все же, к счастью, он иногда злится, когда приходится закрывать все двери, открытые Эммой.

101

    У Эммы много друзей, широкая сфера деятельности в студенческом обществе, она занимается музыкой. Она остра на язык и умеет рассмешить.

    После нескольких бесед я больше узнаю об истории ее жизни, но пока оставляю эту информацию на потом. Как это обычно бывает с молодыми пациентами, она говорит в основном о текущих событиях и о своих страхах.

    Мы начинаем с психотерапии два раза в неделю. Эмма предпочла бы психоанализ, так как от психиатра услышала, что это лечение лучше и что именно для анализа он направил ее ко мне. Мне же психоанализ кажется не лучшим выбором, хотя очевидно, что только интенсивное лечение может принести пользу при таком длительном и мучительном состоянии. Для меня важно, что сейчас она хочет лишь избавиться от мыслей и страхов: понятное желание, но слишком однозначное и настойчивое, не подкрепленное стремлением к внутреннему изменению. У Эммы нет почти никакого представления о собственных чувствах. Она не готова понять, что избавиться от страдания можно, только познав себя и поняв смысл симптома. Эмма казалась разочарованной моим советом, но приняла его.

    Во время терапии Эмма говорит о себе живо и с юмором, у меня складывается впечатление, что она в самом деле готова со мной работать. Первые встречи она непрерывно говорит и слегка заикается. Постепенно она становится спокойней и по прошествии нескольких недель заявляет, что хотела бы прекратить принимать лекарство.

    - Кстати, я подумала, что мне стоило бы бросить пить таблетки. Все-таки я сейчас лечусь у вас, и было бы лучше самой решать свои проблемы.

    Это решение кажется мне шагом вперед, и я соглашаюсь.

    Во время сессий выясняется, что проблемы, касающиеся учебы, все еще кажутся ей самыми важными. Она хорошо учится, но вынуждена прикладывать для этого неимоверные усилия. Все началось с того, как она впервые в своей жизни получила неудовлетворительную оценку. Это ее безмерно огорчило:

    - Учеба была единственным в моей жизни, что мне всегда удавалось, и я была уверена, что так все и будет идти своим чередом. Теперь же, когда успехи в учебе не приходят сами по себе, я не в состоянии больше прикладывать к этому усилия. Только

102

    представить, что я буду стараться вовсю, а у меня не будет получаться! Мысль об этом мне невыносима.

    Я прошу рассказать, что у нее за мысли. Эмма не может отказаться от мыслей об успехах, особенно интеллектуальных. Для нее жизненно необходимо оставаться гордостью отца. Она говорит о нем «мой папочка», что, с моей точки зрения, звучит слишком по-детски, но пока, в начале терапии, я ни словом об этом не обмолвлюсь.

    Помимо проблем с учебой, мы беседуем теперь о ее «ритуалах». Я пытаюсь донести до Эммы, что все это - ее собственные, ею самой придуманные идеи, хотя она и воспринимает их как нечто пришедшее извне. Если на сессии ей вдруг приходит в голову имя Дютруа4, навязчивые мысли о нем оказываются настолько интенсивными, что она не может говорить о своем конкретном страхе перед предстоящим экзаменом. Она понимает, что этот образ, появляясь в ее сознании, играет ей на руку:

    - Да-да, вы имеете в виду, что я таким образом отвлекаюсь от мыслей об экзамене, потому что думаю теперь о чем-то совсем другом и интригующем.

    С тех пор, как Эмма почувствовала себя со мной в безопасности, она начинает с рассказов о своих навязчивых идеях. Иногда она прерывает свой рассказ - значит, явился навязчивый образ и ее охватил ужас. В подобные моменты мне кажется, что таким образом Эмма старается показать мне, что с ней не все в порядке и что мне надо уделять ей особое внимание. Когда заканчивается сессия и ей нужно уходить, она обычно снова становится вполне собранной и спокойной.

    Медленно, но верно проясняются чувства, вызванные страхами, и становится очевидным, что самый большой страх связан со злостью. Например, Эмма рассказывает, что ее пугает, когда идет сильный дождь и у друга плохое настроение и он злится. Любую ссору приходится обсуждать до бесконечности. Ее глубоко ранило, когда на улице она услышала обрывок разговора отца с дочерью: «Почему все люди такие злые?» - говорит она с горечью.

    Там, где Эмма жила раньше, есть места, которых она до сих пор боится, - с ними связаны воспоминания о страшных ситуациях. Когда Эмма говорит о человеческой жестокости, прочитав в

    Дютруа - известный бельгийский преступник, который крал девочек, содержал их в подвале собственного дома, пытал и насиловал и в конце концов убивал.

     103

    газете «Телеграф» об инцесте, избиении или убийстве, многое становится понятным:

    - Я терпеть не могу эту газету, зачем они все это описывают? Но я всегда основательно прочитываю подобные статьи, чтобы понять суть людей.

    - Когда слушаешь тебя, создается впечатление, что ты находишь это захватывающим.

    Эмма соглашается, но пока не воспринимает агрессивные сны и состояния как свои собственные.

    Психотерапия продолжается почти полгода, и хотя есть прогресс, Эмма возвращается к своему желанию проходить психоанализ:

    - Поймите, я хочу избавиться от моих проблем, и как можно скорее. Меня так давно преследуют страхи: мне было восемь лет, когда пришлось пойти в психиатрический диспансер! Я хочу стать лучше. Вы просто должны помочь мне побыстрее разобраться с собой.

    Если нам удается что-то понять, Эмма радуется и тут же применяет новые знания на практике. Она быстро усваивает, что все происходит не само собой, и все глубже осознает, какую большую роль в ее жизни играет бессознательное. Она со все большим любопытством относится к своей внутренней жизни, хотя и обвиняет меня в том, что я все усложняю.

    Эмма сравнивает терапию, которую проходит со мной, с семейной терапией в детстве, в психиатрическом диспансере. Семейная терапия вызывала в ней чувство вины по отношению к другим членам семьи. После каждой встречи с терапевтом ей надлежало исправить все, что она сделала родственникам плохого. О контакте с психиатром она отзывается теплее. С ним сложились хорошие отношения. Задним числом Эмму немного злит, что он только успокаивал, не углубляясь в ее проблемы. Настоящую терапию она рассматривает сегодня как серьезную работу. Иногда это бывает тяжело, но безусловно необходимо. Эмма спрашивает, не лучше ли все-таки встречаться пять раз в неделю, потому что замечает: в дни между нашими встречами трудно оставаться честной самой с собой. Чувства становятся нечеткими, она утопает в шаблонах.

    Я и сама думаю, что мы хорошо работаем. Эмма более открыто говорит о своих переживаниях и, оказывается, может даже выносить свой страх. У нее есть стимул меняться, потому что она

104

    сильно страдает от своей патологии. Она заметила, что терапия помогает - учеба идет лучше. После того как я побеседовала с коллегами об изменении в сеттинге, мы принимаем решение перейти к психоанализу.

**Переход к анализу: бурное начало**

    Переход от терапии к психоанализу можно было назвать бурным, и он нас обеих порядком удивил. Эту перемену положения -не сидя лицом к лицу, а лежа - мы обсуждали многократно, но первую неделю анализа Эмма не желала ложиться.

    Я даю ей время и говорю, что она сама может решить, когда это лучше сделать. Она отвечает, что боится потерять контроль и стать уязвимой. Первое время я не осознавала, насколько велик ее страх, но вот он проявился в ее реакции на конфликт с банком ABN-AMRO, когда с ее счета списали лишних одиннадцать центов. Эмма требует встречи с сотрудником более высокого ранга: служащий за окошком не может ей внятно объяснить, как обстоит дело с ее одиннадцатью центами. Объяснение менеджера не удовлетворяет Эмму, она в гневе требует еще одной встречи. Так и не получив удовлетворения, Эмма закрывает счет в банке, между делом несколько раз звонит Хансу и спрашивает, согласен ли он с ее решением.

    Сидя позади кушетки, я вижу, что ее неистовство в конфликте с банком на самом деле передает силу ее страха перед кушеткой. В начальной стадии лечения ей, разумеется, кажется надуманным мое предположение о связи ее гнева с кушеткой и вызванным ею страхом. Эмма подробно говорит о своем чувстве справедливости, и становится ясно, как она борется с неуверенностью и страхом, вникая во все подробности, выискивая право и бесправие, добро и зло. Она должна находиться на стороне добра, в этом ее опора.

    Эмме нелегко от того, что нельзя контролировать переживания в психоанализе. Здесь надо довериться другому, а это пугает. Поначалу мы говорим о разнице между терапией и анализом. Выясняется, что она видит в психоанализе предательство по отноше-

    *»*

105

    нию к своей семье, где царит принцип «не ныть, а действовать». Она боится стать «слабенькой»:

    - Может быть, лучше уже хватит болтать и перейдем к делу? На второй неделе Эмма решается лечь, и следующую неделю

    страх и навязчивые идеи нарастают. Она все чаще звонит мне между сессиями, у нее паника. Ее пугает практически все. Сбежавший кот, учеба. Она готовит курсовую и работает до умопомрачения. Эмме нужна уверенность, что курсовая получится хорошая, поэтому она просит о помощи разных людей. Она сомневается по поводу анализа:

    - Где гарантии, что это поможет, я чувствую себя только хуже. Я больше не могу. Я себя ненавижу. Я нервничаю и суечусь. Эти разговоры мне ничего не дают. Вы должны говорить мне, что делать. От всех своих чувств я прихожу в ужас. Я хочу, чтобы все было как раньше. Пусть лучше навязчивые идеи, чем это!

    Но бывает даже и хуже:

    - Лучше уж умереть. Я ничего не понимаю.

    Через несколько недель я затрагиваю тему ее злости: Эмме пришлось ждать анализа почти год, а теперь оказывается, что он не сразу помогает. Даже наоборот, ее состояние только ухудшается. Эмма просит выписать ей таблетки, и я отсылаю ее к коллеге. Он назначает ей валиум, и она принимает его некоторое время.

    Перерывы в выходные дни Эмма переносит все хуже, чувствует себя брошенной:

    - Вас нет, а может, со мной что-то случится?

    Ее друг тем временем уже теряет терпение и хочет, чтобы она прекратила учебу. Эмма целыми днями только и делает, что спрашивает его, сможет ли она выучиться, и он должен убеждать ее, что успех возможен. В конце сессии она иногда не может сразу уйти и устраивает сцену. Ей хочется, чтобы я успокоила ее и заверила, что анализ сделает ее счастливее. Потом она просит простить ее и стыдится себя.

    Тревога не прекращается, и Эмма время от времени садится на кушетке, чтобы видеть меня, поэтому на десятой неделе я говорю ей, что важно чувствовать себя свободной, и если она хочет и ей так больше нравится, можно сидеть на стуле. Частые сетования Эммы на то, что, начав анализ, она перестала чувствовать почву под ногами, наводят меня на мысль снова предложить ей сидеть. Да, в начале мы договорились, что она будет лежать, но она, види-

106

    мо, решила тогда: «Не ныть, но действовать». Теперь же, когда я предлагаю сесть, Эмма делает выбор, садится, и сразу же в том, что она говорит, появляется разнообразие и исчезает паника. Пройдет еще год, прежде чем она снова решится лечь.

    Задним числом легко увидеть, что кушетка напугала Эмму, потому что, лежа на ней, она теряла точку опоры. Глядя мне в глаза, она лучше чувствует мою реакцию на то, что говорит, и по моему выражению лица видит, что «все в порядке». Похоже, ей, в буквальном смысле слова необходимо стоять «обеими ногами на земле» - иначе ее одолевают сомнения. Эмма быстро начинает чувствовать себя маленькой и зависимой, что в ее возрасте (она недавно ушла из родительского дома, только что стала жить самостоятельно) может быть опасно. Ей нужно представлять себя сильной, и, сидя на стуле напротив меня, она чувствует себя взрослой и не так страдает от неравенства.

    Позже Эмма расскажет, что сделанное в начале анализа признание, что у меня нет ответов на ее вопросы, ее успокоило:

    - Вы тогда сказали, что не можете знать больше моего, и нам предстоит вместе искать ответы. Я еще помню, с каким гневом я требовала, чтобы вы взяли власть в свои руки!

    На самом деле она в тот момент почувствовала поддержку именно потому, что я оказалась не выше нее, а рядом с ней.

    Эмма уже не тот требовательный ребенок, способный заморочить голову любому. Но она разочарована в том, что ей не дают начать жизнь с чистого листа, хотя она и ходит к суперспециалисту. Ей хочется, чтобы я решила ее проблемы, чтобы не нужно было активно всматриваться в себя. Я говорю: ей хочется, чтобы я поколдовала и все проблемы исчезли, но реальность психоанализа такова, что мы должны старательно работать вместе.

    Она продолжает сопротивляться правилам анализа:

    - Неприятно, что вы строго придерживаетесь заданного времени. Будто вам до меня дела нет. Порой я себя спрашиваю, зачем мне все это и почему я, собственно, здесь. Порой я думаю, что лучше умереть. Была бы просто мертвая. Вчера всю дорогу домой я специально ехала на велосипеде против движения: что случится, то и ладно.

    Я начинаю беспокоиться из-за ее намеков на самоубийство и говорю об этом. Я также думаю вслух, не намерена ли она меня припугнуть. Оказывается, так и есть:

107

    - Интересно знать, что вы будете делать, если я на самом деле свихнусь.

    Теперь Эмма выделывает разные трюки и вне анализа, в повседневной жизни, поднимая на ноги множество людей, чтобы избавиться от страха. Она продолжает злиться:

    - Сердечно благодарю вас. Мои проблемы только выросли. Вы дали мне почувствовать, что я сама себе создаю проблемы, и это невыносимо. Господи, что же произойдет, если я на анализе обнажу все свои чувства? Меня от этого воротит. Я выпускаю нить из рук. Скоро я совсем не смогу учиться, хотя всегда думала, что можно, выучившись, получить самую лучшую работу и достичь счастья.

    Но можно услышать и такое:

    - Если честно, то я чувствую, что страхи уменьшаются после того, как мы о них поговорим. Но мне так страшно, когда вещи не остаются прежними, когда они меняются.

    Ей страшно осознать, что она сделала неправильный выбор. Что лучше было поступить в театральную школу. Но больше всего она боится, как бы не изменились ее представления о своей счастливой юности и милых, понимающих родителях. Я думаю, она прекрасно сознает: именно там что-то неладно.

    Эмма чувствует себя виноватой, если ведет себя, как сама выражается, истерично, но остается непреклонно-требовательной: я должна принимать за нее решения. Она цепляется за мою последнюю фразу, как за соломинку:

    - Вот с этим я и уйду домой, мне будет не так страшно и одиноко.

    Между тем чувства она проявляет все больше, например, зависть к тем, кто лучше учится. Появляется возможность связать это с чувствами из прошлого. Бессильный гнев по отношению к старшей, успешной сестре становится очевидным. С одной стороны, Эмме кажется, что теперь она себя лучше понимает, видит, когда эта зависть всплывает наружу, но с другой стороны, ее часто злит, что не она сама додумалась до этих новых открытий, что я их подсказала.

    Когда предстоит сдавать экзамен или надо писать курсовую, она снова становится по-детски капризной, словно зависимый и беспомощный ребенок. Ей невыносимо страшно заниматься серь-

108

    езными делами совершенно самостоятельно. Из зависимости и беспомощности она извлекает выгоду: добивается того, что друг начинает ей помогать. Когда я называю это выгодой от болезни, она еще больше злится:

    - Будто мне это доставляет удовольствие!

    Эмма злится и требует, чтобы и я о ней позаботилась, и остановить ее в такие моменты невозможно. Ее все больше злит, что я не принадлежу ей и не занята ею одной:

    - Именно сейчас, когда у меня такие важные экзамены, вам надо ехать с семьей в отпуск. Как вы можете!

    Обсуждение гнева приносит ей облегчение. Особенно ее злит неравенство в отношениях, что проявилось при обсуждении положения на кушетке. Кроме того, она боится лежать, потому что думает, что сойдет с ума и что ее отправят в психиатрическую больницу. Вот до какой степени она страшится «монстра, живущего в ней» - мира своих чувств.

    Когда через год Эмма снова решается лечь, проявляется детский мир чувств, полный примитивно-магических фантазий. Она всегда думала, что, если хочешь чего-то достичь и очень стараешься, то все получится. Например, сможешь стать президентом. Эмма пытается копировать поведение людей, достигших успеха, и вне себя от гнева, если другой, особенно ровесник, добился большего, чем она. Тогда она чувствует себя «полной неудачницей», пустым местом.

    Ей во что бы то ни стало хочется раздобыть ключ к успеху и счастью, и порой она представляет это вполне конкретно. Блестяще и свободно общаться. Одеваться по последней моде. Всегда знать, когда и что говорить. Ей надо знать, что, зачем и почему. Тогда она сделает все как нужно. За ней дело не станет. Необходимо, чтобы ей помогли, успокоили, и когда снова становится трудно, Эмма опять хочет переместиться на стул. Так ей легче держать под контролем свои чувства, самой оценивать степень своих страхов и в соответствии с этим решать, хочет она лежать или сидеть. Для того, кто так легко впадает в состояние ничтожества, это очень важно.

    Буря стихла не совсем, хотя я надеялась на это. Когда наступает самый сложный этап учебы и Ханс в этот момент вынужден поехать в заграничную командировку, Эмма впадает в еще боль-

     109

    шую зависимость. Ей трудно вынести, что Ханса нет рядом, его образ ускользает от нее и она не уверена, что он вернется. Необходимо его физическое присутствие, чтобы чувствовать себя спокойной. Она плохо ест и плохо спит, собирает вокруг себя людей, чтобы избежать одиночества. Во время сессий она временно хочет сидеть, а не лежать, и ведет себя абсолютно беспомощно, чтобы и я поняла, какая это подлая штука - анализ.

    В конце сессии в среду она буквально просит меня в конце нашего часа, чтобы я взяла ее за руку. Я заканчиваю наш час, как обычно, словами:

    - Пора, завтра продолжим. Но Эмма не встает с кушетки:

    - Так я не могу уйти. Здесь мне спокойно. Здесь со мной ничего не случится. Когда я здесь, я верю в себя, в то, что я сдам экзамены. Мне надо эту уверенность забрать с собой. Я не могу оставить ее здесь. Как мне спускаться по лестнице? Обычно я придумываю на лестнице «ритуалы». На сегодня достаточно? Я хочу, чтобы вы в конце сессии проводили меня до лестницы и там взяли за руку. Тогда, наверное, мне не будет страшно спускаться.

    Я чувствую себя не в своей тарелке. То, о чем она просит, так просто. И все же мне кажется, что для нее не лучший выход, если я поддержу ее в этом страхе.

    - Вы просто не хотите помочь мне.

    - Хочу, но разговорами и во время сессии.

    Кипя от гнева, Эмма протягивает мне руку. Она минут пятнадцать сидит на лестнице, плача и повторяя «мама». Она уходит, только когда появляется следующий пациент. Я сама пугаюсь и спрашиваю себя, правильно ли я поступила.

    Приятно, что на следующий день она выглядит значительно лучше и говорит:

    - Сегодня я приняла решение. Я больше не позволю экзаменам мною управлять.

    Мы обсуждаем окончание вчерашней сессии и ее плач на лестнице.

    - Мне было так плохо. Я почувствовала себя такой одинокой. Но в то же время я понимала, что вы мне таким образом помогаете. Когда я вышла на улицу, то успокоилась. Все-таки хорошо, что вы остаетесь самой собой. Меня это тоже успокаивает.

    На экзамене она получила наивысшую оценку.

110

**При ярком свете: чувство ревности и чрезмерная уступчивость**

    Ханс уже давно вернулся, самая трудная часть учебы позади и жизнь Эммы входит в тихое русло. Она себя чувствует достаточно уверенно, чтобы во время сеансов лежать на кушетке, и всплывает много всего, связанного с чувством зависти, которое она раньше изгоняла с помощью придуманных ею «ритуалов». Например, Эмма осознает, что совершала навязчивые поступки, когда ее лучшая подруга защищала диплом. Раньше нее! Эмма терла рукой колонны в зале и подбирала под себя ноги. Теперь она осознает, как подобным образом устраняет свою зависть:

    - Это странно, ведь я только и делаю, что стараюсь стать лучше, чем другие. Меня пугает мысль быть обычной. Тогда меня просто нет, я ничего не значу. Я должна быть лучше всех, но остальные не должны этого замечать!

    Поэтому она постоянно держит себя в руках и следит, чтобы никто не заметил ее злости.

    Страх быть обыкновенной преследует ее всю жизнь. Мы приступаем к разговору о положении Эммы в семье, где она была средним ребенком. Ее старшей сестре Йозин все удавалось и во всем она была первой. Младший ребенок, братик Йохан, был желанным и долгожданным сыном. Эмма почувствовала себя совсем заброшенной. Она уже в детстве думала, будто ей необходимо стать необыкновенной, чтобы встать на одну доску с Йозин и Йоханом.

    Потом я спрашиваю Эмму о ее самом большом страхе - стать ничем, и она отвечает, что все чаще у нее возникает необходимость в драме, в страдании:

    - Людей восхищает тот, кто страдает, но все же идет вперед. Теперь ей легче понять, когда ее чувство искреннее, а когда

    нет. Настоящее облегчение видеть, что Эмма может просто грустить, без всякого актерства. Раньше она импульсивно скрывала подобные чувства, и ее радует, что я подтверждаю: она чувствует себя именно так на самом деле. Дома ее учили: не надо бояться. Во время анализа страх и огорчение стали восприниматься всерьез, и это влечет за собой другие сдвиги. Постепенно она захотела избавиться от выгод болезни:

    - Все эти драмы и зависимость от других делают только хуже мне самой.

    *»*

111

    Когда умирает крестная, у которой Эмма раньше часто оставалась ночевать, обнаруживается, как скованна она бывает, пытаясь реагировать на те или иные события. Эмма считает, что обязана горевать, и невероятно стыдится других чувств, например, своего любопытства к похоронам. Во время похорон она расслабляется:

    - Драма - единственное, где я могу проявить себя. В ней я растворяюсь. Раз это разрешено официально, я даю себе волю.

    Разговоры на эти темы приносят большое облегчение, дают возможность лучше понять, что же она чувствует на самом деле.

    Частички мозаики постепенно складываются в общую картину. Мы видим, как в ней сформировалось чувство собственного ничтожества, как случилось, что Эмма неуверенно, драматично, чрезмерно искала внимания к себе. Одним из факторов явилось то, что через три месяца после рождения Эммы из-за работы отца вся семья переехала на север страны. Мать Эммы была недовольна этим переездом, мучилась ностальгией и часто уезжала к своим родителям. Видимо, когда Эмма была маленькой, ее мать страдала депрессией и не могла радостно наблюдать за развитием дочери и поощрять ее. Лишь когда Эмме исполнилось пять лет и родился братик, мать стала больше заботиться о создании в доме приятной атмосферы. Она начала отмечать дома Рождество и другие праздники, а визиты к родителям сократились. Примерно тогда же семья переехала в другой, более светлый дом с садом. Эмма развивалась плохо. Она продолжала цепляться за мамин подол и, скорее всего, подсознательно старалась быть «хорошим ребенком».

    Неестественная, чрезмерная угодливость появилась у нее давно. Эмма старалась вести себя так, чтобы это оценили, но часто сама себе не нравилась и, со всеми своими страхами, была, в общем-то, трудным ребенком:

    - Я всегда всего боялась и была одинока. Я не знала, как мне стать такой, как Йозин.

    - Тебе казалось, что тебя забраковали. Эмма безудержно плачет:

    - Да, только когда мне удавалось быть забавной, все становилось хорошо.

    Я тоже взволнована и, помолчав, прокладываю мостик к сегодняшнему дню:

112

    - Да, тебе все еще нелегко быть самой собой, ты по-прежнему чувствуешь, что надо быть особенной.

    - Да, иначе все воспримут это как нытье. Bo-всяком случае, я все еще так думаю. Родители наверняка довольны, что я хожу к вам, так они частично от меня избавились. Кстати, я даже и здесь боюсь, что много жалуюсь.

    Наш час как раз подходит к концу, и Эмма говорит:

    - Знаете, должна сказать вам, что наше время истекло. Когда это говорите вы, я сразу же чувствую себя отверженной. Будто три четверти часа вы существуете для меня, а потом все кончается. Потом вы рады от меня избавиться.

    Эмма все смелее критикует родителей, не звонит им постоянно по любому поводу, они меньше ей помогают - теперь ей страшнее потерять меня и своего друга:

    - Ханс и вы - единственные люди, с которыми мне хорошо и спокойно. Мне даже думать страшно, что Ханс может меня бросить или что вы скажете, что, мол, пора прекратить наши встречи.

    На второй год анализа наступает период, когда Эмма либо отказывается от встречи, либо опаздывает. Ее злит, что надо самой принимать все решения. Мама всегда ей сочувствовала, но время от времени становилось неясно, кто кого утешает. Эмме кажется, что я слишком мало ей сочувствую. С одной стороны, это приятно и внушает доверие, с другой стороны, она чувствует себя совсем одиноким существом, обремененным ответственностью, и это-то ее и пугает. Эмме кажется, что она брошена в беде, хотя дела ее идут неплохо. Прогулка в одиночестве не доставляет ей удовольствия.

    Частый пропуск сессий без предупреждения и опоздания похожи на действия, призванные выразить то, что она не умеет почувствовать. Я говорю, что Эмма заставляет меня ждать, и я должна понять, что чувствует другой, когда видит равнодушие к себе.

    Ребенком Эмма всегда восторгалась отцом, который ограждал ее от отношений с матерью, сильно связывавших ее по рукам и ногам. Мама была боязливая, это теперь понятно. Отец в ее представлении являл собой целый мир, и все ему было по плечу. Отцу не нравилось нытье матери. Эмма пыталась сделать все возможное, чтобы завоевать отца. Одной из первых среди девочек она стала играть в футбол, а выбирая, куда пойти учиться, остановилась на отцовской специальности. Она надеялась таким образом

    113

    перенять его силу и самоуверенность, но когда нет своего, идущего изнутри, сомнение все равно останется.

    В анализе в этот период больших сдвигов не заметно. Эмма все еще злится, что ей все надо делать самой. Учебные дела идут хорошо, но трудно принять решение, где проходить стажировку, потому что предоставлена возможность выбирать. Похоже, Эмма сознательно хочет испортить все, будто нельзя, чтобы все шло гладко и нужно себя наказать.

    Бывают часы, когда она беспрерывно жалуется и отвергает все мои комментарии о стоящем перед ней выборе. Когда я говорю, что чувствую свою ненужность, что она отвергает все мои интерпретации, выясняется, что ей трудно смириться с тем, что моя точка зрения вернее, чем ее собственная. Эмме не нравится чувствовать себя младшей. Однако именно так она себя и чувствует со мной, а поэтому хочет показать мне, каково это, - и ставит меня в беспомощное положение. Она подтверждает, что ей хочется, чтобы я испытала растерянность, когда она закончит анализ и не будет во мне нуждаться.

    Эмма боится, что именно тогда станет по-настоящему одинокой:

    - Мне не на кого будет возложить вину, я буду сама виновата, если все пойдет вкривь и вкось.

    В это время я порой спрашиваю себя, хочет ли она, чтобы жизнь приносила ей удовольствие. Ее так и тянет к драме, и она скорее спровоцирует несчастье, чем возьмет на себя риск ответственности. Хорошо, что она теперь сама это знает:

    - Да, внутри меня срабатывает механизм наказания, и вот что неприятно - страшно даже сказать: я получаю что-то от возникающей при этом жалости к себе. Тогда я сижу дома на диване и думаю, как ужасно все в моей жизни. Это дает мне уверенность, что другие обязаны позаботиться обо мне.

    Позже Эмма говорит:

    - Я так всем этим занята, что, наверное, смогу быть счастливой, только когда стану все делать на отлично. Блистательная и исключительная жизнь. Путешествовать по миру - это всем нравится. Я страшно боюсь, что ничего не испытаю, если стану думать только о себе. Я никогда этого не делала. Может быть, я вовсе и не хочу в кругосветное путешествие. И на самом деле я всего-навсего мелкобуржуазная девица, которая лишь мечтает поехать с палаткой во Францию. Разве можно в этом открыто

114

    признаваться? Надо ведь всегда стремиться к необыкновенному? Иначе ведь ты - никто?

    Стажировка оказывается тяжелым испытанием для Эммы. Она по натуре подвижна, ей легко знакомиться с людьми. Она ведет себя так, как вел бы себя отец, но внутри ощущает себя маленькой, беспомощной, а главное - плохой. Эмма убеждена, что добилась чего-то в жизни лишь потому, что ныла и жаловалась. Может, так оно и есть. Ее мать была боязлива и быстро соглашалась с ее требованиями. Эмма здорово умела манипулировать, чтобы добиться своего, но чувствовала себя от этого неприятно. Вечно она хочет что-то уладить. Стремится со всеми остаться в дружеских отношениях, поэтому играет множество ролей. Это ее невероятно истощает, а представление о том, чего ей действительно хочется и как реально складываются дела на работе, тает, словно снег на солнце.

    Вот ей нужно взять интервью для исследования, но ее волнует только, как произвести впечатление на мужчину, от которого зависит распределение после стажировки. Она хочет поманипули-ровать им, чтобы получить нужное, и ей от этого неловко.

    - Дорогуша, тебе бы следовало радоваться, что ты получила такое хорошее место для стажировки. Будь, черт возьми, любезной с людьми и подстраивайся под них, а не то вылетишь за милую душу. Если они увидят, что ты ни на что не способна, тебя и так не возьмут.

    Есть и другие примеры того, как слабо действует в ней совесть: Эмма с большим удовольствием подставляет своих однокурсников во время презентации, чтобы потом снова терзать себя по этому поводу.

    Другое свойство - стремление портить отношения, чтобы потом их восстанавливать, - развито в ней сильнее и примитивней, чем чувство вины. Мы и впрямь имеем дело с низкой самооценкой: какая я плохая.

    Еще одно звено низкой самооценки - детская ревность, принявшая особую форму - желание смерти другому. Началось это сразу после рождения Йохана. Сейчас это желание повернулось оборотной стороной - страхом, что с Йоханом или с ее другом Хансом может произойти несчастный случай. Эмма занимается самобичеванием, ощущая эти подсознательные желания. Когда она на день Святого Валентина покупает подарок Хансу, ей не

115

    удается сделать красивую упаковку. Трудно завернуть подарок в бумагу, если в этот момент нужно думать только о хорошем:

    - Мне не удалось написать что-нибудь. Было так трудно. Я собиралась написать, что хотела бы разделить с ним всю оставшуюся жизнь, но мне стало так страшно: а вдруг с ним произойдет несчастный случай?

    - Можно представить, каким ты была боязливым ребенком, ведь детям до определенного возраста кажется, что их фантазии непременно реализуются.

    Такое объяснение ей нравится, и мы можем дальше разрабатывать эту тему без страха. Эмма замечает, что признание агрессивных чувств дает возможность ощущать и нечто другое, например, гордость за брата.

    Кроме ревности к Иохану, огромное место в жизни Эммы занимает невероятная зависть к Йозин. В то время, как ее сестра с отличием заканчивает Высший технический университет в Делф-те, Эмма разыгрывает невероятную драму из-за кошачьей корзинки, которую та одолжила малознакомой соседке. Соседке дали ключ от квартиры, чтобы она могла вернуть корзинку, и Эмма сходит с ума при мысли, что ее дом ограбят. Она чувствует, что ее предали. Когда я провожу нить от этих переживаний к успеху сестры, Эмма начинает лить слезы, им нет конца. Она никогда не сможет тягаться со своей сестрой.

    Завершение учебы тоже сопряжено с большим стрессом. Иногда на протяжении всей сессии Эмма испытывает гнев по отношению ко мне - например, если ей сказали, что нужно переделать часть дипломной работы. Она приходит в недоумение: как это получилось, что ей сделали столько замечаний, ведь она так старалась.

    Она поссорилась с Хансом, который сказал, что ей не следует вести себя по-детски.

    - Я и есть ребенок. Я не выношу критики. Я всегда хочу вызвать к себе жалость. Я все равно никогда не изменюсь.

    - И ты злишься на меня, потому что я не облегчаю твоих чувств и не могу сделать тебя неуязвимой.

    - Черт возьми, теперь еще и вы мне говорите, что я поступаю плохо, что все это, по сути, моя вина. Нечего было стремиться стать какой-то особенной. Будто вы говорите: мол, видишь, что из этого вышло? Если поступать по-вашему, мне нужно было бы

116

    удовлетвориться скучной средненькой жизнью. Признать, что все должно быть так, как есть. Ну уж нет!

    В ее голосе слышится гнев, а я продолжаю молча слушать. Мне важно именно сейчас не поступить так, как ее родители - не позволить собой манипулировать или соблазнить себя на реакцию согласия или несогласия. Чем дальше, тем больше Эмма чувствует себя в безопасности.

    Завершение учебы в принципе протекает хорошо, хотя Эмма и возмущается всякий раз, когда получает заниженную, по ее мнению, оценку. По месту стажировки у нее возникает возможность пройти собеседование для работы на крупном предприятии. Она хочет обсудить со мной подробно, как вести себя во время собеседования. В конце концов она принимает решение вести себя не очень самоуверенно и с удовольствием замечает, что к ней относятся с уважением, даже если она не скрывает свои слабые места. Эмма довольна тем, что обрела в результате психоанализа: - Все же мне удивительно повезло с психоанализом. Я рада, что это только мое. Даже Ханс не знает, чем мы тут занимаемся. Теперь я себя ощущаю больше собой. Теперь мне действительно хочется знать, как все это устроено. Часто я думала, мол, когда же наконец что-нибудь произойдет? А теперь я вижу, что исход дела в анализе зависит от меня самой. И моя жизнь пойдет туда, куда я сама ее направлю.

**Перерыв и возобновление анализа**

    Когда Эмме предложили хорошую работу далеко от нашего города, перед ней встала серьезная дилемма. Сделать карьеру и отличиться, преуспеть в глазах других для нее необыкновенно важно, но она не хочет отказываться от психоанализа. Мы встречаемся уже три года, и она чувствует себя намного лучше, но осознает, что не готова закончить. Эмма мучительно сомневается, хочет иметь и то, и другое. Она злится на меня за то, что я предоставляю ей самой решить, что делать, и только обсуждаю с ней все «за» и «против». Ей хотелось бы, чтобы я высказалась решительно и уговорила ее остаться в анализе:

117

    - Как легко вы соглашаетесь меня отпустить!

    Эмма договаривается с работодателем о таком решении, чтобы три раза в неделю приходить ко мне, но вскоре становится понятно: так не пойдет. Ответственность, сопряженная с должностью, невыносимо высока для Эммы, потому что нужно поддерживать со всеми хорошие отношения, и приходится работать сверхурочно.

    Часто Эмма не может прийти на сессию, хотя ей необходим анализ, и чувствует она себя опять хуже. Ее пугает, что приходится часть недели жить одной. Она чувствует, что теряет приобретенное в психоанализе, и снова начинает мучиться от беспомощности.

    - Такое чувство, будто меня предали. Или это и есть взросление? Меня это злит. Я ведь всегда так старалась. Почему они не оставят меня в покое?

    Ее «ритуалы», которые было совсем исчезли, снова возвращаются. В этот период на первый план выходят сексуальные проблемы, возникающие между Хансом и Эммой. Оказывается, они почти не занимаются сексом. Эмма и не ищет этого в их отношениях, для нее важнее чувствовать себя защищенной рядом с Хансом. Уверенность, что ему нужна именно она - это так успокаивающе на нее действует. Тем не менее она все чаще дмает о возможной измене. Мы видимся редко, и эти проблемы трудно решить. Возможно, Эмма именно потому и заговорила, наконец, на эти темы, что у нас так мало шансов углубиться в их обсуждение. Она хочет этого избежать.

    Из- за нерегулярности работы аналитический процесс замораживается: Эмма так переполнена ежедневными рабочими проблемами, что у нас не остается времени углубиться в какой-либо вопрос. Наш контакт стал менее интенсивным и постоянным, и Эмма боится заглядывать в себя. Ее поведение снова стало неестественным, уверенность в себе пропала. Наступает момент, когда я предлагаю приостановить работу до тех пор, пока она не сможет уделять анализу необходимое время. Пока же работа только внешне напоминает психоанализ, а по сути им не является. Делать что-то понарошку, играть роль -именно этого она больше не хочет. Мы так много трудились, чтобы можно было от этого отказаться. Эмма стала меньше играть, приблизилась к самой себе. К сожалению, анализ продолжался недостаточно долго, чтобы закрепить достигнутое.

118

    Эмму, конечно, разозлило мое предложение, но она почувствовала облегчение, потому что ей было не под силу продолжать:

    - Но я хочу все же приходить хотя бы раз в две недели, потому что должна поддерживать с вами контакт. Только что меня осенило: вам, наверное, кажется, что у вас появился шанс легко избавиться от меня - а эта мысль все еще способна меня сильно напугать.

    Сказано - сделано. Мы видимся раз в две недели и обсуждаем, что происходит в ее жизни. Самым важным событием стало то, что Эмма сильно влюбилась и начала новые для себя отношения. С ней такое впервые. Раньше часто бывало, что кто-то влюблялся в нее. Нужно время, чтобы она осмелилась порвать с Хансом. Эмма чувствует себя виноватой, потому что Ханс всегда так для нее старался. Как она и предполагала, расставание с Хансом приводит ее в сильное смятение. Он всегда был своего рода отцом для нее, заботливым и внушающим доверие, но их отношения мало походили на отношения взрослых разнополых людей, они не были достаточно равноправными. Поэтому новая влюбленность вполне понятна и в определенном смысле ее можно назвать шагом вперед: в отношениях с Робертом есть и секс, и взаимная поддержка. Полезно и то, что Эмма впервые в жизни решается начать жить одна.

    Впервые ответственная должность, равноправные отношения, отдельное жилье - ее жизнь движется в нарастающем темпе. Но все же дела идут не так хорошо, а «ритуалы» и страхи возвращаются. Напряжение растет и сказывается на работе. Эмма снова хочет вернуться к анализу, потому что он многое ей давал, особенно в последний период. Тогда у нее был лучше контакт с собой, гораздо меньше навязчивых идей, и она лучше себя чувствовала. Эмма обсуждает со своим работодателем возможность возвращения на прежнее место жительства, и после полутора лет перерыва ей удается вернуться к психоанализу.

    В первый понедельник нашего нового этапа психоанализа (пять дней в неделю) Эмма снова ложится на кушетку. Изредка она предпочитает сидеть на стуле. Эмма чувствует облегчение:

    - Я рада, что вернулась в анализ, но мне опять нелегко. Я ощущаю горечь проигрыша, мне не удается справляться самостоятельно. Я надеялась, что, получив работу, сделаю шаг вперед. Увы, не все так просто. Поэтому мне больно и неприятно. Опять

119

    то же самое, опять мне надо прочувствовать, что я сама себе усложняю жизнь. Черт, как у меня погано на душе!

    Возвращение Эммы «на круги своя» производит на меня сильное впечатление. Но все же у нас хороший контакт, и во время анализа она больше открывается, чем вначале. Это придает ей мужества. Эмма снова приступает к работе, и мало-помалу опять выявляются скрытые фантазии. Новая должность предъявляет к ней социальные требования, удовлетворять которые она пока не способна. Особенно проблематично для нее руководить: это так сильно задевает ее инфантильный внутреннийу мир, что она сбивается с курса. С точки зрения инфантильного внутреннего мира, руководить значит «командовать» - так это называется на языке детей. Эмма удивлена, когда подчиненные не выполняют сразу же то, что она велела:

    - Они просто не делают то, что я им говорю! Они носом чуют мою неуверенность.

    Играть начальника - непосильный груз для Эммы, которая всегда сама была под контролем. Больше всего она боится, что ею пренебрегут, не будут ее воспринимать всерьез. Она находится в непрерывном напряжении и все время говорит о том, что бы она сказала в такой ситуации или в другой и как бы должна была ответить, если ей скажут то или иное… Люди, находящиеся в ее подчинении, ведут себя грубо и самоуверенно, и от этого растет ее неуверенность. Порой она просто боится пройти мимо них и подолгу думает о том, что им скажет, пытаясь внутренне укрепиться.

    Пока я лишь стимулирую Эмму к тому, чтобы она отделяла реальность от фантазий:

    - Давай обсудим фантазии, и когда мы хорошо разберем, что же есть реальность, а что фантазии, у тебя наверняка и в реальности появится пространство, куда ты включишь все, что знаешь о руководстве.

    Оказывается, совершенно необходимо все время быть с ней рядом и основательно ей помогать. Эмма должна взаимодействовать с реальностью, что само по себе, конечно, нелегкое дело для менеджера, только что закончившего курс. Мы обсуждаем различные ситуации и то, как ей надо в них поступать. Это ее успокаивает, она снова узнает свой старый привычный механизм драматизации и желание быть спасенной другими. Несправедливость ей на руку: тогда очевидно, что кто-то причинил ей зло. Эмма нашла на работе мужчину старше себя, руководителя отдела, готового ей

120

    помогать. Лучше бы она снова стала ребенком и поплакала на его плече.

    Постепенно Эмма осознает вред такого поведения и очень медленно возвращается к аналитическому способу исследования себя, берет себя в руки:

    - Когда мы долго занимались анализом, я могла критически думать о себе, при этом не обвиняя себя. Сейчас я этого еще не могу.

    Ее «ритуалы» снова вступают в свои права.

    - Вчера по телевидению на канале «Вероника» я посмотрела ужасный фильм о насилии и убийстве. Я полностью погрузилась в него и вся сжалась на диване рядом с Робертом. Черт, как же мне было страшно. У меня даже слюни выступили в уголках рта. Я, в общем-то, боялась, что такое уродливое желание убивать могло бы отыскаться и во мне. Рукой я вытерла с губ слюну, и тут мне почудилось, что со слюной и все мое уродство вышло наружу. Мне страшно было коснуться Роберта, будто я могла его заразить. Я все вытирала и вытирала руки. Мне необходимо устранить все. Все зло мира. Мне надо его понять, потому я и смотрю. Тогда я перекладываю ногу на ногу, и это помогает.

    Я говорю Эмме, что речь идет лишь о ее фантазиях об изнасиловании и убийстве. Ясно, что она сама это знает, но пока не готова дать отчет самой себе.

    - Мне эти страхи кажутся несоизмеримыми. Лучше мне не думать о них. Мне куда больше нравится демонстрировать вам свое усердие. Давайте договоримся: я буду стараться, но касаться этих тем мы пока не будем. Я сама понимаю, что еще не свободна в себе самой, а значит, и в своем поведении. И все-таки мне помогает, когда я рассказываю об этом вам. Теперь мне уже не страшно, что эти эмоции останутся со мной и на работе и что тогда я буду весь день бояться и грустить. Теперь, уходя, я их могу оставить здесь.

**Взгляд назад**

    Мы занимаемся анализом уже год после перерыва (пять лет со времени нашей первой встречи). Заметно, что перерыв не по-

**121**

    шел Эмме на пользу. Из-за него она сделала шаг назад, да и взрослая жизнь с настоящей работой потребовали от нее слишком много усилий. Эмма способная, но у нее мало сил и веры в себя, чтобы выполнять работу на должном уровне.

    Многое изменилось со времени начала анализа, но кое-что осталось неизменным. К счастью, у нас хороший контакт, и она теперь не так боязлива, как прежде. Поэтому я очень надеюсь, что со временем мы снова подойдем ближе к ее страхам и осознаем их. В принципе, должен наступить момент, когда «ритуалы» станут ей не нужны. Страхи Эммы довольно сильны и связаны в первую очередь с ее заниженной самооценкой: она боится быть ничем и в глубине души считает себя плохой и злой. Эти чувства невыносимы, ей предстоит еще порядком поработать с ними.

**ГЛАВА 6 ГРУСТНЫЙ КОРОЛЬ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ И МАНИИ ВЕЛИЧИЯ**

**Трудное начало**

    - Мои родители тоже разведены, - так начинает свой рассказ Каспер Энгелсман, когда я спрашиваю, почему он ко мне обратился.

    Он рассказывает, что родители его подруги развелись уже давно и что она все еще с трудом это переживает. Продолжаю расспрашивать о разводе его родителей и получаю неожиданный ответ: оказывается, его родители состоят в браке, но вот уже двадцать пять лет живут раздельно, хотя и в одном доме. Отец, директор сельскохозяйственного кооператива в маленькой деревне, часто ночует в правом крыле дома с отдельным входом, тогда как в самом доме живут мать и три сына.

    - Этот брак уже давно превратился в ничто. Отец живет своей жизнью, а мать почти всегда в плохом настроении. Она родом из Роттердама, и ей никогда не нравилось жить в крестьянском доме. Мы с подругой через пару месяцев начнем жить вместе, но вообще-то мне хотелось бы, чтобы она первое время сохраняла свою квартиру за собой. Я уже был однажды женат недолгое время, и как знать, вдруг и теперь у меня ничего не выйдет.

    С тех пор, как они переехали в общую квартиру, мой пациент постоянно ссорится со своей подругой. Это, скорее, можно назвать ухудшением их отношений, чем стабилизацией и улучшением. С сексом у него тоже проблемы: он чувствует себя беспомощным, и эякуляция происходит быстрее, чем ему хотелось бы.

123

    На работе господин Энгелсман процветает, он занимает должность представителя по продаже сельскохозяйственных машин. Но даже там он неспокоен: ему трудно принимать решения, он чувствует себя менее авторитетным, чем его коллеги, а на клиентов он либо злится, либо унижается перед ними. Единственный выход пока - сменить работу.

    - Целый день я в напряжении, такое чувство, будто голова накрыта подушкой, особенно в выходные дни. День проходит, а я не ощущаю своего участия в происходящем, и когда другие рассказывают, как здорово было то или иное на работе, я думаю: «О чем это они?» Единственное, что мне еще доставляет удовольствие, - занятия музыкой, хотя и это не дается легко.

    Три четверти часа истекли, нам пора заканчивать. Мы договариваемся, что в первую очередь разберемся по порядку с историей его жизни и проблемами, а потом уже решим, какой выбрать фокус в его лечении. Размышляя о нашем первом разговоре, я отмечаю для себя, что Каспер легко идет на контакт, у него приятные манеры, и я ясно вижу серьезность его проблем. Я боюсь, что мы коснулись лишь меньшей части айсберга. На вид он сильный, привлекательный мужчина, одевается в деловом стиле стиле, контрастирующем с моим, «психотерапевтическим» стилем: светлый свитер поверх джинсов. На первый взгляд он дружелюбен, общителен и предлагает перейти на «ты», чем приводит меня в смущение. Вопреки моей укоренившейся привычке я соглашаюсь на это, не обсудив вначале, почему это для него так важно.

    Из дальнейших разговоров вырисовывается картина его печальной жизни. Каспер рос в деревне, в директорской семье, внешне выглядевшей совершенно идеальной. Отец был социально активен и, помимо своей работы, председательствовал в различных комитетах. Он много рассказывал о своих ежедневных успехах, и его присутствие в доме подавляло семью.

    Мать, выросшая в среде роттердамских дельцов, была с ним несчастлива. Она не примирилась с тем, что ей пришлось из-за замужества бросить литературный факультет университета и ее интеллектуальным способностям не нашлось применения. Она чувствовала себя чужой в деревне, а когда дети зажили отдельно, ощутила себя и вовсе брошенной.

    - Когда я звонил и говорил, что останусь обедать у друга, с которым до этого играл, она бывала раздосадована. Однажды даже

124

    сказала мне, что, если я сейчас же не приду, она больше не будет мне готовить. Так что я опасался поступать, как мне хочется.

    Брак родителей был безрадостным, и у отца появлялись подружки, о которых знали и дети. С детьми вечно было что-то не так. Старший брат всегда требовал к себе много внимания, а младший страдал от болезни обмена веществ, из-за чего его часто водили по поликлиникам или госпитализировали. Каспер сам часто попадал в больницу из-за болезни или очередного перелома. Матери приходилось много переживать из-за детей, а работа и жизнь отца текли своим чередом. Каспер помнит, как однажды он вытащил своего братика из колыбели и спрятал под комод. Будучи постарше, он будил брата по вечерам, когда тот засыпал, но теперь не может вспомнить, что при этом чувствовал. Разница между братьями - два и четыре года.

    В рассказе Каспер часто упоминает о несчастных случаях -правда, не очень значительных. Малышом он был таким неспокойным, что однажды свалился вместе со стулом на пол. К семи годам у него обнаружилась болезнь коленных суставов, и долгое время ему надевали по вечерам специальные приспособления на ноги, против чего он неистово протестовал. Запястья, предплечья, локти - вряд ли можно назвать кость, которой он не ломал. Иногда его клали в больницу. Очевидно, что тело было не особо надежным домом для его души. Уже взрослым он снова обо что-то ударялся, получал спортивные травмы, его тело вечно ему что-то устраивает, а теперь у него еще и сексуальные неполадки.

    Деревенскую школу Каспер закончил без проблем, а вот учеба в городе в средней школе стала для него тяжким бременем. В школе ему дали главную роль в ежегодной постановке-мюзикле, он пел в хоре, выступал по телевидению в программе «Дети - детям» - ну и что, ничего особенного! В конце концов Каспер все же закончил гимназию, но, начиная с пятого класса, постоянно нуждался в дополнительных занятиях. Простые вещи он усваивал с невыносимым трудом, и в общении чувствовал себя неловко. Окружающие этого не замечали, ведь внешне он выглядел привлекательным, вполне веселым подростком. Единственный из класса он не пошел учиться дальше, а начал работать представителем компании. О его недолгой женитьбе и времени, когда он не жил у родителей, у меня пока не сложилось представления; кажется, будто Касперу нечего рассказать об этом периоде.

125

    Часто от наших бесед складывается впечатление, будто я эмоциональнее отношусь к его рассказам, чем он сам, будто я чувствую вместо него: мне история его жизни кажется печальной, а у Каспера глаза округляются от удивления: ничего печального.

    Ему тридцать лет, но он вовсе не производит впечатления человека, способного управлять своей жизнью. Почти не имея контакта с собственными чувствами, он живет, будто не вылезая из-под одеяла - не в состоянии довольствоваться тем, что в его жизни есть положительного, но и не силах разозлиться из-за неудач. Жизнь вместе с женщиной его пугает, секс создает проблемы, их отношения могут испортиться, они ссорятся. Открыться самому себе он боится и неосознанно себе этим вредит.

    Слушая Каспера, я поражаюсь «массивности» его жалоб и их долгосрочности. Уже в детстве были сигналы, указывавшие на неправильное развитие. Мне это лучше видно, чем ему; он пока все воспринимает как само собой разумеющееся и не видит в этом ничего странного. Психотерапия раз в неделю, скорее всего, мало что решит, и, посоветовавшись с несколькими коллегами, я сообщаю, что ему показан скорее психоанализ. Каспер чувствует облегчение от того, что я серьезно воспринял его проблемы и не отверг его, но ему нелегко решиться на такое ограничение своей свободы. Я предлагаю ему метафору с поездкой в автобусе: мы отправляемся в путь, но он в любой момент может выйти. Мы начинаем анализ.

    - Сегодня утром я встал рано, но как же трудно мне дается утро в понедельник! Уже сейчас я смертельно устал. Я ужасно спал, ночью проснулся весь в поту. Мне даже пришлось вытереться полотенцем и переодеть футболку, так я вспотел. Мои челюсти сжимались до боли. Я даже боюсь по ночам сломать себе зубы, так крепко сжимаются челюсти.

    - Отчего ты потеешь? Тебя что-то тревожит?

    - Да нет, я не тревожный, сам не знаю, что мне снится, наутро все забываю. В следующем месяце мне нужно на две недели уехать, так что я не приду. Уже забыл, о чем мы говорили в пятницу. А в выходные не произошло ничего стоящего внимания.

    На мой взгляд, Каспер уже пять минут рассказывает о своей борьбе со страхом. Но, даже обливаясь потом, который любой другой безоговорочно признал бы признаком страха, Каспер отрицает, что испытывает его. Содержание сессии в эту пятницу

126

    исчерпано и говорить больше не о чем, потому что «ничего не произошло».

    Мы вот уже месяц занимаемся анализом, и повторяется одно и то же: «ничего не случилось», если не случилось ничего конкретного. Постепенно всплывают поверхностные описания событий последних выходных: его подруга Инеке безостановочно говорит, и ему удается заставить ее замолчать лишь упрямым молчанием в ответ. Купленная им в рассрочку новая машина встречена издевками его друзей, и это его беспокоит:

    - Не знаю, как мне от этого избавиться, не хочу слышать их критику, наверное, надо было выбирать не такую мощную машину. Сам виноват. В довершение ко всему отец позвонил, снова хотел, чтобы я пошел с ним на вечеринку, чтобы он мог сказать: вот, мол, смотрите, это мой сын. В ответ я просто замолчал, пока он сам не сообразил, что мне не хочется, хотя я, наверное, все же пойду. Знаю, что я слабак.

    Далее Каспер блуждает во всевозможных примерах на тему отцов и детей вообще и возвращается к критике Инеке, как она неловко ездит на велосипеде. В конце часа я говорю ему, что он считает молчание сильным оружием против критики и боится критики:

    - Я думаю, ты боишься, что я тебя раскритикую, когда ты рассказываешь о своих чувствах, поэтому ты весь час сам говоришь о том, как плохо все делаешь. Таким образом ты пытаешься обезвредить потенциальную критику, тогда мне ничего другого не остается, как сказать тебе, что все, мол, не так уж плохо. Но почему тебе в голову пришла идея, что я тебя собираюсь критиковать?

    На начальном этапе любого анализа центральное место занимает вопрос безопасности, но в случае Каспера это может стать камнем преткновения. Если все высказывания других людей он воспринимает как критику, это должно распространиться и на мои вопросы и комментарии, и он будет очень настороженным. Поэтому я сразу играю в открытую, сообщая, что это в его голове засела идея, будто я его собираюсь критиковать, и пусть он подумает, откуда она взялась. Пока он не может дать ответ на такой вопрос, потому что не чувствует, как сам обманывает себя.

    Каждый понедельник обнаруживается, что предыдущая неделя забыта, и выходные снова прошли в грусти и одиночестве. Вскоре наступает фаза постоянных опозданий на сессии, но это не

127

    связано с его чувствами. В конце концов, что он может поделать, если развели мост, не прозвенел будильник, проспала и не разбудила Инеке или собрание не кончилось вовремя? Часто это нелегкие моменты: я уверен, что здесь играет роль чувство, хотя и не знаю, какое. Но смогу ли я помочь Касперу осознать происходящее?

    Я пытаюсь отыскать какие-либо сигналы и пробую призвать Каспера к ответственности за его поступки:

    - Знаешь, мне кажется, что не будильник не прозвонил, а ты сам вчера вечером его не завел. Твое подсознание здесь сыграло роль. Может быть, ты просто не хотел сегодня прийти, но тогда подумай, почему?

    - Ну да, ты уже в который раз так говоришь, а я честно спрашиваю себя, почему я этого не чувствую?

    Я пробую помочь ему, но все, что мы здесь обсуждаем, он легко выбрасывает из головы, и я бессилен. Кроме того, что Каспера пугают мои слова, он еще и злится на них, а мои комментарии, хотя я делаю их в его же интересах, он воспринимает как критику, будто он что-то не умеет почувствовать, и свой гнев обращает на себя, унижая себя и критикуя.

    Каспер теперь постоянно говорит, что боится начать жить вместе с подругой, о том, как она его раздражает и как он с ней обращается. Возможно, облегчив таким образом душу, он все же сможет сделать этот шаг и начать совместную жизнь, но решение пока не принято. Все больше проясняется, чем конкретно и принципиально он недоволен, то есть мы все еще заняты тем, что уясняем наличие проблем.

    - Вчера, придя домой, я снова обнаружил на коврике у дверей письмо от отца. «Господину К. Энгельсману». Разве так пишут своему собственному ребенку? Что этому человеку от меня надо? Он прислал мне вырезку из газеты о том, как разводить на балконе сад, и считает, что мне это должно быть интересно. Зачем мне все это, что мне ему ответить? Я вовсе не хочу получать подобные послания! Недавно он мне прислал статью об одной из наших машин, из журнала «Ферма». Будто я сам не знаю об этом больше, чем он прочитал в своем хреновом журнале. Да пошел он!

    Я слышу беспомощность в его интонации, раздражение при мысли о том, что отец считает его маленьким мальчиком. Письма отца с советами - тема постоянная. Мы давно уже обсудили, что

128

    на самом деле Касперу вовсе не нужно как-либо на них реагировать и что он сам себе создает ситуацию, в которой что-то должен. Он фантазирует о том, что открыто скажет отцу, чтобы тот прекратил посылать такие письма, или пошлет их обратно, не распечатав, или сожжет их в камине. Я молчу и слушаю.

    - На работе у меня тоже ничего хорошего. Только что, когда я уходил, шеф попросил написать отчет о курсах, проходивших на прошлой неделе, чтобы коллеги тоже были в курсе дела. Свободный вечер опять надо посвятить им! Дома Инеке вечно ворчит, что я мало делаю по хозяйству, а я просто забыл помыть посуду. Белье для глажки на лестнице я, конечно, видел, но оно было словно мне напоказ выставлено! Поэтому я и не стал гладить. Похоже, что я ничего не могу делать как следует, все только и нудят мне о том, что я должен сделать что-то еще.

    Каспер замолкает.

    - Теперь мне снова больше нечего сказать. Почему это? Да и ты ничего не говоришь, оставляешь меня на произвол судьбы.

    Меня мучают сомнения, я ломаю голову над происходящим. Он в неистовстве, но его рассказы все еще неясны, бесчувственны, однообразны, словно он завяз в болоте. Разъяснить ему его гнев? Это я делал неоднократно, но мои слова проходят мимо него и словно исчезают из его памяти. Совет тоже не поможет: те немногие случаи, когда я на это согласился, либо забыты, либо не произвели на него впечатления.

    В который раз Каспер выносит на обсуждение все то же самое, наверное, потому что его это очень тревожит, но в то же время в нем самом ничего не меняется, и это внушает мне чувство беспомощности. В чем моя ошибка? Кто кого здесь лечит? Порой меня одолевает злоба: «Я тебе уже сотню раз это обьяснял!» Но вслух этого я, конечно, не произношу. Его смятение может перейти и на меня.

    Скорее всего, Каспер дает мне почувствовать то, что сам еще не может выразить словами, и я выдвигаю это как возможную гипотезу:

    - Ты даешь мне почувствовать, каким беспомощным себя ощущаешь, когда все на тебя наступают. Будто все остальные делают, что им нравится, а ты должен под всех подстраиваться, будто ты не участвуешь в происходящем самостоятельно. Но давай взглянем на то, как именно это происходит, в чем твое участие и что ты об этом думаешь, что чувствуешь.

129

    Так я даю ему понять, что свою беспомощность он сам активно создает в своем воображении. Каспер не видит в моем комментарии поддержки:

    - Ты меня только больше топишь в болоте. Теперь мне кажется, будто я совсем ничего не вижу. Сидеть бы мне лучше по-прежнему в моей позиции вертолетчика, наблюдающего всех и вся сверху, тогда я хоть не имел дела с подобными проблемами.

    Постепенно становится ясно, что Каспер и в самом деле каждый раз активно выбирает позицию, в которой либо желания других играют большую роль, чем его собственные, либо он вызывает на себя критику. Месяцами мы обсуждаем кучу неглаженого белья на лестнице или раковину, которую он не чистит после мытья посуды.

    - С памятью у тебя все в порядке, поэтому непонятно, почему ты постоянно забываешь это сделать. Тебя бесит, что Инеке говорит, не переставая, и ты чувствуешь себя маленьким. Но ведь ты сам вынуждаешь ее к этому? Что это значит, почему ты на это напрашиваешься? Что тебе это напоминает?

    Одна из главных тем его жизни выходит на передний план. Сам он называет это «курьерством». Отец и мать общались с трудом, разница между ними была огромной. Маленькие дети не осознают подобных вещей. Мать ведет себя зависимо и беспомощно. Часто она бывает угрюмой, жалуется на тоску по большому городу и по своим родственникам, но не навещает их. Оглядываясь назад, видишь, что частые детские болезни, ее тоска по родительскому дому, отсутствие своего места в жизни и стиль жизни отца сильно изменили ее и, возможно, у нее уже давно угрюмое настроение.

    Печальные родители часто не уделяют должного внимания мелким детским страданиям, потому что у них много сил уходит на то, чтобы держать себя в руках. Обычной ежедневной заботой дети обделены не были, и в этом смысле им всего хватало, но так как у Каспера (и у его брата) была масса физических проблем, то ему все же не хватало особого внимания и защиты родителей. Отец, человек эгоцентричный, экономист с высшим образованием, нашедший свое место в обществе, ведет активную и успешную светскую жизнь. Его рассказы доминируют за столом, в дискуссиях с мальчиками он при случае открывает энциклопедию, чтобы

130

    подтвердить свою правоту, но у детей нет уверенности, что они для него важны и что он ими гордится.

    Время от времени Касперу вспоминается, как он прогуливается с отцом и матерью, и отец, откашлявшись, плюет на землю перед ними.

    - Папа, черт возьми, не делай этого.

    \_Что тут страшного, ведь никого нет?

    Реконструируя прошлое, Каспер осознает, что ему всегда приходилось посредничать между отцом и матерью, пытаясь в одном пробудить чувство к другому. Таким образом он обеспечивал себе отношения и с ней и с ним, но скорее был курьером их ненависти, чем «голубем любви». Было время, когда Каспер чувствовал, что отец словно вынуждает его заботиться о матери вместо себя.

    Его посвятили в финансовую ситуацию семьи - на случай возможной смерти отца. Дорогостоящая коллекция марок была отдана ему для того, чтобы после отцовской смерти перевести ее в деньги для матери. Мать же в такие разговоры не посвящали, она понятия не имела о финансовых делах. В детском мире Кас-пера невольно складывались такие же отношения с другими -нужно было играть роль курьера, делать то, что, казалось, хочется другим.

    Касперу потребовался год анализа, чтобы признаться себе, каким образом он ставит себя в положение курьера, как он снова и снова отставляет свои ощущения в сторону, придавая больше значения другим, и таким образом теряет себя.

    Шокирующе ясно все становится в тот вечер, когда в родной деревне перед музыкальным концертом ему выносят благодарность за спонсорство, организованное им через свое предприятие. Он сам в шоке, когда слышит свой голос, говорящий о том, как важны для деревенской жизни подобные музыкальные концерты, что его отец был основателем музыкального объединения, и оно всегда имело успех. В смущении Каспер осознает, что, превознося отца, сам становится второстепенным и что иллюзии собственного величия нужно выкинуть из головы. Наступает разочарование, ведь даже раскрыв такой застарелый паттерн, он не стал иным:

    - Теперь, когда я это знаю, раковину я все равно не мою, да и гора неглаженого белья тоже не уменьшается! Долго ли она еще будет это терпеть? Почему я все это делаю?

131

    Теперь Каспер лучше может чувствовать свою обычную злость. Он не хочет считаться с другими автомобилистами на дороге, не желает мыть раковину для других, ходить на вечеринки с отцом, пресмыкаться перед клиентами.

    А вот что он пока не чувствует, так это свое желание находиться в центре внимания, получать радость от самого факта, что в его жизни существует кто-то другой, готовый прийти ему на помощь. Я втайне удивляюсь его отношениям с Инеке. Создается впечатление, что эта живая милая женщина не хочет ничего иного, кроме обычной человеческой жизни с ним. Он же держит ее на расстоянии, провоцирует, не выполняя то, о чем они договорились, боится раскрыться перед ней. Секс его все еще не удовлетворяет, ее проявления нежности кажутся попыткой захватить в плен. А значит, их надо поостеречься.

    В наших отношениях я тоже ощущаю его отстраненность, будто он не хочет себя связывать, будто я ничего для него не значу. Неприятные моменты, допущенные мною (когда я опоздал, забыл о дне его рождения, пребывал в сонливом состоянии) не вызывают у Каспера осознаваемого чувства. Насколько основательно он спеленут в своем коконе, становится видно, когда нам приходится сделать перерыв в работе. Если я еду на каникулы или заболеваю, жизнь его продолжает течь так же плавно, будто он вовсе не замечает моего отсутствия. Изменения в моем кабинете тоже остаются незамеченными.

    Проясняется вторая тема, объясняющая страх Каспера перед интимной жизнью: любить кого-то для него значит унизить или погубить. Это видно из его рассказов о сексуальных фантазиях, мечтах и мыслях во время полового акта с Инеке. На его работе много молоденьких девушек, с которыми Каспер флиртует, и с ними связаны его сексуальные фантазии.

    - Мне снилось, будто я с Гердиной попал на остров в Греции и мы до безумия влюблены друг в друга. Ничего особенного во сне не происходило, просто было очень здорово друг друга гладить. Но как только мы собрались совершить половой акт, вдруг постучались в дверь и вошел мой отец, чтобы забрать свой мобильный телефон, который он оставил в моей комнате. Он еще постоял, о чем-то болтая, взял наконец свой телефон и исчез. Ну, а мне, конечно, уже расхотелось, я потух, словно свечка.

132

    Рассказывая об этом сне, Каспер поведал мне о своих страхах во время секса:

    - Странно, что мне приснилась Гердина, ведь я вчера здесь говорил как раз об Инеке, о том, что мне так трудно с ней говорить о сексе. Может быть, я фантазирую о Гердине, потому что с ней мне это кажется не так старшно, ведь на самом-то деле у меня секс с Инеке. Вообще-то я всегда так серьезен во время полового акта, непосредственность или шутки невозможны. Я ощущаю себя маленьким мальчиком. Когда я кончаю, мне кажется, будто из меня высосали жизнь. Вчера я спросил Инеке, не кажется ли ей секс отвратительным, ведь я ею овладеваю и обретаю над ней власть. Тогда она сказала, что во время секса тоже ощущает, будто обретает власть. Для меня это было таким облегчением! Все-таки секс похож на войну: либо я ее уничтожу, либо она меня, например, откусив мой член.

    Я обращаю внимание на то, что Каспер забывает об эротике, говоря о сексе, и это делает секс скорее жалким, чем привлекательным. Возможно, его тело действительно ощущает страшную опасность, здесь играют роль многочисленные травмы, которые он перенес в детстве. Причины пока неясны, но об этом, безусловно, следует поговорить в дальнейшем.

    Во второй части сна открывается другой аспект его страха перед любовью. Отцу нужно забрать телефон из комнаты сына, и он мешает его свиданию:

    - Будто он не хочет допустить, чтобы и я стал взрослым. Так всегда было дома: если ты думал, что что-то знаешь или умеешь, то оказывалось, что он знал лучше, или уже сделал такое когда-то и, конечно, куда более блестяще. Если ты не хотел с ним ссориться, надо было всегда признавать, что он выше тебя.

    Я жду, куда дальше заведут его ассоциации, а про себя отмечаю, что Каспер не заканчивал университет, как его отец, а вместо этого стал курьером сельскохозяйственного снабжения.

    Страх во время секса причинить зло подруге, кроме сексуального компонента, имеет еще и другой источник. Каспер помнит, что его мать, находясь в мрачном настроении, могла крикнуть, что рожать детей - мучение, и он часто задавался вопросом, не было ли и его вины в том, что мать бывала в таком угрюмом состоянии. Когда какое-то время отношения с Инеке не ладятся, а я болею, Каспер задумывается, не его ли это вина, не он ли вводит других в депрессию, высасывая из них все соки. Ясно, что и в этой облас-

133

    ти пока больше вопросов, чем ответов: может быть, он сам себе причиняет боль всеми своими мелкими неприятностями из страха, что иначе причинит боль другим? Играет ли здесь роль гнев по отношению к женщинам, которые его не удовлетворяют, так что он с трудом удерживается от желания причинить им боль? Или он чувствует себя выше других, активно призывая на себя неприятности, вместо того чтобы пассивно все переносить? Одно абсолютно ясно: для него привязанность к другому таит в себе страшную опасность.

**Глубже в трясину страха**

    Каспер проходит анализ почти полтора года, и пробудившийся было в нем энтузиазм начинает иссякать. Проблемы оказываются более глубокими и труднодоступными, чем нам обоим казалось вначале. Его страх перед чувствами становится более очевидным. Время от времени я предлагаю ему подумать над тем, что для него чувствовать и делать - одно и то же:

    - Когда тебя кто-то взбесил, ты чувствуешь угрозу. Это может означать, что тебе придется высказать свое мнение, а может, и порвать с этим человеком. Не лучше ли сначала самому прочувствовать свой гнев, а потом свободно решать, на кого ты хочешь его направить и каким образом?

    С большими оговорками Каспер допускает подобную мысль, во всяком случае позволяет себе представить, что за многими его поступками может скрываться чувство. Его существование не становится от этого радостнее.

    Каспер замечает, что в повседневной жизни ведет себя как Пеле, сын деревенского старосты из комикса «Астерикс и Обе-ликс в Испании». Этот мальчуган подолгу, до покраснения, задерживал дыхание, пока не добивался своего от взрослых. Обычно отец заранее хватал его на руки, чтобы задавить протест в зародыше.

    Каспер тоже задерживает дыхание: он всегда все откладывает до последнего момента, чем сам себе создает проблемы. Он провоцирует их, как ребенок, которому отказались купить мороженое: «Больше никогда у тебя не попрошу мороженого!»

134

    Машину он не раз оставлял в таких местах, что утром она оказывалась увезенной за неправильную парковку; он забывает вовремя платить по счетам. Инеке вынуждена взять управление финансами в свои руки и выдавать ему деньги по мере надобности. В его комнате царит хаос. Уборка представляет для него опасность: выставив что-то за дверь, никогда не можешь быть уверен, что найдешь потом.

    Каспер блуждает в им самим созданном замкнутом мирке, сгибается под тяжестью своих проблем и жалуется, что все глубже утопает в трясине. Не задумываясь о принимаемых на себя обязательствах, он делает своей подруге предложение. Вскоре после этого оживают фантазии об изменах, мучивших его, когда он начал жить вместе с Инеке. Мы понимаем, что это бегство от собственного страха привязать себя к Инеке, но почувствовать это ему трудно. Когда он решает осуществить свою фантазию и однажды вечером вступает в половую связь со своей сотрудницей, а после этого признается в измене дома, наступает взрыв. Инеке в шоке, она злится и требует, чтобы он пожил месяц отдельно и решил, что ему нужно. Каспер чувствует себя одиноким, он сослан в полученную во временное пользование комнатку, и только теперь понимает, чем рискует.

    Вот уже два года Каспер не может выбраться из трясины. Все это время он продолжает работать, и жизнь идет своим чередом, но во время сессий он пребывает в страшном напряжении. Мы начинаем сессии в семь утра, чтобы он мог успеть на работу. Зачастую я жду его безрезультатно, а иногда он по-королевски задерживается. Яснее ясного: он не смеет и боится. Мы обсуждаем и это. Иногда он чувствует скрытую злость и говорит о ней:

    - Вообще-то я совсем не хочу приходить по утрам, лучше было бы днем. Я хочу не в твое время приходить, а в мое.

    Другой раз он проспал, звонит и просит перенести его утреннюю сессию на вечер, но я отказываюсь. Мне пришлось бы потратить на него лишних два часа, - но он об этом не думает. Другие должны поступиться для него своей собственной жизнью, все должны играть в его жизни именно те роли, которые он им даст.

    Этот период в анализе невыносим для Каспера, но и мне сессии даются нелегко, поэтому Каспер все сильнее боится и все глубже увязает. Еще резче обозначились его излюбленные методы

135

    защиты: вместо того чтобы чувствовать, он держит чувства в стороне. Часто, сидя за кушеткой, мне почти не удается поддерживать контакт. О чем идет речь? Что он хочет мне поведать? Я, как и Каспер, теряю нить, и часто вместо него впадаю в панику из-за того, что дело идет так тяжело.

    Когда же я говорю, что он пытается заглушить в себе приступ паники, поэтому и меня оставляет в неведении, он ненадолго признает мою правоту, на время подпускает к себе, чтобы потом снова запереться на все замки. Я ощущаю полное бессилие, но продолжаю слушать его в надежде, что нам все-таки удастся выбраться из трясины. Изредка происходит осторожное сближение. Каспер фантазирует о том, как я сижу целый день в такой вот комнате, одинокий в своей профессии, будто мельник. Он размышляет, как это я выдерживаю его, и приходит к выводу, что мне и в самом деле небезразличны мои анализанды.

    Счет, который я ему послал, он не оплатил, но носит его с собой в бумажнике; это позволяет ему чувствовать близость ко мне. Но в то же время счет ясно свидетельствует, что за наш контакт нужно платить. Это приносит разочарование - он бы с большим удовольствием просто приходил ко мне домой, чтобы вместе посмеяться. На следующей сессии эти чувства и мысли позабыты, Каспер в них не углубляется.

    Из- за болезни мне приходится отложить наши встречи на долгое время. Когда мы их возобновляем, Каспер становится еще более отчужденным. Он появляется и исчезает, словно фокусник на психоаналитической сцене, неуловимый для меня и для себя самого. Он чувствует себя одиноким. Другие нужны ему, чтобы иметь право на существование, но если они в нем не нуждаются или хотят не того, что хочет он, Каспер бесится.

    Невозможно представить, что у реальности есть границы. Хотя предупредительная лампочка его бензобака и горит уже дня два, он хочет, не заправляясь, доехать до меня. Все кончается тем, что ему приходится на обочине ждать машину дорожной службы. Только спустя несколько месяцев, когда наша связь вновь окрепла, он смог рассказать мне о том, как сильно злился на меня за то, что я заболел, что именно это привело к новому кризису в его любовных отношениях.

    Эмоционально Каспер все еще отсутствует на сессиях, но благодаря тому, что он может чувствовать злость, между нами воз-

136

    никает что-то живое. Он теперь иногда сам чувствует свое отчаяние, ему не нужна здесь моя помощь:

    - Я знаю, что показные трюки больше не действуют, но что же мне делать?

    Каспер пытается мне внушить, будто я несу ответственность за его неудачи, а мне необходимо сделать все, чтобы он взял ответственность на себя. Все же иногда я поддаюсь его желанию и выступаю в роли поводыря - становлюсь активным, сопоставляю, анализирую, обрисовываю, в чем связь между сегодняшним днем и его прошлым. И снова все впустую, на следующий день все сказанное мной исчезает, словно прошлогодний снег. Если же я воздерживаюсь, мы оба сползаем вниз, в трясину. Когда из рассказов Каспера исчезает чувство, то создается впечатление, будто тебе читают вслух телефонную книгу.

    Осенью Каспер еще раз делает Инеке предложение. Теперь он действительно решился и рад, что они вышли из кризиса, что отношения развиваются. С приближением дня свадьбы старые страхи все же приподнимают свои змеиные головы. В понедельник сессия начинается ровно, но к концу все приходит в движение.

    - Всю субботу и воскресенье Инеке занималась приглашениями. Она сидела за компьютером, придумывая картинки для карточек и постоянно спрашивала, что мне больше нравится. Но мне ничего не нравилось. Я не желал этим заниматься, а она постоянно меня теребила. Сам не знаю, почему меня это так раздражало, но у меня не было ни малейшего желания что-то делать. Я и так битых два часа пытался повесить люстру. В такие моменты я кажусь себе полной бездарностью. Мне снилось, будто я лежу голый в постели с моей бывшей женой, но это было в теперешнем доме. Вдруг в двери появилась моя мать, я прикрылся полотенцем. На этом удовольствие закончилось.

    Каспер замолк, и я спрашиваю, приходят ли ему какие-то мысли по поводу сна.

    - На прошлой неделе моя мать позвонила Инеке. Она сказала ей, что встретила на улице мою бывшую жену, но мне об этом рассказывать не надо - я наверняка не захочу этого слышать. Моя бывшая жена была с животом и было ясно, что с новым мужем она счастлива. Что она этим хотела сказать? Я сразу вспоминаю одного из наших друзей, который пригласил на свадьбу свою бывшую жену, а его нынешняя жена страшно нервничала из-за этого. Черт

137

    возьми, почему бы моей матери просто не позвонить и не спросить, как идут приготовления к свадьбе? Кажется, будто я тут лишний! Опять та же песня. Мои родители еще даже не обсудили, что подарят нам на свадьбу. Может быть, в конце концов решат купить два подарка, отдельно. Каспер снова замолкает.

    - Когда я только что поднимался по лестнице, мне вдруг стало грустно. А теперь вот лежу здесь и смотрю в потолок. Тебе надо как-нибудь его покрасить, вон там пятно, похожее на собачью морду.

    Молчание.

    - Что тебе чудится в собачьей морде?

    - Когда я был маленький, я однажды нашел на улице белую бездомную собаку и привел ее домой. Потом оказалось, что у нее был хозяин, и собаку пришлось вернуть, но каждый раз, когда я потом встречал ее, она показывала благодарность и с радостью бежала ко мне.

    На примере этих спонтанно возникших образов я поясняю, что он, видимо, ощущает себя такой бездомной, никому не нужной собакой.

    - В выходные дни я оставляю тебя одного на произвол Ине-ке, твоя мать не звонит. Ты не можешь никому продемонстрировать разочарование или злость, потому что тогда тебя совсем отвергнут.

    - Знаешь, какая у меня была фантазия? Будто мать покончила с собой и оставила записку такого содержания: «Я не хотела жить из-за безобразного поведения Каспера».

    Каспер рассказывает, какую испытывает злость, если приходится делать что-то для других, выполнять миссию безотказного курьера. Мир деловых контактов, торговли, мужчин в деловых костюмах, дорогих автомашин - все это стало терять привлекательность, когда Каспер осознал, что от внешнего успеха не становится счастливее. Он решает пройти конкурс на новую должность, но снова желание преуспеть и понравиться и страх потерпеть поражение в новом коллективе играют большую роль, чем содержание новой должности.

    Когда ему предлагают работу в другом городе, он идет на собеседование и его нанимают, хотя он уже давно понял, что вовсе не хочет получить это место. Переезд ему сейчас совсем ни к

138

    чему - это помеха для его отношений с Инеке, для анализа, но мысль, что его пригласили, похоже, играет важную роль, и Каспер все откладывает момент, не может позвонить и отказаться. В конце концов ему помогают наладить контакт с организацией, имеющей более широкие возможности для применения его знаний, где он мог бы самостоятельно руководить проектами. Но в первый же рабочий день Каспер чувствует глубокое разочарование: он обнаруживает, что ему не подготовили ни шикарного рабочего стола, ни рабочего плана, ни казенного автомобиля. Все как всегда: никто его не ждал, все заняты своими делами.

    Бракосочетание состоялось, при этом Каспер и Инеке импульсивно предоставили роль церемонимеистера отцу, и Каспер не подумал о том, что бы это могло для него значить. Долгое время потом Каспер сожалел о содеянном, но прошлого не вернешь. Перед свадьбой приходится принимать множество решений, Каспер и Инеке провели много дней, борясь друг с другом: Каспер критикует планы Инеке, составленный ею список подарков5, он не мог прочесть тексты из Библии, которые нужно было обсудить со священником6.

    Мне невмоготу: вместо того чтобы радоваться всем этим приготовлениям, которые могут быть приятными, Каспер ощущает страх перед тем, что все надо делать вместе и некоторое время отдаваться этому целиком. В его воображении он порабощен близостью и, как деревенский борец из «Астерикса и Обеликса», по-мужски сопротивляется, а в результате остается в одиночестве. К счастью, день свадьбы проходит прекрасно, отец не требует к себе слишком много внимания, и позже я вижу на фотографии сияющую пару. Вскоре они решают - по инициативе Инеке, которой только что исполнилось тридцать, - что пора заводить детей. Каспер становится более активным, начинает играть в волейбол, ему приходится быть с другими, в команде. И там он тоже недоволен, потому что часто действия других приводят его в бешенство, но он не подает виду.

***5 В Голландии принято составлять список подарков, которые молодожены хотели бы получить на свадьбу. Зачастую указывается магазин, где следует купить подарок, или название фирмы. Список посылают вместе с приглашением на свадьбу.***

***6 Во время бракосочетания в протестантской церкви священник произносит прововедь, основанную на текстах из Библии, которые заранее выбрали молодожены.***

139

    В любых, даже благоприятных обстоятельствах Каспер видит себя маленьким среди других, больших людей. Проходит много времени, прежде чем он начинает осознавать, что сам видит других большими и ставит себя в позицию маленького. Положение курьера его бесит, потому что он хочет, чтобы о нем заботились другие. На протяжении нескольких сессий эти две темы - о его роли и тревогах курьера и желании, чтобы заботились о нем, -сходятся все ближе.

    В следующий понедельник он говорит, что в последнее время у меня на лестничной клетке пахнет эфиром, словно в больнице. Он угрюм, рассказывает о том, как и когда ведет себя как маленький, упоминает о сексуальных фантазиях, не углубляясь в них. Я вижу, что Каспер в своих фантазиях относится к женщине пассивно и скорее ее рассматривает, нежели активно овладевает ею. К концу сессии он спокоен, но зол. Я говорю ему, что время истекло. Он отвечает, что пора идти.

    Во вторник ему снова кажется, что на лестнице пахнет больницей. Окольными путями он приходит к воспоминаниям о больнице.

    - Мне было лет тринадцать, когда я, гоняя по песчаным холмам за нашим домом, сломал кисти обеих рук и сидел дома в гипсе. Маме приходилось чистить мне зубы, и она обнаружила опухоль у меня во рту. Та оказалась доброкачественной, но пришлось делать операцию. На операционный стол меня укладывала медсестра неописуемой красоты. Она подняла меня на руках, как невесту носят через порог. Врач сказал в шутку, что его так никогда не носили. Мне пришлось остаться в больнице, мать навещала меня редко, потому что туда было неудобно добираться. Отец, мне кажется, не приходил вовсе, но точно я не помню.

    Вначале Каспер рассказывает таким тоном, словно ведет приятный разговор с друзьями в кафе. Постепенно он начинает грустить, вспоминая тогдашнее ощущение беспомощности.

    За эти несколько сессий обнажаются всевозможные конфликты, не все из них удается постичь, и мне приходится выбрать те, которые можно проработать в анализе. Например, в понедельник он рассказывает о пассивных фантазиях о женщинах и злится на меня, когда время заканчивается. Я в своих интервенциях затрагиваю такие аспекты, как сексуальность, пассивность, страх причинить боль, власть.

140

    Во вторник Касперу снова чудится сильный запах эфира, это переживание захватывает его. Запах эфира связан с больницей, где ты пассивно отдаешься в руки врачей, где мать оставила тебя одного и где единственным утешением становится красавица медсестра, которая переносит тебя, словно невесту, через порог. С этим же связано юношеское желание - подсмотреть, как раздевается мать, - это тоже пассивная фантазия. Многое говорит о наличии пассивных желаний, имеет смысл на них сосредоточиться. Я ощущаю в них грустное одиночество его юности, наложившее отпечаток на характер.

    Но Каспер не видит этого. Частое пребывание в больницах (один раз в карантине) и эмоциональное одиночество дома. Проблема в том, что он не желает признаваться в своих желаниях, а между тем у него есть женщина, она эмоционально доступна для него, да и во время аналитических сессий он мог бы допустить проявление своих пассивных потребностей. Неожиданно мне приходит в голову, что в последнее время, когда по субботам я делаю покупки недалеко от дома Каспера, я думаю о его родителях, о том, как он чувствовал себя оставленным ими в беде.

    Все больше и больше я постигаю меру его одиночества, страх отдаться своей потребности получать заботу от других, почувствовать себя слабым, но в безопасности. В настоящее время он может почувствовать себя маленьким, только причинив себе неприятности или нанеся себе же вред.

    Я говорил Касперу, что он упорно ведет себя, словно маленький, вместо того чтобы стать большим, - но это только одна сторона дела. Чтобы стать большим, необходимо чувствовать себя в безопасности, иметь уверенность, что ты вполне хорош такой, какой есть. Это ощущение развивается в детстве, когда родители дают тебе почувствовать, что ты - желанный ребенок, что их любовь к тебе безусловна; когда родители сами чувствуют, что тебе нужно, и тебе не надо ни о чем просить. Конечно, ни отец, ни мать не могут сделать это безукоризненно, но если малыш вдруг разозлится, когда родители не исполнили его желание, они могут вытерпеть его злость и он не чувствует себя виноватым.

    Я все лучше понимаю, как плохо и незащищенно чувствует себя Каспер и как ему постоянно приходится прятать от себя свои

141

    желания. Наверное, поэтому я думаю о его родителях, когда по субботам еду на велосипеде мимо их дома: я тоже «виноватый» родитель, оставивший его в беде и мало ему дающий.

    В его отношениях с Инеке это тоже играет роль: разумеется, она не в состоянии удовлетворить его бессознательные детские желания. А его это злит, хоть он и не осознает, что злится. Близость - интимный разговор, нежность, ласка - в этом скрывается угроза, ведь так можно коснуться его запретных желаний, и это приведет лишь к боли и новым разочарованиям.

    В наших отношениях Каспер старается не чувствовать, какое значение он имеет для меня, но еще более - то, какое значение я имею для него. Кажется, его девиз - не позволить себе привязаться к кому-нибудь. Это и в самом деле ужасающе одинокое существование; одиночество, которое может только вырасти, если я буду понуждать его становиться большим.

    Вдруг кое-что начинает складываться, словно частички мозаики, и я понимаю, что у Каспера почти нет представленя об отношениях, дающих чувство уверенности. В некотором смысле он похож на необжитый дом. Ходить на анализ для него - мука и принуждение. Он не позволяет себе думать обо мне конкретно, например: «Вот здорово, скоро я опять его увижу, и мы сможем обсудить то-то и то-то…» Или: «Вообще-то я все еще зол на него за его вчерашнее высказывание». Другие, в том числе и я, почти не существуют для него как отдельные от него люди, они - смутная угроза его собственному ощущению себя, он оценивает их только с точки зрения потенциального вреда, который они могут причинить.

    Содержание сессий Каспер часто забывает - не может удержать его в себе. Кроме того, активное запоминание нашего разговора могло бы означать, что он позволил себе вступить в отношения со мной. Я часто говорю, что он боится испытывать к кому бы то ни было теплые чувства, почувствовать себя зависимым от другого. Я особенно подчеркиваю это в отношении себя и тех чувств, которые появились бы благодаря мне. Я надеюсь, что он сможет начать заполнять свой внутренний мир приятными для себя, желанными образами. Анализ вдруг снова обретает живость и темп.

142

**Король грустит**

    - Отец снова прислал письмо. Предлагает мне подшивку журналов «Ферма», может, мне пригодятся. Что мне с ними делать? Вспомнил обо мне, потому что убирает свою комнату. Зачем он мучает меня такой ерундой?

    Уже в третий раз в течение сессии Каспер упоминает о тех, кому от него что-то надо, - и так, будто ему в связи с этим необходимо что-то предпринять. Я держусь выбранного курса и не разъясняю, каким образом он сам заявляет о своей беспомощности, сам создает такое представление о себе, когда желания других начинают означать, будто он «должен» их выполнять. Я говорю, что он ждет, что я позвоню его отцу и скажу ему, как аналитик его сына, что, мол, пора бросить эту ерунду и Каспера лучше оставить в покое. Смущенно, осторожно он отвечает:

    - Ну, если бы это было возможно.

    Месяц за месяцем повторяется одно и то же: Каспер уходит в себя, если не чувствует заботливого отношения к себе и вынужден сам решать свои проблемы.

    Перед днем его рождения эта тенденция обостряется. На сессии в понедельник мы по моей инициативе обсуждаем изменение времени сессий. Это новое время менее удобно для Каспера. Он спрашивает меня, в чем причина изменения, и злится, когда я отказываюсь отвечать. В конце концов Каспер приходит к выводу, что это связано со школьным расписанием моих детей. Он говорит:

    - Мне бы тоже хотелось, чтобы у моего отца нашлось для меня время.

    Он грустит и рассказывает о друзьях и их детях. Чуть позже он замолкает - я чувствую, что он разрушает наш контакт. Я говорю, как ему не хватает отца, отцовской заботы, что возникшее у него отвратительное чувство связано с тем, что я меняю время наших сессий из-за своих детей, а он хотел бы, чтобы я ориентировался только на него, назначал встречи, когда удобно ему. В среду он без объяснения причин не появляется и оставляет сообщение на автоответчике, что придет в четверг. Утром в четверг он порядком опаздывает и появляется какой-то тихий.

    - У меня скверное настроение и ничего не приходит на ум. Каспер рассказывает что-то о своей работе, но всем своим

    видом демонстрирует, что, в общем-то, ему говорить не хочется. У

143

    меня в голове вертится мысль о нашем разговоре во вторник, когда я предложил изменить время наших встреч, и я говорю, что он злится из-за этого. Но не вижу никакой реакции с его стороны. Время тянется, словно резина. Вдруг я вспоминаю, что у Каспера сегодня день рождения, понимаю, что, в отличие от прошлых лет, я забыл его поздравить и что он, скорее всего, злится именно на это! Говорю об этом и слышу в ответ:

    - Да, кстати, а почему ты меня не поздравил?

    - Я, конечно, подумаю, почему я мог это забыть, но давай лучше посмотрим, что это значит для тебя.

    - Мне мало толку от такого типично аналитического ответа. Он молчит, я тоже.

    - Я чувствую себя опустошенным, попросту одиноким. Не так давно у нас были такие интенсивные беседы, мы обнаруживали всякие новые взаимосвязи.

    - Тогда я больше чувствовал, что мы вместе.

    - Да, ты просто наблюдаешь за тем, как я тону, и не даешь ответа.

    Час проходит в напряжении, мне приходится подолгу молчать, чтобы дать Касперу возможность по-настоящему почувствовать свою тоску и то, как он в разочаровании и злости все больше уходит в себя. Я говорю о его желаниях: в качестве подарка на день рождения он хочет более удобное время сессий, украшенный гирляндами кабинет и совет, в какой ресторан лучше сходить сегодня вечером.

    - Ты разочарован, зол и уходишь в себя, потому что чувствуешь, что ты хочешь много значить для меня, а я тебя не поздравил и тем самым не уделил тебе должного внимания.

    В пятницу он немного опаздывает.

    - Вчера был отвратительный день. На работе не повесили гирлянды. Когда я пришел домой, Инеке еще не было, и я почувствовал себя очень одиноким. Герт-Ян должен был пойти с нами ужинать, а явился на час позже!

    Каспер рассказывает о многих других неприятных для него моментах, но это скорее размышление о злости, чем сама злость. Я продолжаю молчать.

    - По-моему, твое поведение - просто терапевтический трюк, чтобы разозлить меня, хотя ты и сказал когда-то, что никогда такого не делаешь.

144

    - По-моему, ты мне приписываешь этот трюк, иначе можно было бы понять так, будто я, из психотерапевтических соображений, поступил наилучшим образом, не поздравив тебя вчера. Но тогда тебе и не стоит злиться на меня за то, что я тебя не поздравил.

    - Вчера ты был так далек от меня. У тебя была какая-то странная прическа. Да и сегодня ты поздоровался со мной по-другому. Но я тоже чувствую, что сдерживаю злость. Кстати, не знаю, приду ли я в следующую среду, может быть, я все же уеду на день. И все-таки меня раздражает, что ты мне не сказал, почему вчера меня не поздравил.

    Мало- помалу Касперу становится яснее, что я для него значу. Нам понятнее, почему он так настойчиво держит дистанцию. У него в памяти твердо запечатлелись слова матери, как тяжко иметь детей. Возможно, Каспер считал себя причиной частых мрачных настроений матери: в конце концов все многочисленные мелкие несчастные случаи с ним в детстве были и в самом деле нелегким испытанием для нее. Когда они с отцом возвращались в машине домой из лагеря, где Каспер занимался парусным спортом, у Каспера была с собой полная сумка мокрой одежды, и отец сказал, что дома нужно помогать матери, иначе слишком много забот ляжет на ее плечи. Он, разумеется, и представить не мог, что, приехав домой, услышит от матери: «Чудно, целая куча мокрой и грязной одежды, ты наверняка там здорово отдыхал!» Попросить что-нибудь у матери значило заставить ее еще больше мучиться, и он чувствовал себя все более виноватым. Поэтому и со мной ему должно казаться, что я рад наступлению отпуска, когда смогу его не видеть, что меня выводит из себя, как медленно он меняется, и что я хотел бы от него избавиться.

    Меня, конечно же, злит, когда Каспер пропускает сессии, опаздывает, просто-напросто забывает, казалось, усвоенные представления, не применяет новые знания, но я этого не показываю. В конце концов, здесь речь не о моих чувствах, и наша общая цель -чтобы он почувствовал, из чего складывается его эмоциональная жизнь. Моя злость является для меня хорошим ориентиром в поиске того, что важно в данный момент: почему он меня злит, что он хочет мне этим дать почувствовать? Отчего я злюсь: из-за него или по своим причинам? Он провоцирует меня или что-то из моей жизни просочилось в сессию?

145

    Часто Касперу удается повести беседу так, что я чувствую себя опустошенным: я должен сделать для него все, он лишает меня сил. Сам он этого не ощущает и тем более не чувствует, что происходит со мной. Я привлекаю его внимание к подобным моментам, говорю, что ребенком он, возможно, чувствовал себя брошенным и несчастным. Если он злится, когда снова чувствует себя брошенным в беде, то для него это не что иное, как проявление собственной низости. Кто злится и требует внимания к себе, тот опустошает другого, а это плохо и неблагодарно. Мы подробно обсуждаем, что это может обозначать нечто совсем иное:

    - Мне не хватает тебя, я хочу быть с тобой, поэтому и злюсь, когда тебя нет.

    Постепенно упреки и злоба начинают обретать окраску чувства, и наличие этих чувств становится не таким опасным.

    Для анализа типичен поиск различных значений того или иного события. Это можно наблюдать в течение недели, на которую приходится день рождения Каспера. Я предлагаю часы анализа, которые ему не подходят, и он не защищается, а уступает. Я забыл о его дне рождения, и он не захотел мне на это указывать. Задавать вопросы и злиться - плохо, но в нем таится фантазия собственного величия: на самом деле мне вовсе не следует никого просить, они все сами должны мне все предлагать, иначе мне ничего от них не надо.

    Как и его отец, который плюет на улице и делает вид, будто никто этого не видит, Каспер путает подобную независимость с защищенностью: «Если я независим, то мне никто не нужен, а значит, меня никто не обидит». Мы заново погружаемся в проблемы мальчугана, который со злостью говорит отцу, что больше никогда не попросит его о мороженом, ведь это так ужасно - быть униженным и зависимым в своих желаниях.

    Однако со временем эта проблематика обретает более глубокое значение: мания величия и независимости тоже связана с одиночеством. Все отчетливее видно, что Каспер расценивает просьбу к другому как приказ, что он с трудом справляется с разговором, где присутствуют два разных мнения, как трудно ему проявить уважение к мнению другого:

    - Если мы с Инеке едем в машине и я говорю ей: эта дорога короче, - то почему она не делает, как я хочу?

146

    Или:

    - Какой смысл на тебя злиться, если ты все равно поедешь в отпуск, независимо от того, хочу этого я или нет.

    Месяцами почти ежедневно я пытаюсь завести разговор об этих переживаниях, чтобы все больше конфронтировать Каспера с тем, как он обходится с независимостью, совместным существованием, злостью и тоской по-другому. Конечно, в этот период мы обсуждаем и всякие другие темы, например, проблемы на работе, перемену места работы, то, как он избегает разговора с Инеке или ведет себя в семье. Хотя в повседневной реальной жизни дела идут лучше, да и отношения с Инеке крепнут, Каспера не очень радуют все эти конфронтации.

    Все чаще Каспер выкидывает из головы то, что мы говорили в течение нашего часа, чувствует себя пустым, а я ощущаю свое бессилие. Впервые он на самом деле чувствует страх, боится погрязнуть в депрессии, потерять способность работать. Время от времени у него появляются мысли о самоубийстве. Из того, что я слышу, явно следует, что они никогда не будут реализованы, но они указывают: Каспер страдает от безвыходности.

    Медленно, но верно он осознает, насколько одиноким ощущает себя, замыкаясь в себе, и что ему не хватает отношений с другим. Иногда лучше помогают мои ошибки в попытке понять его. Как в ту пятницу, когда я, прощаясь, подал ему руку и сказал:

    - До завтра! Неожиданно он парировал:

    - До понедельника, но я бы и завтра с удовольствием пришел!

    В другой раз Каспер говорит мне, что больше всего ему хотелось бы оставлять свой портфель на полке внизу, на лестнице, где мои дети оставляют свои школьные сумки, и еще он, не спросив разрешения, вешает пиджак на спинку моего стула у бюро.

    - Странно, это ведь совсем по-детски. Он долго молчит.

    - Странно, что я, взрослый мужик, хочу быть твоим ребенком.

    В фантазии он мог бы себе позволить разок приблизиться, пока что в роли пассивного и маленького, словно сесть мне на ко-

147

    лени. Во время следующих сессий он много злится из-за того, что приходится делиться своим местом с другими - и у друзей, и на работе, и у меня, с моими детьми. Все остальные должны исчезнуть, тогда останется только он.

    Во время наших сессий его желание быть вместе часто сменяется злостью на всех, кого с ним нет. Долгое время мне было непонятно, почему Каспер так сосредоточен на борьбе с отцом, снова и снова занимает позицию подчинения и сам на это злится. Вот опять разговор с ним, вот опять отец прислал письмо, вот опять нужно оставить его без ответа - Каспер в гневе. Дело не в том, кто победит, как казалось в начале. Просто Каспер все еще хочет любви отца, чтобы он гордился им, интересовался его делами. Пока Каспер не получит этой любви, за ним сохраняется право на месть, потому что ему всегда и во всем не хватало внимания отца.

    Хотя тоска по близости и злость на неосуществимость этой близости - реальная основа переживаний, все же каждый раз я ставлю Каспера перед фактом: ему придется потерпеть неудачу в этих желаниях, ведь отец все равно не изменится:

    - Чтобы измениться, требуется столько лет психоанализа, дело движется необыкновенно трудно, а ты ожидаешь, что отец, такой же упрямый, как ты, может измениться в его возрасте? Мне кажется, тебе лучше смириться с тем, что это так, а не иначе. Давай исследуем, почему ты все время злишься и не удовлетворяешься теми людьми из твоего окружения, которым ты на самом деле дорог.

    Таким образом я лавирую между его злостью, раздраженной тоской по вниманию отца и реальностью повседневной жизни.

    Типичной для этой фазы анализа становится наша сессия, состоявшаяся в четверг. За несколько дней до нее Каспер выразил категорическое сомнение в том, что он может быть мне приятен. В этот день впервые за всю неделю он приходит точно вовремя.

    - Герт-Ян позвонил и сказал, что умер его отец. Но мне не придется обзванивать друзей, потому что Герт-Ян уже попросил об этом другого своего друга. Меня все это здорово бесит.

    - Что же тебя так бесит?

    - То, что кто-то другой будет всех обзванивать. Мне бы хотелось самому взять на себя эту важную роль.

148

    Потом на меня обрушиваются всяческие умозрения о дружбе и исключительности, при этом я не верю, что он на самом деле так чувствует. Я боюсь утратить бдительность - для чего он закрывается? Мне приходит на память конец предыдущего часа, и я спрашиваю:

    - Вчера в конце сессии ты спросил, правда ли, что у меня есть еще три анализанда, помнишь об этом?

    - Сегодня ночью мне снилось, что один из них перестал ходить к тебе. И ты сообщил, что не возьмешь никого на его место, потому что три анализанда за десять лет тебе достаточно.

    Я спрашиваю, что он думает по поводу сна, и Каспер вспоминает сцену, когда мать сказала, что иметь детей нелегко.

    - Я еще подумал о твоем замечании, будто я вовсе не собираюсь меняться, - продолжает он, - потому что иначе мне придется с тобой расстаться, когда все будет в порядке. Это все-таки странное чувство.

    - И парадоксальное чувство, будто я хочу от тебя избавиться, потому что тебя слишком много?

    - Я знаю, конечно, что ты желаешь мне добра, но все же я чувствую, будто меня слишком много.

    Немного позже он осознает, что приснившийся ему анали-занд, который якобы собирался бросить анализ, на самом деле -тот лихой парень в кожаной куртке, который никогда с ним не здоровается, если они сталкиваются на лестничной клетке. «Пусть он и в самом деле проваливается ко всем чертям», - так прямо Каспер сказать не смеет, но эти слова повисают в воздухе, и я произношу их вслух за него. Каспер ухмыляется, замолкает, а немного погодя снова вспоминает тот случай из детства, когда вынул из колыбели грудного младшего братика и спрятал его под комодом.

    - Вечно он плакал, это было жутко. Меня до сих пор раздражает все, что бы он ни делал.

    Теперь мы можем обсудить, как ужасно он тогда себя чувствовал из-за ревности и бешенства на брата и как теперь в повседневной реальности пытается уничтожить это бешенство, всегда и всюду приглашая брата с собой:

    - Я вовсе не плохой и не ревнивый - видишь, мы все делаем с ним вместе.

    В конце сессии я подвожу итог. Я поясняю, как боязнь того, что я хочу от него отделаться, связана с желанием убрать со сво-

149

    ей дороги «братиков-анализандов» и со страхом, что я могу его за это отвергнуть.

    Каспер вот уже семь лет занимается анализом. Благодаря постоянному вниманию к проблеме признания позитивных чувств к значимым для него людям, а также обсуждению страха перед этими чувствами, его проблемы обострились. Теперь маневры, с помощью которых он пытается обойти свои проблемы, становятся настолько узнаваемы, что он сам в состоянии увидеть и признать, что снова делает «это».

    Долгое время в центре внимания находится скорбь о том, чего он недополучил в своей жизни и чем ему надо поступиться, если он еще надеется это получить. Скорбь сопровождается чувствами гнева и печали, но мобилизовать печаль пока не удается.

    В качестве метафоры мы теперь все чаще используем его королевское самоощущение, право получать то, что хочешь, не прикладывая усилий. Короли уж точно не обязаны стоять в очереди к врачу или ожидать место в яслях для своего ребенка, не обязаны считаться с другими, но при этом всегда испытывают одиночество. Нам не так легко представить себе приятную беседу с королем; все равно остается дистанция, одиночество - тоже удел королей.

    Чтобы избавиться от одиночества, Касперу следует отказаться от трона и смириться с тем, что его отец останется сидеть на своем троне в одиночестве. Каспер пока не может грустить о том, что невозможно сегодня получить то, что он не получил ребенком. И конкретные проблемы в его отношениях с Инеке - когда они оказываются перед свершившимся фактом, который не в силах изменить, - тоже только злят его и очень редко печалят.

    Сидя за кушеткой, я чувствую его печаль, но сам он ее пока чувствовать не может. Когда Каспер уходит, я иногда явственно вижу эту печаль, она вполне осязаема. А когда Инеке порой замечает, что он выглядит прибитым, его это удивляет. Я поясняю, что король стоит выше таких чувств, как печаль, скрывая таким образом свою боль, но в общем-то неестественно чувствовать только злость, а не печалиться. Часто он ведет себя, как жалкий мальчик и лелеет это состояние бесправия как насилие, совершенное по отношению к нему. Мы часто говорим об этом, ссылаясь на покойного бельгийского короля Будевайна, которого называли «грустным королем».

150

**Завершение и взгляд назад**

    Хотя на седьмой год анализа эти проблемы все еще существуют, заметны и изменения. Странно: перемены часто бывают не видны, трудно почувствовать затаившуюся боль. Старые проблемы, похоже, давно испарились - например, ощущение пустоты, постоянные мелкие аварии с Каспером и его автомобилем, боязнь близости - препятствие к браку, неумение обходиться с деньгами, тревога забывающего себя ради других курьера. Оглядываясь назад, можно сказать, что отношения Каспера с матерью изменились к лучшему, и теперь у них хорошее взаимопонимание. Они не так часто общаются, и Каспер уже не чувствует, что утопает в ее жалобах на поведение отца, на их ссоры друг с другом. Его сексуальные проблемы придется обсуждать долго: реальные соматические недомогания сильно мешают сексуальным отношениям с Инеке. До обсуждения этой части страхов мы не добрались.

    У Каспера появились разнообразные и связные представления о себе и о других, они вызывают у него чувство внутренней непрерывности. Другие люди перестали быть только объектами для исполнения его собственных желаний или причиной раздражения - они стали людьми из плоти и крови, у них могут быть свои привычки и свой характер.

    Я был поражен, когда он описывал внешний вид и манеру поведения своей коллеги и высказывал мнение о том, почему она поступает так или иначе. Инеке тоже предстает перед моим взором как личность, существующая сама по себе.

    Близость все меньше означает для Каспера борьбу за победу, все больше - жизнь двух людей рядом, друг с другом. В сотый раз мы обсуждаем, что у людей могут быть свои мотивы, и если они не выполняют его желаний, это еще не значит, что его отвергают. Кроме того, почему надо бояться увеличения дистанции? Это же вовсе не значит, что другой сразу прекратит для тебя существовать?

    Его отпускает страх, внушенный матерью, когда она пригрозила, что больше никогда не будет для него готовить, если он останется ужинать у школьного друга. Близость больше не означает ситуацию, в которой один побеждает, а другой проигрывает, как это всегда было в отношениях с отцом. Собрания на работе Каспер теперь проводит без страха, с легкостью анализирует происхо-

151

    дящее и как раз это часто вносит творческие нотки в дело. Конечно, не все идет как по маслу. Выраженный невроз превратился в простую человеческую боль и печаль.

    На этой неделе (после перерыва по случаю осенних школьных каникул, которые я провел со своими детьми) я, пожалуй, впервые слышу от Каспера, что во время моего отсутствия он не ушел в себя, а прекрасно провел время, не чувствовал себя брошенным и угрюмым. В его голове крутились всевозможные приятные мысли, он был активен, а когда на пару дней заболела Ине-ке, он с большим удовольствием взял на себя заботы о ней.

    Хотя Каспер все так же терпеть не может подметать, мыть посуду и гладить белье, все это не идет ни в какое сравнение с чувством гордости от сознательно взятой на себя ответственности. Он сам берется за обсуждение тем, на которых мы остановились перед каникулами, и во время наших бесед в понедельник и во вторник говорит, как иногда сохраняет свою злость к другим, вместо того чтобы выплеснуть раздражение. Цена, которую ему приходится платить за свое королевское раздражение, состоит в том, что он чувствует себя зажатым и работает без удовольствия.

    В среду злость выходит на поверхность. Вчера он ехал в машине и был горд, узнав звучавшее по радио музыкальное произведение, которое раньше слышал на концерте. Но он ехал один и ему не перед кем было похвастаться. На собрании он почувствовал, что погрузился в себя.

    Каспер еще некоторое время прерывисто и заикаясь говорит, а потом замолкает. Теперь вступаю я:

    - Может быть, кроме гордости за прошедшую неделю, в тебе все же сидит другое чувство, связанное с перерывом из-за каникул? Ты рассказываешь о музыкальном произведении, о том, что с кем-нибудь хотел поделиться, но было не с кем. Ты знаешь, что я тоже люблю музыку; может быть, ты хотел рассказать это мне? На собрании ты ушел в себя, и сейчас, во время сессии, ты снова это делаешь. Может быть, ты уходишь в себя, потому что тебе не хватало меня и занятий анализом? Может быть, тебе из-за этого так плохо?

    - Странно, что ты это говоришь. Пока ты был на каникулах, я и в самом деле хотел в среду утром позвонить тебе. Просто так, чтобы рассказать, что со мной все хорошо. В этом смысле я на той неделе действительно скучал по людям. Но я постоянно призывал

152

    себя к осознанию, что быть оставленным одному вовсе не должно означать, что я ничего не значу. У меня на работе в который раз предстоит реорганизация, и это вызывает у меня чувство отрешенности. Куда я попаду?

    В четверг Каспер отменяет нашу встречу из-за собрания на работе, а во вторник приходит на четверть часа позже:

    - Снова, черт побери, была пробка на дороге. Я вышел вовремя. Я уже чувствую, что наша встреча сегодня не имеет смысла. Лучше было бы сразу ехать дальше, на мою следующую встречу. Тогда мне хотя бы туда не пришлось спешить.

    Он замолкает, а через какое-то время говорит:

    - Странно, когда я утром сюда ехал, у меня голова была полна мыслей. Но как только я ступил на лестницу, все улетучилось. Это собрание, из-за которого я вчера не смог прийти, было сплошной болтовней, толку от него никакого. Потом я словно собачка гонялся за шефом, чтобы тот завизировал отчет.

    Он ворчит, расстроен, кажется, вовсе меня не слышит и сам замечает, что мысли у него рассеиваются. Сестра Инеке все еще не перевела деньги за выходные, проведенные вместе еще до летних каникул, хотя он уже шестой раз спрашивал об этом:

    - Как смеет она так просто не платить! Который раз одно и то же. А Инеке говорит, ничего не поделаешь, такая уж у нее сестра.

    - Интересно, что уже в начале сессии ты знал, что сегодняшняя встреча будет неудачной и что у тебя нет стоящих мыслей. Но ты рассказываешь, как тебе приходится выпрашивать у других внимание к себе, ради бестолкового собрания вчера ты пожертвовал нашим часом, на прошлой неделе не было меня, а теперь мы снова не увидимся в выходные дни. По-моему, ты меня сейчас просто пытаешься оттолкнуть, не желая дожидаться, пока я сделаю это сам.

    - Когда я поднимался по лестнице, то собирался высказаться цинично, что вот, мол, ты попил чайку и почитал газету в мои четверть часа, на которые я опоздал. Это же уму непостижимо! Ведь это я опаздываю, ты же ничего не можешь с этим поделать! Как и то, что я почти не смею просить сестру Инеке вернуть мне долг. Три раза передумаю, а потом так скромно спрашиваю. Словно все еще есть запрет на то, чтобы злиться на нее.

    - Ты сейчас злишься: я себя прекрасно чувствую, сижу себе с газетой в руках, расслабляюсь. А ты стоишь в пробке на дороге, чувствуешь себя обделенным и от этого злишься.

153

    - Будто меня накрыли покрывалом из злости.

    - Нет, никакого покрывала нет, это именно ты сам злишься, но почему бы тебе и не злиться?

    Каспер погружается в рассуждения, из которых следует, что злиться по этому поводу не имеет смысла, но между тем у него возникает все больше мыслей с раздраженным подтекстом.

    - Вот теперь я вспомнил, что мне хотелось обсудить сегодня утром. Вчера я пришел домой страшно усталый, и мне хотелось побыть одному. Но Инеке…

    Мысли снова теснятся в его голове, и час проходит живо.

    Вот прошла еще одна неделя психоанализа, и после перерыва на выходные наступает следующая. Но и эта неделя кончается. В нашем институте7 принято оценивать процесс лечения: коллеги обсуждают, что достигнуто в результате анализа и каких результатов можно ожидать. Потребовалось много лет, прежде чем Каспер почувствовал себя в достаточной безопасности, допустил свою зависимость от других и вышел из королевской башни из слоновой кости в мир. Теперь у него гораздо больше чувств, и обида и злость из-за утраченной безответной любви может постепенно исчезнуть.

    Каспер осознает, что ему нужна автономия в отношениях с людьми, он может позволить себе думать и чувствовать самостоятельно и не бояться при этом, что его тут же отвергнут. Но это должно глубже в него проникнуть. Ему все еще непросто допускать чувства злости или печали и при этом держать все под контролем.

    Институт выносит оценку: анализ можно заканчивать. Когда я сообщаю об этом Касперу, он злится, и ему кажется, будто у него на самом деле что-то отбирают. Мы обсуждаем положительные изменения, и он ими необыкновенно доволен. То, что полностью высвободить чувства не удалось и что в сексуальной сфере все еще есть проблемы, конечно, горько.

    В конце сессии, на которой мы обсуждаем завершение анализа, я говорю:

    - Понятно, что ты хотел бы продолжать, но так обстоят дела.

    - Это ужасно неприятно, но давай поговорим об этом завтра.

    Имеется в виду Нидерландский институт психоанализа.

**ГЛАВА 7 ДЮЙМОВОЧКА О ДЕПРЕССИИ И НАРУШЕНИЯХ ПИТАНИЯ**

**Знакомство и предшествующая терапия**

    Когда мы познакомились с Аннемари Корнелис, ей было 28 лет. У нее красивое, дружелюбное лицо, косметикой она не пользуется. Вес девушки явно великоват для ее роста, и она скрывает полноту: носит одежду, которую вряд ли можно назвать модной, но она способна завуалировать недостатки (как выясняется позже, это обноски, отданные ей матерью). Аннемари говорит очень тихо, ее не всегда можно расслышать. Она легко вступает в контакт и говорит о своих проблемах ясно и прямо. Постепенно собственный рассказ увлекает ее, и на лице, прежде печальном, время от времени появляется улыбка.

    Аннемари рассказывает, что в течение двух лет проходила психотерапию у врача-мужчины. Она переехала в наш город, и терапия прервалась. Ее терапевт посчитал, что лучше вообще закончить работу. Аннемари тогда показалось, что ему самому не хотелось продолжать работать с ней. Он заболел и не договорился о новой встрече. Такое окончание терапии, как медленное затухание, не удовлетворило ее. Теперь она хочет заниматься с психотерапевтом-женщиной.

    Тогда Аннемари обратилась к психотерапевту из-за депрессивного состояния. Ее друг Мартайн, отношения с которым продолжались уже девять лет, изменил ей.

    - Он сказал, что я ему оказываю слишком мало внимания и что я не заряжаю его энергией.

155

    После терапии их отношения на какое-то время наладились, но проблемы Аннемари только обострились.

    - Я ощущаю какую-то вялую депрессивность, такое чувство, словно мне больше ничего не надо. Мне ничего не удается. У меня ничего не получается. У меня мало энергии, и я делаю только самое необходимое: ем, сплю и работаю.

    У нее проблемы со сном, а с семнадцати лет - проблемы с едой. Какое-то время Аннемари довольно сильно похудела, но потом на нее напал «жор» и она за два месяца еще больше поправилась. Аннемари считает себя слишком толстой. Все ей видится бесцветным:

    - Если завтра меня больше не будет, ну и пусть. Что бы я ни делала, ничего меня не устраивает.

    Она даже подумывала о самоубийстве, но признается, что никогда не смогла бы на такое решиться. Аннемари подозревает, что ее мрачные мысли имеют отношение к полученному ею воспитанию:

    - Что бы ты ни делала, все было недостаточно хорошо. Будто мне хотели внушить: не думай, что ты из себя что-то представляешь, тебе надо постараться, чтобы кем-то стать. Может быть, мои родители вовсе этого и не имели в виду, но я воспринимала именно так.

    В тринадцать лет она обратилась за помощью к психиатру в поселке, где они жили, но тот отмел ее жалобы:

    - У вас такая прекрасная большая семья, такие милые родители, у тебя просто не может быть проблем.

    Во время учебы в средней школе Аннемари искала помощи у школьного психолога, но и тот не увидел причин для лечения. Ей оставалось делать то, что говорили родители:

    - Не ной, а старайся делать все как можно лучше.

    Аннемари чувствовала нарастающее отчаяние, но ей не удавалось найти человека, которому она могла бы довериться. У меня возникло ощущение, будто она ухватилась за меня, как утопающий за соломинку. Это был крик отчаяния, чтобы ее наконец-то приняли всерьез и не бросили в беде, как делали все до сих пор!

    У Аннемари есть и жалобы физического характера, например, на боли в животе: иногда желудочное расстройство, а иногда запоры. В последнее время ее часто тошнит. В своей теперешней жизни она многим недовольна, хотя и кажется, что ее саму недо-

156

    вольство настоящим беспокоит не так сильно, как чувства, связанные с прошлым. Она сильно разочарована в Мартайне и не знает, хочет ли продолжать с ним отношения. Вообще-то она хотела бы порвать с ним, но не делает этого от страха остаться одной.

    Работа также не приносит удовлетворения: Аннемари способная, успешно окончила учебное заведение, но на работе занимает самое низкое положение среди тринадцати сотрудников. Большую роль в этом играет ее чувство собственной неполноценности. Она держится в тени и не смеет постоять за себя. У нее напряженные отношения с директрисой. Работа не приносит ей никакой радости, и пугает то, что, скорее всего, она никогда не посмеет ее бросить. Аннемари надеется, что психотерапия поможет ей понять себя.

    - Один день я себя чувствую лучше, другой - хуже. Мне кажется, я слишком завишу от своего самочувствия. Я думаю, что совсем измениться мне не удастся, но надеюсь, что жизнь станет более терпимой.

    В конце первого интервью я предлагаю Аннемари в течение следующих четырех бесед больше углубиться в историю ее жизни и вместе поискать, какая форма лечения станет для нее наилучшей. Аннемари согласна и на прощание сильно жмет мне руку. На ее лице сияет улыбка.

    В начале следующей беседы Аннемари заявляет, что воспоминания душат ее. Думаю, она хочет показать мне, как велико желание, чтобы ее выслушали. Она средний ребенок в семье, в которой семь детей. В поселке семья занимает заметное положение, у отца важная должность, она поглощает его полностью. У матери много времени отнимает всевозможная общественная деятельность, так что создается впечатление, будто и у нее важная должность. Аннемари считает, что мать слишком мало уделяет ей внимания, во всяком случае в эмоциональном плане. Дети в основном предоставлены заботе нянь, которые в будние дни едят вместе с семьей.

    Аннемари, как «средний» ребенок, должна была брать пример со старшей сестры, которая отличалась необыкновенной хозяйственностью. Что же касается моторного развития, в этом она отставала от младших братьев. Она до последнего момента откладывала и не училась ездить на велосипеде, плавать и ходить на лодке под парусом. Одно из самых первых воспоминаний Аннемари - она видит себя привязанной к кровати:

157

    - Мне было страшно, но мать теперь отрицает, что делала это. Я очень хорошо помню белые ремни с серебряными креплениями, из-за них невозможно было встать с кровати, ты была прикована к ней.

    Я знаю, что раньше было принято так поступать, чтобы дети не брыкались в кроватке, но полностью согласна с Аннемари, что это могло остаться в ее воображении смирительной рубашкой.

    Когда девочка была маленькой, мать не менее пяти раз ложилась в больницу на операции, и Аннемари помнит до сих пор, как ужасно она скучала по матери. Аннемари думает, что была трусливым ребенком. Она жутко боялась любых спортивных игр, хотя ее отец считал подобные игры очень важными. Когда ей было восемь лет, она чуть не утонула в море. На море были песчаные отмели, но вдруг открылась глубокая яма, Аннемари соскользнула в нее, перед глазами мелькнули разноцветные пузыри, и она наглоталась воды. Нырять она до сих пор боится.

    Ее раннее детство характеризуется постоянной борьбой. Поводы могли быть всевозможными, и еда занимает среди них важное место. Аннемари всегда оставляла недоеденное на тарелке. Она не любила манную кашу, и иногда ее вынуждали сидеть за столом с обеда до ужина, пока она не съедала все. Питание находилось под строгим контролем матери. Было определено, сколько бутербродов с черным хлебом и сколько с белым должны были съедать дети. Последний бутерброд был с чем-нибудь вкусным -с тем, что дети любили. Если ты себя плохо вела, тебя отправляли на кухню, а если мать слышала, что ты плачешь, то тебя отсылали в кухонный чулан или еще дальше - в гараж. Иногда отправляли в постель без ужина. Почти у всех ее братьев и сестер сейчас нарушения в питании. Аннемари уже в полтора года должна была ходить на горшок, а это слишком рано. Ребенок в таком возрасте еще не совсем готов так контролировать время. По отношению к Аннемари применялось принуждение: ее ремнями привязывали к горшку, который был прикреплен к полу.

    Аннемари хорошо училась и была одной из лучших в классе. Удивительно, что в такой амбициозной семье на ее успехи в учебе обращали так мало внимания. Что бы она ни делала, все было недостаточно хорошо: если оценка по физкультуре была невысокой, дома это сопровождалось комментарием, а если она получала 8, то ей говорили, что надо было постараться и получить 9.

158

    После окончания средней школы Аннемари получила высшее образование. В этот период дела ее шли хорошо. К сожалению, она пережила психическую травму в период учебы за границей. Один сокурсник пригласил ее к себе домой под предлогом просмотра фотографий. Как только она вошла в комнату, он запер дверь и изнасиловал ее. Аннемари сопротивлялясь, но он был намного сильнее. Она была абсолютно раздавлена. Убежав от него, девушка пребывала в полубезсознательном состоянии и сразу уехала домой. Родителям она рассказала, что ее изнасиловали в лесу, из страха, что они станут ее упрекать: зачем она сама спровоцировала ситуацию? Мать отреагировала на ее рассказ рассуждением о распущенных девчонках. Отец заметил, что она перебарщивает, все не так плохо, ее же отпустили. Секс был для нее в то время чем-то из другой реальности. Сексуальное воспитание в семье не шло дальше рассказов о пчелах и цветочках.

    И сегодня Аннемари стесняется своего тела. Уже в раннем детстве она была толстушкой, и ей стало смертельно обидно, когда воспитательница сказала: «Ну-ка покажи свой толстый животик». Превращение девушки в женщину представлялось ей отвратительным. Отец поздравил ее с первой менструацией и сказал: «Теперь ты женщина». А она думала: «Что ты имеешь в виду? Для меня это вовсе не праздник». Кровотечение представляется ей чем-то грязным, будто твой организм - это фабрика, спускающая нечистоты, и ты сам не можешь оказать никакого воздействия на происходящее. Аннемари мечтала навсегда остаться ребенком. Становиться взрослой ей не хотелось, ведь тогда к ней будут предъявлять еще больше требований. Ее пугали сексуальные желания, которые она обнаруживала в себе. Она боялась сексуальности взрослых, порой улавливая проявления сексуальности у своих родителей; она не знала, что ей с этим делать.

    После первых бесед об истории ее жизни Аннемари захотела заниматься психоанализом пять раз в неделю. Я решила, что она для этого подходит. С одной стороны, она с детства уже немало перенесла, давно страдает от многих вещей, которые не дают возможности хорошо себя чувствовать и наслаждаться жизнью. С другой стороны, мне кажется, она обладает достаточно сильным «Я», так что сможет вынести психоанализ. В процессе анализа обязательно настанет время, когда Аннемари снова почувствует себя беспомощным маленьким ребенком, как в прежние времена, и тогда ее гибкость очень пригодится. Она облада-

159

    ет достаточной силой, может после психоаналитических сессий переключаться на повседневную жизнь, где ей нужно действовать как взрослому человеку, со всеми вытекающими из этого последствиями. Из-за разных обстоятельств нам не удается сразу приступить к анализу, и мы решаем пока начать с психотерапии.

    Терапия проходит раз в неделю. Во время предшествующих встреч-интервью мы обращались друг к другу на «вы». Аннемари это неприятно, создает ощущение дистанции между нами и мешает ей доверять мне. У меня нет возражений, мы начинаем обращаться друг к другу на «ты».

    В начальной стадии лечения Аннемари находится под сильным влиянием конфликтов с другом Мартайном. Он слишком критичен к ней. Во время отпуска она натерла себе ноги до мозолей, и его реакция была пренебрежительной. Вместе с тем он упрекает ее в том, что у них испорчены отношения. Если она сумеет измениться, то все может исправиться, считает он. Невыносимо: Мартайн жалуется на Аннемари ее же родителям, а те еще и соглашаются с ним. Но несмотря ни на что, она не хочет с ним расставаться: он ее первый настоящий партнер, она уже так давно его знает, к лучшему она не привыкла и боится, что останется одна.

    Аннемари стесняется, однако ей приятно рассказывать о себе. Часто она задает себе вопрос, что я о ней думаю. Как нечто само собой разумеещееся она предполагает мое осуждение и говорит:

    - Что бы ты обо мне подумала? По-моему, положительной заинтересованности не существует.

    Если же я пытаюсь выразить положительное отношение к ней, она почти не в состоянии принять его. У Аннемари по-прежнему такое чувство, что ей, как и раньше, надо стараться изо всех сил, чтобы заслужить любовь. Но эта необходимость «стараться изо всех сил» вызывает у нее сопротивление. Мама часто говорила ей: «Не занимайся так много собой. Многого этим не добьешься. Не надо тешиться жалобами на судьбу». Аннемари ничего другого и не ожидает: отношения со мной - это зеркальное отражение ее отношений с матерью.

    За первые четыре месяца терапии она собирает в кулак все свое мужество, разрывает отношения с Мартайном и обставляет квартиру по своему вкусу. Она чувствует себя освобожденной и гордится, что решилась на разрыв, ни минуты не жалея об этом.

160

    Аннемари экспериментирует с несколькими молодыми людьми, пока наконец не влюбляется в некоего Виллема, который и становится ее другом. Пока она живет отдельно от него.

    Прошел почти год с момента нашей первой встречи. День начала анализа приближается. Многое достигнуто в ходе психотерапии: Аннемари оказалась в состоянии порвать с Мартайном, с которым чувствовала себя несчастливой, непонятой и униженной. Желание глубже проникнуть в свой внутренний мир все еще присутствует. Мы обе думаем, что это удалось бы лучше, если бы наши встречи проходили чаще и если бы во время сессий она лежала на кушетке, чтобы свободнее себя чувствовать, рассказывая обо всем, что приходит голову.

    Чтобы найти время для встреч пять раз в неделю, нам обеим приходится напрячься и подстроиться друг под друга. Мы обе пробуем изловчиться так, чтобы она могла продолжать свою работу на полной ставке. На каждый день недели у нас назначено определенное время - например, понедельник в 8.15, вторник в 12.30 и т.д.

**Начало анализа**

    В начале психоанализа Аннемари намного больше напряжена, чем в период психотерапии. Головокружение и тошнота, от которых она уже давно страдает, усилились за неделю до начала психоанализа. Похоже, эти жалобы серьезнее, чем я себе представляла. Я говорю:

    - Думаю, что головокружение и тошнота усилились, потому что, хоть ты и приходишь по своей воле, но все-таки боишься здесь находиться.

    Аннемари признается в своем страхе:

    - Я в панике. Перспектива просто так говорить обо всем, что придет в голову, меня пугает. Я боюсь этой свободы. Будто я распадаюсь на части.

    В начальной фазе анализа она с большим трудом решается свободно говорить о своих мыслях и фантазиях. Часто она подолгу почти ничего не говорит, а потом вдруг расскажет какой-то

    »

161

    сон, который проливает свет на то, что на самом деле в ней происходит. Одной из важнейших тем в первые месяцы анализа становится ее чувство, что, в сущности, ей нельзя заниматься анализом. Ее родителям совсем не нравится, что она занимается психотерапией, и Аннемари разрывается на части: с одной стороны, ей очень хочется приходить на анализ, с другой стороны, ее мучит чувство лояльности по отношению к родителям.

    Конфликт лояльности к родителям ей почти не удается выразить словами весь первый год анализа. Эта внутренняя борьба выражается косвенно, языком ее тела, через разнообразные физические недомогания. Особенно часто она жалуется на тошноту, и в ходе анализа становится очевидным, что эта жалоба имеет множественное значение. Тошнота становится основным симптомом, который символизирует и другие фазы в развитии Аннемари.

    Аннемари проходит анализ примерно год, и мы приближаемся к двухнедельному перерыву, связанному с рождественскими каникулами. Она снова все больше и больше уходит в себя. Паузы становятся все длиннее. Аннемари уползает в свой кокон и не может объяснить, что ее так волнует. После каникул она звонит, чтобы отменить встречу, и говорит, что в рождественские дни сильно заболела. У нее серьезные желудочные боли с температурой, понос с кровью, ее тошнит. Она находится у родителей Вил-лема. Мы договариваемся, что Аннемари как можно скорее вновь даст о себе знать либо напишет мне письмо. Некоторое время я с тревогой ожидала от нее вестей, а она не подавала никаких признаков жизни. Наконец я все же получаю письмо:

    Дорогая Ханна!

    Я рада, что идея изложить в письме некоторые мысли и тебе кажется разумной, ведь тогда при нашей следующей встрече легче будет наверстывать пропущенное, да и сейчас мне предоставляется возможность кое-чем поделиться. Я очень сильно заболела, в основном это тошнота и расстройство желудка, и пока живу у родителей Виллема. Лия очень хорошо ухаживает за мной. Она учит меня не пугаться, когда тошнит, дышать животом, и благодаря этому я меньше боюсь. Я боялась потерять Виллема, но случилось обратное, и мы становимся все ближе.

162

    Я долгое время чувствовала себя виноватой, что нахожусь здесь, а не у моих родителей, но этим людям удалось убедить меня выкинуть чувство вины из головы. Мои родители были удивлены, когда услышали, что я больна и остаюсь здесь, и сказали, мол, ты могла бы прийти к нам. Они сразу спросили, ем ли я,, встаю ли с постели и выхожу ли на улицу. Короче, знакомый девиз: быть сильной, не ныть и не преувеличивать. Это меня вывело из себя, я снова почувствовала усталость и тошноту. Мне претит мысль о возвращении домой: требования на работе, вечная борьба, требования, которые я себе сама предъявляю либо думаю, что другие предъявляют мне их. Ожидания, которые, как мне кажется, я не в состоянии оправдать, - с меня этого хватит.

    Когда родители звонят, мне становится не по себе и кажется, что я все делаю неверно. Я бы хотела освободиться от своих родителей, но я все еще очень тоскую по ним, по чему-то, что я все равно не получаю от них: заинтересованности во мне - такой, какая я есть.

    Завтра мне сделают рентген желудка и кишечника с барием. Представь себе, вдруг ничего не обнаружат и все это -только психическое расстройство? Как мне тогда выздороветь?

    Мне не терпится прийти к тебе, особенно после разговора с родителями, и поговорить о неприятном чувстве, которое они мне внушают или которое я внушаю себе сама, ведь в конце концов я сама ответственна за свои собственные чувства. Честно говоря, меня пугает мысль о том, что надо снова ходить к тебе. Рано вставать. В темноте мчаться на велосипеде. Не знать, о чем говорить. И так день за днем. Сколько лет еще? Скоро уже два года, как я к тебе хожу. Я надеюсь, что на следующей неделе во вторник снова буду у тебя. Мне, кажется, уже получше, и у меня есть желание снова вернуться к нашим «темам». Но что мне делать с моей жизнью, в чем я себя могу проявить - для меня это остается большим вопросом.

    До скорого, с огромным приветом, Аннемари

    Аннемари не сообщает на конверте адрес отправителя, и я не могу ее разыскать. Тем самым она ставит меня в положение пас-

163

    сивного ожидания, обеспокоенного и бессильного. Мне в голову приходят всевозможные мысли. Я надеюсь, что Аннемари не страдает страшным соматическим заболеванием. Я предполагала, что болезнь связана с давними жалобами на тошноту и боли в животе, усилившимися в период психоанализа. Я обеспокоена, не слишком ли тяжело она переносит ту регрессию, которую создает анализ. Я также задаюсь вопросом, не стали ли страхи, возникшие у нее при довольно коротком перерыве, слишком серьезными и не обратила ли она их в физические жалобы. Остается только догадываться. Всем сердцем я надеюсь, что она очень скоро вернется, выздоровевшая, и мы вместе двинемся дальше.

    Через шесть недель Аннемари возвращается. Физически она еще слаба. Медицинские исследования не показали никаких серьезных отклонений, и что это было, остается непонятным. Ясно лишь, что Аннемари была серьезно больна. После ее возвращения следует тягучая, трудная фаза в анализе. Будто она неосознанно противится исследовательскому аналитическому процессу. Это явление известно как сопротивление, неизбежное препятствие в процессе лечения. Часто это шаг назад перед тем, как сделать неожиданный скачок вперед. В случае Аннемари это означает молчание, опоздания, она опять все забывает, злится. Но это имеет и положительное значение, в том смысле, что таким образом Аннемари обретает свой собственный темп и автономию, в чем именно и заключалась ее проблема.

    В течение большей части анализа Аннемари борется с чувством лояльности по отношению к родителям. Эти внутренние конфликты лояльности оказывают настолько парализующее действие, что возникает угроза задержки в психоаналитическом процессе. Аннемари почти все время опаздывает, она ложится на кушетку и сообщает, что понятия не имеет, о чем сегодня хочет говорить, и зачастую молчит, надеясь, что я заполню пустоту. Обращает на себя внимание то, что она, несмотря на хорошую память, часто забывает, о чем мы говорили на прошлой сессии. Особенно в тех случаях, когда мы обе активно потрудились и было чувство «успешного часа». В этот период ей стоит особенно большого труда рассказывать о том, что приходит в голову. А если она вспоминает сон, то делает это очень сжато, рассказывает лишь половину его либо выражается туманно, и ей больше почти не приходит в голову никаких ассоциаций или идей.

164

    В этот период я, как аналитик, часто чувствую раздражение, будто меня испытывают. Аннемари делает меня бессильной, и таким образом я становлюсь соучастником в так хорошо известном ей чувстве. После многократных общих усилий выбраться из этого тупика в какой-то момент она вдруг говорит, что ей хотелось бы, чтобы я ее потянула за волосы, чтобы она все вспомнила. Она чувствует необходимость, чтобы ее заставляли, как обычно делали родители. Свобода, которую она у меня обрела, действует на нее удушающе. Раньше ее привязывали к горшку, заставляя сходить по-большому. Ее заставляли есть и во многих других фазах развития прибегали к принудительным мерам.

    Я говорю, что понимаю ее просьбу таким образом, что она ждет от меня принуждения, потому что всю свою жизнь делала самые обычные вещи по принуждению родителей. И что теперь ей необходимо хвататься за принуждение из страха, что иначе она предает родителей.

    - У меня такое чувство, будто я бросаю в беде своих родителей. Если я признаю, что они совершали ошибку, то у меня больше не будет родителей и вместе с тем не будет и права на существование. Я все еще очень боюсь их и хочу оставить их на родительском пьедестале.

    - Может быть, ты чувствуешь, что все еще не имеешь права сюда приходить?

    - Да, у меня есть такое ощущение, будто ты стоишь между мной и моими родителями. Я чувствую, как во мне растет раздражение, когда мать спрашивает меня об анализе. Я чувствую, будто я их предаю, будто анализ для них является смертельным укусом. Для меня они все еще непогрешимы, как бог.

    Я размышляю, что заниматься анализом в ее глазах равнозначно предательству по отношению к родителям, и поэтому ей приходится сопротивляться ходу анализа, а значит, и мне. При этом я также обдумываю, насколько она ощущает себя несвободной и связанной по рукам и ногам - я не собираюсь ни обвинять ее родителей, ни тем более отлучать ее от них. Мое намерение заключается в том, чтобы Аннемари почувствовала себя свободнее и могла быть самой собой.

    - Похоже, я боюсь попасть в ад из-за того, что здесь нахожусь. Я хочу их безоговорочной любви… Это вызывает чувство пустоты, и еда помогает на короткое время, потому что потом из-

165

    за этого я снова отвратительно чувствую себя. Если я пожертвую собой, меня все-таки возьмут в рай моих родителей.

    Во время следующей нашей встречи Аннемари рассказывает, что ей позвонила мать и сказала, что заболела. Она чувствует себя виноватой, потому что не сама первая позвонила матери: Аннемари каким-то магическим образом должна была почувствовать, что мама плохо себя чувствует. Ей кажется, что голос у матери был какой-то жалкий. Матери хотелось бы, чтобы Аннемари почаще приходила домой, да и ей самой тоже кажется, что она это слишком редко делает.

    - На самом деле мне хотелось бы быть примерной девочкой, которая делает все, что от нее ожидает мать.

    Ссылаясь на предыдущую сессию, я говорю, что это снова указывает на запрещение ходить на анализ. Аннемари соглашается и говорит, что занятия анализом являются предательством по отношению к матери.

    - У меня с детства такое чувство, что я не могу оправдать ее ожиданий. Тем хотя бы, что всему научилась так поздно - например, ездить на велосипеде, плавать и тому подобное. Уже тогда казалось, будто я не стараюсь в достаточной мере. Может, и в психоанализе я тоже не хочу ничему научиться.

    - С тобой сейчас происходит то же самое, как в то время, когда тебе сказали, что нужно научиться ездить на велосипеде.

    - Вот именно, и тогда я говорю тебе: у меня это не получится. А ты все твердишь, мол, нет, у тебя получится. Раньше мне так говорили мои родители: «Мы все устроили, а остальное тебе надо сделать самой». И здесь тоже, будто ты мне хочешь сказать: «В твоем распоряжении есть время», - но мне и теперь это внушает чувство, что я что-то должна. Постоянно надо отмечать успехи в продвижении, через год я должна уже быть готова. Эта свобода говорить все, что ты чувствуешь и думаешь, она меня все еще пугает и часто приводит в паническое состояние.

    Потом Аннемари фантазирует о том, что якобы ставит меня в нелегкое положение. Будто я обсуждаю течение аналитического процесса с одним старым господином с седыми волосами и бородой, и я говорю с отчаянием: «Я не знаю, что мне делать с этой пациенткой. Мало того, что она вечно опаздывает, так еще и ничего не делает». Аннемари говорит, что у нее чувство, будто она желает меня опозорить. Она считает, что все другие пациенты

166

    приходят вовремя, хорошо делают свое дело, рассказывают обо всех своих ассоциациях.

    - Ты наверняка раздумываешь, как бы от меня избавиться. Я замечаю, что, представляя себя безнадежным анализандом,

    она тем самым пытается отличиться от других и что ей, как среднему ребенку в семье, наверняка было трудно привлечь к себе внимание. Она добивалась внимания тем, что сопротивлялась, то есть негативным образом, и то же самое переживает теперь со мной.

    Аннемари признает это, потом фантазирует, как я с камнем на сердце иду на совещание с коллегами, и говорит с издевкой:

    - Мне нелегко, так пусть и тебе будет нелегко. Я хочу тебя сделать беспомощной и свести с ума. Когда ты на меня злишься, у меня скорее возникает уверенность, что я для тебя не пустое место. Тогда я ощущаю твою заинтересованность во мне.

    Она вспоминает, как позорила свою мать тем, что не желала плавать, и как мать, сидя на трибуне рядом с другими матерями, беспомощно наблюдала за ней. Она до сих пор ощущает свой триумф. С этим мать ничего не могла поделать. Ей хочется иметь власть как над матерью, так и надо мной. С другой стороны, она пуще смерти боится, что я скажу: «Я больше не могу продолжать работать с тобой».

    - Мне хочется сделать тебя беспомощной перед тем старым профессором или перед твоими коллегами, чтобы они сказали: «Если она и этот месяц будет продолжать опаздывать, то пусть вообще убирается». Это чувство схоже с тем, что я ощутила десятилетним ребенком, когда мать сказала мне: «Если ты по-прежнему будешь вести себя так невыносимо, то лучше иди в интернат».

    Аннемари говорит, что в то же время ей хотелось бы иметь такой успех в качестве анализанда, чтобы я написала о ней статью. Я ей разъясняю, что она желает привлечь к себе внимание либо своей невыносимостью, либо невероятным успехом. Но меня она просто привлекает такая, какая есть, и ей вовсе не требуется делать для этого что-то особенное. Аннемари растрогана и говорит, что ей трудно себе представить, как подобное внимание может существовать. В семье ей уделяли безоговорочное внимание только в случае болезни. От отца она тогда получала подарочки, да и мать становилась мягче:

    - Тогда я ощущала себя единственным ребенком в доме, и это было здорово. Они были обеспокоены. Болезнь в самом деле

167

    воспринималась ими серьезно, а вот эмоциональные проблемы -нет.

    Аннемари рассказывает, как ребенком она страшно ревновала к братьям и сестрам из-за внимания, которое им уделяли, из-за их одежды и игрушек. Мать часто говорила: не нужно думать, будто ей достается меньше. Но именно так ей казалось! Одно время она была любимицей отца, но когда после младшего братика на свет появилась сестренка, отец пришел в неописуемый восторг от этого нового младенца. Возможно, в этот период своей жизни он сам стал спокойнее и уделял больше внимания младшей дочери. Перед сном он читал ей книжки, чего никогда не делал с Аннемари. Это было, конечно, невыносимо. У братьев был особый талант к спорту, а старшая сестра вызывала уважение благодаря хозяйственности и деятельному характеру.

    - Моей единственной возможностью привлечь к себе внимание было делать именно то, чего они не хотят, - с грустью рассказывает Аннемари, и мне легко это себе представить. Я вижу перед собой смышленую девочку, интересующуюся окружающим миром. Но ею не интересуются - такой, какая она сама по себе, от нее постоянно ожидают чего-то другого. Я ей очень сочувствую, ведь это не имело никакого смысла. У меня это вызывает печаль и негодование.

    Часто Аннемари не может вспомнить, о чем шла речь во время нашей предыдущей встречи. Она помнит, что вчерашний час прошел успешно, но не помнит, о чем мы говорили. Я спрашиваю, не думает ли она, что если один день дело идет хорошо, то на другой день просто не может быть снова гладко.

    - Я боюсь, что здесь не может быть все хорошо постоянно. Раньше, если урок тенниса проходил успешно, то в следующий раз ничего не получалось. Мне просто невозможно что-либо сделать хорошо. Я боюсь, что если в чем-нибудь преуспею, то они от меня отвернутся, и то же самое я чувствую в отношении тебя. Я очень боюсь, чтобы меня не прогнали. Чем больше мне раньше что-то удавалось, тем дальше я от них отодвигалась. Если тогда что-нибудь получалось, то обязательно за этим следовало что-то плохое. Это была почти магическая закономерность. Будто ничего не должно было удаваться. Я боюсь, что когда психоанализ закончится, то я все забуду и придется начинать заново.

168

    - Интересно, что ты думаешь об окончании анализа? Понимаешь ли ты сама, почему так происходит?

    - Стоит мне только слегка расслабиться, как меня обязательно прогоняют. Раньше во время каникул мне казалось, что наверняка наш дом обвалится или сгорит в то время, пока я отдыхаю. А стоило мне съесть что-то вкусненькое, как мне сразу представлялось, будто во мне сидят человечки, которые выбирают из еды жир, чтобы потом налепить его на меня. Как только я погружалась в чтение книжки, меня тут же просили накрыть на стол. И если не надо было идти в церковь, значит, мы должны были убираться в доме.

    На следующий день Аннемари снова все позабыла и ей представляется, что она не способна о себе заботиться, что она хочет жить, не сознавая себя.

    - Тебе хотелось бы, чтобы я взяла на себя заботу о тебе.

    - Да, все запоминать и потом мне рассказывать, так, чтобы я могла обвинить тебя, а не себя, если что-то не удается. Дитя в колыбели ведь тоже не обязано ничего помнить. Мне бы так хотелось снова на время стать младенцем! Тебе тогда пришлось бы обо мне заботиться, чтобы я выжила. Тогда я - это просто я и ничего более.

    После этого мы говорим о том, что во время наших встреч она может позволить себе испытывать удовольствие, а вовсе не обязана постоянно чего-то достигать, она имеет право ничего не делать. Это ее удивляет:

    - Раньше я поднимала вверх голову, ожидая оплеуху за то, что я ничего не делаю. Мне бы хотелось оказаться на острове, где тепло, с моими красками - и только рисовать.

    Между *тем* Аннемари нашла в себе мужество изменить кое-что в работе, которая ее не удовлетворяет. Она с успехом прошла собеседование на другую должность. Она на самом деле занялась живописью и в основном работает с красками. Речь идет не о достижении успехов, а о воплощении себя в красках, о попытке самовыражения. Этим она теперь поистине наслаждается.

    Отношения с Виллемом становятся все крепче. С ним она чувствует себя совсем иначе, чем с прежним другом. Нет и речи о неравноправии, которое царило в отношениях тогда. Пока неизвестно, будет ли ее связь с Виллемом длительной, потому что он бо-

169

    ится себя с кем-то связывать, и Аннемари - первая подруга, с которой у него такие серьезные отношения. После окончания учебы Виллему не удается найти работу, таким образом, на нее ложится дополнительная ответственность кормильца семьи.

    Во взаимоотношениях с родителями она все еще часто раздражается. Они все так же критически относятся к своим детям и партнерам детей. Отец не желает скрывать своего презрительного отношения к Виллему из-за того, что тот без работы. Часто он отпускает замечания, унижающие Аннемари. Мать вовсю старается, чтобы семья не распадалась, но и в этом она проявляет себя двояко. Когда дети приходят в гости, их визит ее слишком утомляет. Аннемари учится все уверенней отстаивать себя в контакте с родителями. В какой-то момент она разбирает свой шкаф и выкидывает все обноски, доставшиеся ей от матери.

**Чувство покинутости и тошнота**

    Чувство, что она покинута и брошена в беде, является основной темой в жизни Аннемари. Оно выходит на поверхность после перерыва в нашем анализе.

    Мы знакомы друг с другом уже три года, психоанализ длится два года, и снова приближается время отпусков. Несколько раз Аннемари не приходит на сессии и даже не звонит, чтобы сообщить об этом. У нее снова физические недомогания, хотя и не столь сильные, как в прошлом году. Теперь она в состоянии признаться, что еще больше ощущает себя брошенной на произвол судьбы. Аннемари боится, что я не вернусь к ней после отпуска или она, как и в прошлом году, заболеет. Она пребывает в таком паническом состоянии, что почти не в силах выразить словами свои чувства.

    - Так трудно выразить словами мои чувства, потому что они идут из того времени, когда я еще не могла говорить.

    Она все- таки в состоянии частично проявить своей гнев при описании образов, которые ей приходят на ум:

    - Я ощущаю себя так, будто отдана в твое распоряжение, как курица, над которой занесен топор мясника, а она не знает, что ее ждет, хотя мяснику все давно известно.

    »

170

    Ей хотелось бы иметь книгу по психоанализу. С одной стороны, чтение такой книги служило бы ей средством контроля, а с другой стороны - утешением, как и книжки, которые она получала от родителей, когда те уезжали в отпуск. Это всегда действовало убийственно - если родители уезжали в отпуск и с детьми оставались какие-то посторонние нянечки.

    Перед предстоящим перерывом в анализе страх разлуки у Аннемари сильнее, чем в прошлый раз. Она признает, что ее физические недомогания в прошлом году тоже были связаны со страхом разлуки. У нее и теперь есть жалобы на здоровье, но они намного легче прошлогодних. Она чувствует себя оставленной мною без внимания, и в ее фантазиях возникает образ младенца, лежащего в кроватке в собственных испражнениях:

    - Я меняю ребенку подгузники, и он сразу чувствует себя счастливым. Теперь у меня похожее чувство, будто ты меня оставляешь лежать грязной в колыбели. Ты оставляешь меня с моей неразберихой.

    Аннемари теперь может более открыто объясниться, но, к сожалению, чувство тошноты все-таки возвращается к ней в самой сильной форме. Она боится, что ее вырвет, и опасается открыть передо мной свои чувства. Она рассказывает, что ее мать так же тошнило во время беременностей. Мы обсуждаем, что Аннемари тошнит точно так же, как и ее мать, когда та была беременна братиком, и она признается, какой брошенной тогда себя чувствовала и чувствует до сих пор.

    Аннемари говорит, что не верит в мое возвращение после отпуска: может произойти несчастный случай, можно умереть или просто больше не захотеть с ней видеться. Она привыкла думать, что ее мать тошнило из-за нее или других детей, потому что они отнимали у нее слишком много сил. Когда рождался новый ребенок, Аннемари на неделю или две оставляли ночевать у бабушки с дедушкой. Теперь ей кажется, что в то время она ощущала себя изгнанной и ненужной. Ей представляется, что она еще очень маленькая, она видит перед собой стопки одежды, сложенной на полках в шкафу, и людей, которые говорят: это временно, всего на неделю. Но ей разлука видится ужасной и она думает: вы не имеете права так со мной поступать. Эти люди с такой легкостью говорят о предстоящей неделе, в то время как ей это время кажется вечностью. Она вспоминает возвращение домой, приносящее ей разочарование: дом полон цветов и людей, младенец ей вовсе не

171

    нравится, он и в самом деле совсем не хорош собой. В школе Аннемари сделала колыбель с куклой-младенцем, и кукла была намного красивее. Эту куклу-младенца Аннемари сохранила до сих пор.

    Когда Аннемари было шесть лет, ее мать несколько раз забирали в больницу. Отец сильно злился на Аннемари, если замечал ее тоску. Он считал такое проявляение чувств эгоистичным, ведь тем самым она могла огорчить мать. Надо было быть милой с нянями, нельзя было тосковать по маме. Мать каждый раз госпитализировали по поводу различных операций в области живота: удаление матки, камни в желчном пузыре, спайки кишечника и т.п. Чувство брошенности соединилось в представлении девочки с понятием «живот».

    - Тошнота и тоска чем-то похожи друг на друга. Мне было тошно в мамино отсутствие.

    Ей снилось, что мать очень занята. Аннемари была в своем сне совсем маленькой, она видела, что у мамы появилось еще двое детей, и думала: этого не может быть. Вдруг прямо во сне у нее появились позывы к рвоте. Она никак не могла найти туалет, но потом ничего не произошло, и ее это очень удивило. Она до сих пор еще думает, что если ее тошнит, то непременно вырвет. Ей вспоминается одна фотография, на которой ее мама беременная и ее лицо выражает гадливость. Под фотографией надпись: «Меня тошнит». Матери не нравилось быть беременной, и младшие дети, в общем-то, не были желанными. Мать подолгу скрывала, что она в положении, но когда становилась толстой, было видно, как шевелится салфетка на ее животе. До того, как родилась младшая сестренка (на пять лет моложе), Аннемари часто испытывала тошноту. Она не смела сказать об этом матери, боясь, что та догадается о ее тайных фантазиях: ей представлялось, будто она сама ожидает ребенка. Она стыдилась этих фантазий.

    В этот период анализа Аннемари часто злится на меня, и ей легче дается обсуждение воспоминаний из раннего детства, которые она теперь заново переживает во время наших бесед. Ей снится пожар, кошка с котятами. Ей хотелось бы стать котенком и свернуться калачиком у меня на коленях, но одновременно она так злится на меня за свое чувство зависимости, что готова тут же уничтожить и котенка, и меня. Ей хотелось бы стать младенцем,

172

    чтобы я кормила ее грудью и ласкала, пока она сидит у меня на коленках.

    - Райское состояние - быть запеленутой в одеяло.

    Аннемари чувствует себя Дюймовочкой - ей все еще нравится есть крошки. Ребенком она была полноватой, поэтому по просьбе матери в детском саду ей не давали печенья, в то время как другие дети его получали. Иногда она подъедала крошки! Дома ей тоже не позволяли самой решать, что можно есть и сколько. Зато по воскресеньям, когда все было позволено, она объедалась так, что ей становилось плохо. Однажды - исключительный случай! - мать спросила ее, достаточно ли она поела, и реакция Аннемари была удивительной: она просто не знала, что ответить, - не научилась чувствовать, сыта ли. Ей все время хочется есть горячее: когда она поест горячее, у нее снова возникает ощущение, будто она еще маленькая.

    Аннемари хотела бы, чтобы я кормила ее и ухаживала за ней, и еще чтобы я за нее решала, что ей надо есть, - тогда ей не пришлось бы самой об этом думать. Она все еще не может прочувствовать свои потребности, и хочет, чтобы ее контролировали другие. У нее сильно развита негативная самокритика, ей кажется, что она монстр, которого надо связывать, иначе она поправится до ста килограммов. Возможность решать самой, что можно есть, приводит ее в состояние смятения, она паникует. Она может прервать свой обед, не наевшись досыта, зато потом съедает много печенья.

    - Если я перестану себя контролировать, то могу съесть все, что мне попадется под руку.

    Часто она ест взбитый белок с малокалорийным сахаром, лишь бы ощутить сытость, особенно если дома одна и у нее возникает чувство пустоты.

    Между тем жизнь Аннемари идет своим чередом. Она теперь живет вместе с другом Виллемом, и они оба очень этим довольны.

    Возникает вопрос, не пора ли заводить ребенка. Страх беременности очень силен, ее представление о себе как о женщине весьма негативное: ей вообще не хотелось бы быть женщиной. Вокруг нее Bice больше знакомых женщин ожидают ребенка, но мысль о возможности забеременеть самой пугает ее. Аннемари слышала ужасную историю об одной беременной женщине, кото-

173

    рой стало плохо в туалете, она упала и не могла сама подняться. Ей совсем не нравится мысль о беременности:

    - Ты теряешь контроль над ситуацией. Он там себе растет и в какой-то момент хочет выйти наружу. Это нечестно, что роль мужчины в рождении ребенка такая мизерная.

    Толстый живот матери выглядел устрашающе. В ее представлении тело существует исключительно как «голова». Полнеющее тело и живот вызывают гнев:

    - Однажды я возьму нож и вырежу весь этот жир из своего живота, рук и ног.

    Аннемари мечтает о «бойне и крови». Ей представляются раны, кругом кровь, которой она обливает мать. Она сравнивает это с кровотечением во время менструации и винит мать в том, что родилась девочкой.

    - Мне страшно, мои женские органы разорвутся, и я истеку кровью.

    Потом наступает период, когда Аннемари становится все более угрюмой и страдает головной болью. Ее желание быть ближе ко мне очень сильно и в то же время эта зависимость злит ее. Она борется со мной и со своим чувством зависимости:

    - Занятия психоанализом болезненны, и если в этом и состоит их смысл, тогда дело идет успешно. Я ощущаю себя бездонной пропастью. Меня это не особенно трогает, я остаюсь бесчувственной. Ты могла бы делать, что тебе придет в голову, я бы все равно ничего не почувствовала.

    Я объясняю, что ее злит то, что я ей недостаточно даю. Тогда Аннемари говорит, что не чувствует внимания с моей стороны:

    - Мне кажется, что это я уделяю тебе внимание. Мне надо копаться в содержимом моей головы. На протяжении всей моей жизни я чувствовала, что мне надо это делать самой. Мне все равно недостаточно того, что я получаю.

    - Да, это тебя злит, поэтому у тебя и голова болит.

    - А еще шея и спина. Я хочу так много, ты не в состоянии была бы дать это и младенцу.

    - Да, а я тебе уделяю всего лишь три четверти часа пять раз в неделю.

    - А семь раз я нахожусь сама с собой по 24 часа. В озлоблении она приписывает себе лишний час.

    - Мне бы надо было постоянно быть возле тебя.

174

    - Вот именно, и тебе бы пришлось тогда очень интенсивно заниматься мной. Все же меня пугает вот что: если я на тебя разозлюсь, ты меня прогонишь.

    Когда мы переносим сессию на другое время, она задает мне вопрос, вместо кого она здесь находится в этот раз. Вообще-то ей хотелось бы быть единственным ребенком. Ее опоздание заключает в себе еще и другой подтекст: таким образом она не встретит в коридоре никого из своих конкурентов и сможет наслаждаться иллюзией, будто она у меня - единственная. Часто ей представляется, будто я постоянно сижу в этой комнатке и кроме работы у меня нет никакой личной жизни.

    Аннемари, промокшая до нитки, входит, как обычно, на десять минут позже:

    - Я вообще не хотела приходить.

    Она хотела позвонить и сказать, что не придет, но побоялась моего осуждения.

    - Мне надо быть строгой к самой себе, иначе я не смогу удержать себя в руках и превращусь в ленивую свинью. Если я тебя выведу из себя тем, что не приду, ты захочешь отплатить мне той же монетой и скажешь, что мне больше вообще не следует приходить.

    Я взвешиваю, что бы мне следовало сказать по поводу ее опоздания, но решаю отреагировать как можно мягче: мать Аннемари вечно заставляла ее что-то делать. Через некоторое время она и сама говорит:

    - Не существует мира без принуждения. Я чувствую, что меня это все больше и больше злит. Все равно уже не вернуть того, что упущено. Я ощущаю себя бездонным колодцем: можно в него набросать что угодно, а он все равно остается пустым. Раньше, стоило сказать «нет» или разозлиться, как меня прогоняли подальше от матери: сначала на кухню, а потом, если я продолжала плакать, в чулан около кухни и в конце концов в гараж.

    Свои постоянные опоздания Аннемари объясняет так:

    - Я опаздываю, потому что меня злит, что мне надо сюда ходить, хотя все это - вина моих родителей. Я имею в виду опоздание, объедание, вечный беспорядок дома. Меня злит, что я должна приходить сюда, потому что я нуждаюсь в этих посещениях. А попробовала бы я отказаться - я думаю, мне это не удалось бы.

175

**Чувство безопасности при выходе из пассивного сопротивления**

    Теперь она чувствует себя рядом со мной более защищенной:

    - Словно я - моржонок, лениво развалившийся на песчаном берегу в лучах солнца.

    Иногда ей страшно потерять меня:

    - Страшно, что море превратится в каменистую речку с бурным течением. Лучше бы у меня был аттестат зрелости с хорошей отметкой за психоанализ. У меня никогда не было ощущения, что мать готова за меня постоять: или она была больна, или слишком занята общественной деятельностью, или читала книги. Однажды я съела десять мандаринов, а она даже не заметила. Ночью меня стало тошнить и вырвало всеми этими мандаринами. Только тогда матери стало ясно, сколько я съела. Тогда я подумала: это все из-за того, что ты не следишь за мной. Меня до сих пор тошнит от мандаринов.

    Во время этого рассказа Аннемари вдруг вскакивает без всякого предупреждения, стрелой несется в коридор и кричит при этом, что ее со страшной силой тошнит. Через несколько минут она возвращается и садится на кушетку. Ее тошнит, у нее кружится голова, она покрывается потом, ее трясет и выглядит она просто ужасно. Я ей очень сочувствую. Спустя какое-то время Аннемари снова ложится и начинает громко всхлипывать:

    - Моя мать уже никогда не сможет дать мне того, что я хочу. Я даже не знаю, кто я такая. У меня такое чувство, будто я растворяюсь.

    Потом она уверяет меня, будто за четырнадцать дней до моего отпуска, в самый последний момент сессии сообщила мне, что сама еще лишних два дня будет в отпуске. Теперь ей очень страшно, что я ей этого не прощу, стану осуждать или накажу:

    - Я боюсь, что ты скажешь, будто каждые четверть часа моих опозданий стоят в общей сложности лишнего месяца нашего анализа. От тебя я никогда не узнаю, чего я хочу, а от меня самой проку мало, ведь я сама себя осуждаю ежеминутно, ежедневно.

    Когда в конце этой сессии мы обсуждаем, что в ней борются различные бурные эмоции, от которых она сейчас закрывалась, Аннемари успокоенно это принимает.

    *»*

176

    В последующие сессии мы продолжаем работать над этой темой. Часто, беседуя с кем-нибудь, Аннемари испытывает страх, что ее может вырвать. Мы обсуждаем, что это должно быть в какой-то мере обусловлено желанием держать собеседника на расстоянии.

    - Я боюсь, что собеседник сядет мне на шею. Мне все время кажется, будто люди от меня слишком многого ожидают… что меня вырвет… что мне надо отдать себя им в руки и что они могут делать со мной все, что им заблагорассудится. А еще мне страшно, что я все испачкаю. Я точно помню, как ребенком меня вырвало, но уже при одной мысли, что это произойдет, у меня от страха потеют руки.

    Она говорит о желании завести ребенка:

    - Я думаю, что сначала мне необходимо избавиться от тошноты. Я даже здесь постоянно нахожусь в страхе, как бы меня не вырвало. Меня смертельно пугает мысль о тошноте в период беременности. Меня злит, что женщинам по сравнению с мужчинами приходится так много всего выносить - взять даже менструацию. Быть беременной представляется мне не таким уж большим удовольствием, а роды и вовсе, должно быть, болезненная вещь. Мать говорит, мол, зато получишь за свои страдания нечто такое прекрасное, что сразу забудешь о перенесенной боли, но мне что-то не верится.

    Желание завести ребенка для Аннемари двояко: матери не терпится стать бабушкой, а сама она все еще не знает, хочется ли ей стать матерью. Но желание завести ребенка вместе с мужем Виллемом усиливается. Если бы у нее был выбор, она бы пожелала, чтобы Биллем сам родил ребенка. У нее все еще трудности с женской идентичностью.

    - Как только забеременеешь, выбора уже не останется, придется только ждать, как оно само пойдет.

    Мы подробно останавливаемся на обсуждении ее недовольства «женским» телом. С десятилетнего возраста Аннемари бесило все - и рост грудей, и необходимость покупать первый бюстгальтер.

    - Будучи женщиной, ты отдана в руки двум зверям: мужчине и собственному телу. Я бы хотела быть мужчиной, чтобы не страдать каждый месяц от менструации и чтобы иметь возможность самой выбирать партнера. Мужчина сам выбирает, а жен-

177

    щина ждет, когда ее выберут. Мужчина дольше остается привлекательным. Лучше всего было бы, если бы мне аист принес ребенка.

    Ее старшая сестра так похудела, словно дети высосали из нее все соки, а у матери от беременностей остался висячий живот. Груди ей тоже кажутся чем-то неудобным и уродливым. Когда у старшей сестры начали расти груди, она ей сочувствовала. Как жаль, что нельзя вечно оставаться маленькой! Ребенком Ан-немари не ощущала себя ни мальчиком, ни девочкой. Она скорее отождествляла себя с отцом: заметный, значительный человек. Он был личностью намного более интересной, чем мать. В ее глазах мать была рабыней, дополнением к детям. Может быть, ей бы лучше родиться мальчиком, тогда бы она меньше походила на мать. Тогда бы ей не была предписана та же женская судьба -быть в услужении.

    Аннемари хотелось бы, чтобы мать комбинировала заботу о детях с карьерой. Сейчас она чувствует, чего ей самой хочется: делать карьеру и родить троих детей, но заботу о них разделить с Виллемом.

    Проблема принадлежности к женскому полу все еще играет весьма важную роль в мыслях Аннемари. На книжной ярмарке она вычитала в книге по психоанализу 1938 года издания о свободных ассоциациях и только теперь поверила, что анализ не бесполезен. Она ни за что не поверила бы, если бы услышала это от меня. Книга написана психоаналитиком-мужчиной, а соображения мужчины для нее важнее, чем соображения женщины. Аннемари скорее готова поверить мужчине, чем женщине. Я для нее - как аналитик - имею меньший авторитет, чем аналитик-мужчина. Например, женщине - водителю автобуса она тоже доверяет меньше: по ее мнению, у мужчин лучше развито чувство ориентации.

    Ее старший брат всегда делал больше, чем другие, например, он строил тележки. Отец учил мальчиков наблюдать за звездами, разжигать костер. В такие моменты Аннемари не пускали к ним, она должна была заниматься домашним хозяйством или играть в куклы. Она думает, что анализанды мужского пола способны лучше рождать ассоциации в процессе анализа. И считает, что женщины «тупые, как свиньи».

    178

    Мужской пол в ее глазах представляет собой куда больше:

    - Будучи женщиной, я шагаю по рыхлому песку, у мужчины же дорога выровнена. Единственное преимущество женщин - это то, что они живут дольше.

    Мы говорим о ревности и зависти к братьям, которые и так могли намного больше, чем она, да еще в придачу обладали пенисом. Эти эмоции ее так захватывали, что в период своего полового созревания Аннемари не в состоянии была наслаждаться изменениями, происходящими в ее теле, превращением из девочки в женщину. Отец говорил о ее «предназначении» быть женщиной, и в ней сразу рос протест. Ей представляется необыкновенным удовольствием быть мужчиной, опекаемым женщиной. Дома за столом отцу всегда доставался самый большой кусок мяса, ему первому давали прочитать свежую газету.

    Ей снился новый дом:

    - Я пошла смотреть новый дом, и он мне вовсе не понравился, но уже в следующий момент я жила в нем. Там все выглядело немного разрушенным, но когда я пригляделась, то мне все же понравилось. Грязный деревянный пол оказался паркетом, в доме были какие-то особые предметы, а еще атмосфера. Этот дом, я думаю, является символом моего тела.

    Раньше она была недовольна своим телом и невероятно завидовала братику, потому что его член мог становиться твердым. Мужское тело представляется ей красивым. Женщина может быть красивой только тогда, когда похожа на манекен из модного журнала. То есть в превосходном состоянии. Когда же она сама весила 52 кг, у нее прекратились менструации.

    - Когда ты так мало весишь, то ничего больше не чувствуешь. Это мне напоминает смерть, словно тебя уносит от всего и ото всех. После смерти остается лишь дух, а не тело - становишься бесполым, словно ангел. Земное женское тело должно исчезнуть. Когда мне исполнилось 16 лет, отец сказал, что я должна быть осторожной. Я ощущала себя беззащитной, вне закона.

    Я намекаю, что ей, по всей видимости, кажется, будто сексуальные желания возникают вне ее самой, только в мужчинах, и предполагаю, что ее постоянная тошнота есть не что иное, как подсознательное желание заглушить в себе сексуальные желания. Аннемари говорит, что чувствует себя «плохо», если у нее возникают сексуальные фантазии. Во время собраний ее тошнит, если

179

    там присутствуют привлекательные мужчины. Она боится флиртовать, и ей приходят в голову мысли о том изнасиловании… будто она сама его спровоцировала.

    С сексуальными желаниями дело обстоит не так просто. У Аннемари возникают ассоциации с испражнениями. У нее такое чувство, будто партнер что-то отнимет, если она позволит ему довести себя до оргазма. В таком случае он сможет получить над ней какую-то власть, как и тогда, когда мать требовала от нее, привязанной к горшку, выдавить из себя что-то свое, что казалось ей частью ее тела. Оргазм для Аннемари - и испражнения, и что-то такое, что у тебя хотят просто так, ни за что забрать.

    Вскоре после этого Аннемари рассказывает мне один случай. Она пошла в сауну и там ее начало сильно тошнить. С ней вместе в парилке сидели четыре мужчины и одна пожилая женщина. Один из мужчин показался ей красивым и привлекательным, но при мысли об этом ей стало невероятно тошно. Она всегда думала, что иметь сексуальные фантазии - плохо. Дома случалось, что отец шутил на сексуальные темы и неожиданно касался ее груди. Она также видела, как отец приставал к матери, но та его отвергала.

    Впервые Аннемари сама вызвала у себя оргазм, когда первый год проходила у меня терапию. Но ей все еще стыдно мастурбировать - делать что-то потихоньку, хотя это и доставляет удовольствие. Если ты чем-нибудь занимаешься, то не должно быть за это стыдно. Иначе возникает чувство, что занимаешься чем-то грязным. В тринадцать лет она обнаружила, что способна сексуально возбуждаться, но от страха, что ее на этом могут поймать, никогда больше этим не занималась.

    Родители предупреждали ее, что девочка должна заботиться о том, чтобы не стать «облизанным леденцом». Ее смешит, что пример опять связан с едой… Но «грязное» побеждает: это делают, чтобы родить ребенка. Отец давал понять, что ему нравится секс, но мать одергивала его. Отец все же намекал, что и матери это дело нравится.

    Я спрашиваю о связи между едой и сексом. Отец шутил по поводу банана, а еще, если тебе кто-то нравится, то он тебе нравится так, что хочешь его съесть.

    - Надо съесть банан… А из-за моих фантазий мне даже страшно надкусить его.

180

    Она вспоминает фильм «Мир по Гарпу» по книге Джона Ирвинга, где женщина во время полового акта откусывает пенис у любовника, когда на их автомобиль совершают наезд.

    - Если я очень разозлюсь на мужчину, я смогу ему откусить… то есть кастрировать его. В сауне меня заинтересовали их половые органы. Ощущение власти меня тоже пугает. Что у них есть, но нет у меня, я могу просто съесть… Это чудовищная мысль… меня тошнит от этого.

    Теперь Аннемари фантазирует, что если она съест пенис, то он вырастет у нее самой!

    Она вспоминает какой-то кусочек своего сна: волки вокруг часовни Святой Марии. Она - дева Мария, и ее охраняют волки. Когда я спрашиваю об ассоциациях, она связывает волков со своими сексуальными желаниями. Аннемари боится что-нибудь начинать с мужчиной. Ей представляется, будто она сидит на спектакле, где какой-то мужчина ходит с возбужденным членом, и где бы ты ни садилась, везде можно увидеть его член.

    - Мне было забавно и интересно. Его член был до абсурда большим. Будто он говорил: взгляни-ка, он становится все больше и больше… Похоже на карнавальный аттракцион… И поливал из него, словно из шланга.

    Весь час до этого Аннемари сопротивлялась анализу, и у нас не остается времени углубиться в рассказанное.

    Прошло уже три года. Скоро у Аннемари свадьба, и она очень радуется этому. Предстоящая свадьба напоминает ей первое причастие, а это было самым чудесным днем детства. Она ощущала себя принцессой, и в ее представлении была для матери важнее всех. Они с матерью ходили по городу, купили прекрасное платье и туфли. В день самого праздника она находилась в центре внимания. Аннемари мечтает, что возьмет меня с собой в путешествие. Она придумывает, что спрячет меня в маленький чемоданчик - так, чтобы в любой момент, когда ей захочется, открыть чемоданчик и поговорить со мной. Она сможет доставать или снова прятать меня по своему желанию, будто гномика. Тогда она почувствует себя в безопасности.

    День свадьбы приближается. Аннемари с энтузиазмом описывает свое прекрасное свадебное платье. Она сильно похудела, поэтому ей нравится украшаться. Скурпулезно подбирает подходящие к платью аксессуары. Вместе с матерью с удовольствием

181

    ходит по магазинам. Во всех деталях обсуждает с Виллемом свадебную церемонию. Каждый из них дополняет предстоящий праздник частицей себя самого.

    Свадьба проходит успешно.

    Аннемари решает поменять работу и отправляется на собеседование, которое проходит нелегко, но у нее теперь больше выносливости, чем раньше. Она может показать себя и наконец находит работу, которая дает ей возможность проявить все свои таланты.

    В анализе у нее теперь такой период, когда она находится под впечатлением мыслей о власти. У нее фантазия, что я тяжелее ее.

    - Лишний вес тебе тоже пойдет.

    Мы обсуждаем, что ей хотелось бы весить побольше. Вес придает ощущение власти. Постоянные опоздания дают ей ощущение власти:

    - Ты решаешь, когда наше время истекает, а я решаю, когда оно начинается.

    Но подобные мысли одновременно вызывают и чувства страха:

    - Я боюсь, что ты скажешь мне: если я буду продолжать опаздывать, лучше мне вообще не приходить. Последний раз мне пришлось совсем немного подождать, и меня это привело в раздражение, хотя я тебе ничего не сказала… Вообще-то я не могу выносить эту зависимость… Я хочу сама решать. Если же я опаздываю, то сразу наступает мой черед.

    Она чувствует, что ей доставляет удовольствие вести со мной борьбу:

    - Любопытно, кто же победит; это напоминает прошлое, с моей матерью.

    И продолжает рассуждать:

    - Я бы хотела иметь власть над всем миром, а сейчас у меня нет власти даже над самой собой, и это меня бесит. Я бы хотела, чтобы все движение останавливалось, если я подхожу к перекрестку. Чтобы все мои желания исполнялись, стоит мне только о чем-то подумать. Я бы хотела, чтобы у меня было три здоровых ребенка, чтобы все были милые, и я сама в том числе, и чтобы я была худой-худой.

    - Ты фантазируешь о том, что ты величественная и могущественная?

    182

    - Да, ведь перед королевой движение останавливается, а передо мной нет, и если у меня даже фантазий таких нет, то я просто серый мышонок.

    Во время одной из следующих сессий Аннемари говорит, что в отличие от прошлого она теперь часто мечтает о сексе и возбуждается во сне.

    - Раньше меня тошнило, стоило мне только с кем-нибудь вступить в разговор, а теперь, если я с кем-то разговариваю, я думаю о том, не хочу ли я с ним переспать. Кстати, меня больше не мучает тошнота. Запретный плод сладок.

    В контакте со мной ее сильно заботит, не начнет ли она себя слишком хорошо чувствовать:

    - Если все будет хорошо, ни у кого не останется ко мне интереса.

    Аннемари похудела на 20 кг и в ближайшие годы ей уже больше не грозит сильно поправиться. Еще долгое время ее сильно занимают мысли о еде, но постепенно еда становится делом обычным, и она сама знает, что ей можно есть и чего хочется. Она больше не нуждается в матери, которая определяла бы ее рацион и количество пищи.

    Желание забеременеть постепенно растет. Все больше и больше женщин вокруг нее находятся в положении, и это вызывает зависть. Но это желание приобретает и более личностный характер.

    - Вот теперь мы лежим тут вдвоем, - замечает она удовлет-веренно, когда оказывается, что она беременна. Аннемари злится, что я была в отпуске, и ей не удалось сразу поделиться со мной своей радостью.

    - Мне все еще хочется, чтобы ты была рядом, стоит мне только захотеть.

    В этот раз Аннемари дает волю своему гневу и обзывает меня стервой. Она хочет запереть меня в кабинете и замуровать двери -чтобы только она одна могла войти в комнату. А еще ей хочется, чтобы я превратилась в невидимку и ходила с ней всюду, как «ангел-хранитель».

    К нашему обоюдному удивлению оказывается, что Аннемари вовсе не тошнит во время беременности. Невероятно грустно, что беременность приходится досрочно прервать. Это очень трудный и болезнненый этап, во время анализа царит атмосфера траура по ее нерожденному младенцу. Снова забеременеть не удается. Ока-

183

    зывается, существуют проблемы с оплодотворением. Ей невероятно тяжело, особенно потому, что все вокруг рожают детей, и у нее возникает чувство собственной неполноценности по сравнению с другими. Как бы ни было тяжело, я пытаюсь помочь ей пережить это трудное время и поддержать в ней силы. Поддерживающая терапия преобретает в этот период основное направление, анализ и осознание чувств отходят на второй план.

    По прошествии долгого и напряженного времени Аннемари снова забеременела. Первые недели все же царит страх, что что-то случится, но беременность протекает отлично, и Аннемари наслаждается в полной мере. Примечательно, что она совсем не страдает от тех неприятных мыслей, которые раньше у нее вызывали беременности и заболевания матери. Она довольна тем, что живот хорошо растет. Роды проходят удачно, и Аннемари вместе с мужем радуется ребенку. Заметно, что, несмотря на те трудности, с которыми проходила ее идентификация с женским полом, она положительно принимает свое материнство.

    После всевозможных осложнений на работе в связи с реорганизацией Аннемари сама решается поискать другую работу и не дает себя отодвинуть и смять. Новая работа подходит ей по всем параметрам. Мне доставляет удовольствие наблюдать, насколько хорошо ей удается входить в положение людей, с которыми она работает.

    Воспитанием ребенка она, очевидно, занимается иначе, чем ее собственные родители, которые и теперь критикуют ее методы воспитания. Она больше ориентирована на потребности самого ребенка, ни к чему его не принуждает. От своих родителей она освободилась в том смысле, что уже не чувствует их власти над собой и не боится их критики. Теперь у них установились равноправные отношения, как у взрослых людей. Анализ длился около шести лет и в настоящий момент закончен. Периодически мы еще встречаемся друг с другом.

**Взгляд назад**

    Я попросила разрешения у Аннемари написать эту главу и обещала ей дать прочесть написанное. Мы договариваемся о

     184

    встрече, и я с волнением жду, как она отреагирует. В конце концов, ведь это конспект процесса, длившегося около шести лет, изложенный на двадцати пяти страницах. Узнает ли она саму себя?

    Аннемари приветствует меня с улыбкой и садится поудобнее. Сначала мы говорим о последних событиях в ее жизни. Она хорошо выглядит и одета по моде, в голубое, это ей очень идет.

    Потом она начинает читать: иногда посмеивается, особенно в те моменты, где говорится о ее злобе ко мне. Иногда ей становится тяжело, если речь идет о том, какой жалкой она себя порой чувствовала. Например, в том месте, где рассказывается о десяти мандаринах, она говорит, что я могла бы здесь еще сильнее сделать акцент на том, какой невероятно одинокой она себя порой чувствовала, будучи ребенком.

    Аннемари говорит, что аналитический процесс ее совершенно изменил:

    - Я стала человеком, намного более свободным в своих мыслях и чувствах. Раньше я постоянно боялась осуждения родителей. У меня отсутствовали собственные желания, а их шкала мер и весов висела на мне тяжким грузом. Мне все время казалось, что и другие меня оценивают, как родители, считают недостаточно хорошей. Я была довольно подозрительна, постоянно следила за собой и думала, что и другие так поступают. Я полностью впитала в себя родителей, теперь же я от этого освободилась. Это богатейший опыт моей жизни.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ СОКРОВЕННЫЕ ЧУВСТВА СКРЫТАЯ И ВНЕШНЯЯ СТОРОНА ДЕЛА**

**Психоанализ - это длительный процесс**

    Насыщенные, иногда драматически напряженные отношения Каролины, Яспера, Марты, Эммы, Каспера и Аннемари с их аналитиками дают представление о психоаналитическом процессе. Каждому автору данного сборника было предложено ограничиться описанием определенных тем в проведенном анализе и все дни, недели, месяцы суммировать в более крупные временные блоки. Возможно, это слегка завуалировало то, насколько ассоциативно, парадоксально и неравномерно протекает анализ в действительности. Описанные шесть клинических случаев имеют общую черту: это был процесс длительного поиска глубинных бессознательных пространств внутреннего, психического мира. Ведь то, что чувствуется на поверхности, может иметь совершенно другое значение в глубинных внутренних слоях или в связи с другим потоком чувств. Длительный процесс лечения необходим, чтобы связать воедино как можно больше разобщенных эмоциональных переживаний.

    Описанные в книге случаи длились достаточно долго. Конечно, бывает и так, что анализ проходит быстрее, однако пять-семь лет рутинной работы на кушетке - скорее правило, чем исключение. Почти у всех, кто описан в данной книге, мучительные симптомы наблюдались довольно долго. Наших героев роднит то, что к началу анализа уже существовал комплекс проблем: выраженные ограничения деятельности, мешавшие в повседневной жизни,

    186

    сильно ограниченный или искаженный мир чувств, часто большую роль играли невротические страхи. Многие анализанды до начала анализа имели опыт психотерапии, которая не привела к улучшению. У некоторых симптомы имели длительную историю, например, Аннемари и Эмма, еще будучи подростками, несколько раз обращались за психотерапевтической помощью.

    Длительность психоанализа и частота сессий создают уникальные условия, позволяющие проводить интенсивное лечение, при котором центральное место занимает проработка переноса. Данный феномен можно наблюдать также в отношениях между партнерами или близкими друзьями, при этом в повседневной жизни он носит бессознательный характер и его не обсуждают. В анализе же, наоборот, чувства, возникающие при переносе, детально обсуждают, чтобы выявить существующие конфликты.

    Людям, наблюдающим со стороны, анализ представляется ситуацией, в которой анализанд будто снова становится ребенком и с новой силой переживает заглушённые временем конфликты, словно они сформировались лишь вчера или сегодня. Иногда подобные чувства действительно играют важную роль, но в большинстве случаев переживания и конфликты, укорененные в детстве, сосуществуют с осознанием, что в настоящее время пациент находится в другой жизненной фазе - взрослой.

    Например, в анализе Эммы возникает период, когда она чувствует себя настолько зависимой от аналитика, что каждый перерыв в аналитической работе переживает как катастрофу. В какой-то момент она отказывается идти домой: боится спуститься с лестницы, чувствует себя в безопасности только во время сессии, будто по ее окончании с ней может что-то случиться. Ее аналитик решает придерживаться правил, прощается с ней, и плачущая Эмма еще четверть часа сидит на ступеньке, твердя: «Мама, мама». На следующий день она приходит как ни в чем не бывало.

    Сторонему наблюдателю может показаться странным, что аналитик создает подобную зависимость у анализанда. С точки зрения патологии пациента это представляется целесообразным: допустим, проблемой является именно страх впасть в зависимость, и в реальной жизни это мешает анализанду чувствовать себя в безопасности в отношениях с окружающими. Тогда во время сессий анализанд, переживая свое чувство зависимости от аналитика, может постичь, что его страх неадекватен. Безусловно,

187

    окончательной целью является освобождение анализанда от зависимости от аналитика и возможность вступать в нормальные зависимые отношения с другими. Разумеется, подробное обсуждение процесса переноса в анализе вовсе не означает снижения эмоциональных конфликтов в повседневной жизни вне анализа. Однако, если осознать их существование и периодически возвращаться к их обсуждению, переживать такие чувства будет легче.

    Вопреки распространенному мнению, психоанализ не является плавно текущим процессом все новых и новых открытий, ана-лизанды совершенно не стремятся переживать болезненные чувства. Человек сознательно идет на анализ, чтобы разрешить внутренние конфликты путем осознания чувств, лежащих в их глубине, но все же пытается из-за страха и стыда отрицать эти чувства и саботировать процесс их изучения, приходя с опозданием, забывая сказанное на предыдущей сессии. Из-за этого, например, аналитик Каспера чувствовал себя бессильным, а аналитик Каролины столкнулась с тягостным молчанием.

    Так называемый феномен сопротивления является важнейшей составной частью процесса лечения: он показывает, что труднодоступный и болезненный материал готов выйти на поверхность. Сопротивление дает анализанду подсознательное ощущение, будто он контролирует свои чувства и одновременно поставляет новый материал для анализа. Если Каспер оправдывается и жалуется, что забыл, о чем шла речь на прошлой сессии, то аналитик не осуждает его, а объясняет, почему это произошло, или же они совместно ищут ответ на данный вопрос.

    Таким образом, процесс лечения в психоанализе представляет собой комбинацию продвижения вперед и сопротивления этому движению. Это происходит вследствие того, что все сказанное аналитиком воспринимается анализандом в искаженном виде, через призму внутриличностных конфликтов.

    Когда я доброжелательно и деликатно указываю анализанду, что он старается ни с кем себя не связывать, а он воспринимает это как критику с моей стороны, это значит, что он никого не подпускает близко к себе из-за боязни критики или отвержения. Мой комментарий пугает его, и, чтобы защититься, он начинает дистанцироваться от меня.

    Поэтому анализ и длится так долго: старые представления должны постепенно уступить место новым, безопасным - зачастую требуется не один раз убедиться, что существующие иска-

188

    женные представления больше не нужны. Для этого аналитик постоянно вынужден проверять, как анализанд воспринимает его интерпретации и использует их. Слова, произносимые аналитиком, - не проповедь и не внушение, но часть непрерывного диалога. Представление о том, будто аналитик расценивает каждое несогласие пациента с его интерпретацией как сопротивление, -карикатурно.

    Конечно, сидя позади кушетки, я строю гипотезы о том, что происходит с пациентом, и не сразу отказываюсь от них, когда пациент отвергает мою догадку. Но в итоге именно пациент является тем, кто знает, что происходит в действительности: ведь речь идет не о том, что считает аналитик, а о том, что происходит с пациентом, в его внутреннем мире.

    Психоанализ направлен на то, чтобы сформировать у анали-занда чувство ответственности за свой внутренний мир и поступки. Цель анализа - не объявить человека виновным в его мыслях и действиях, а постепенно привести к тому, чтобы он признал эти чувства и поступки своими, осознал их смысл. В анализе Яспера, студента-антрополога, это происходит, например, в тот момент, когда он в очередной раз жалуется на родителей. Аналитик предлагает подумать:

    - Может быть, в тебе есть что-то такое, что спровоцировало подобную проповедь?

    - Что? Как это? Вообще-то, может быть. В принципе я такой же нудный, как бабушка. Мать тоже считает ее занудой.

    - Все-таки иногда кажется, что ты их будто вынуждаешь придираться к тебе…

    - Знаешь, почему? Потому, что иначе они…

    Таким образом, аналитик не отрицает, что, возможно, родители слишком часто отчитывают Яспера, но предлагает юноше увидеть его долю участия в ситуации, разобраться именно в этом. При обсуждении снов центральное место всегда занимает то, какое значение придает этому сам анализанд: именно он выбирает, какие сны рассказывать, и исходным пунктом толкования становятся возникающие при этом ассоциации.

    В анализе ставятся различные задачи. Основная техническая задача анализа - путем истолкования превращать бессознательное в осознанное, проникать в смысл тормозящих компромиссных образований. Лучше знать, что с тобой происходит, и, опираясь на это знание, управлять своей жизнью, чем находиться в плену бес-

189

    сознательных страхов. Знание дает определенную свободу выбора.

    Однако существуют и такие моменты, когда аналитик не растолковывает что-то, а стремится к тому, чтобы анализанд пришел в соприкосновение с чувством страха, принял его и позволил ему существовать таким, какое оно есть. При этом аналитик уделяет внимание тем сферам внутреннего мира, которые в раннем детском возрасте не получили должного развития, в надежде, что этот недостаток может быть восполнен.

    Когда Аннемари обзывает аналитика стервой, та, допуская подобные высказывания, тем самым дает понять, что ядовитая злость пациентки имеет право на существование, из-за этого ее не отвергнут. Мы расчитываем на то, что подобный опыт сохранится в памяти как представление о том, что один и тот же человек может и нравиться, и сердить, и что он не прогонит тебя, если ты выразишь злость. Ощущение безвременности происходящего, пассивное ожидание, когда не обязательно что-то делать или говорить, чувство защищенности и покоя - как на руках у матери, необъяснимое бешенство - все эти чувства некоторые анализанды никогда не испытывали, либо испытывали вместе с чувством страха. И только теперь, во время анализа они впервые могут пережить их с ощущением полной безопасности.

    Психоанализ - не только разбирание целого на составные части и предельное обнажение души, в нем существуют моменты поддержки и поступательного структурирования психического. Реплики «конечно, это трудно», «безусловно, это должно быть неприятно» дают анализанду ощущение, что аналитик ему сопереживает, что нет необходимости тревожиться и страдать, что он иногда может просто себя утешить, а не только все глубже тонуть в неразрешимых проблемах.

    Классический тип нейтрального психоаналитика остался в прошлом, и хотя большинство психоаналитиков по-прежнему не дают конкретных советов, все чаще в их замечаниях присутствуют не только толкование конфликтов, но и поддержка. Не обязательно идти только вглубь - иногда можно вместе поискать способ, как относиться к существующей дейтвительности. Можно заметить, что во время анализа речь идет не только о переживании чувств, но также и о специфическом для пациента способе мышления. Эмоции формируются в совместном действии нейрофизи-

190

    ологического процесса, мышления и восприятия, и поэтому целесообразно остановиться на том, как именно мы думаем о чувствах и событиях. Так, чувство определяет различие между оценкой происшедшего как «катастрофы» или «очень неприятного события».

    В психоанализе отношения между аналитиком и анализан-дом несимметричные и неравноправные, однако оба участника процесса одинаково важны. Анализанд придает отношениям с аналитиком такую форму, какую привык давать другим своим отношениям. Он переносит свою сознательную и бессознательную психическую реальность на отношения внутри анализа, и таким образом неосознанные внутренние представления могут стать осознанными и превратиться в предмет разговора. Это называется переносом.

    Аналитик, со своей стороны, придает анализу определенную форму, основанную на его профессиональных представлениях. Для того чтобы получить более полное представление о своем эмоциональном багаже и психической реальности, он должен сам пройти анализ во время обучения. Как и его пациенты, он не выходит из анализа идеальным человеком, но все его особенности более или менее осознаны и осмыслены во взаимодействии друг с другом.

    Осознание своих чувств аналитиком во время работы называется анализом контрпереноса. Аналитик не выражает свой контрперенос словами, но размышляет о нем в процессе работы или обсуждает с коллегами. Как для самого аналитика, так и для анализанда очень важно, что аналитик задается вопросом о своих чувствах во время анализа: связаны ли они с тем, что анализанд с ним делает, или в результате взаимодействия с анализандом оживают его собственные конфликты. Анализанды тоже наблюдательны: иногда они довольно точно чувствуют, что думает и чувствует их аналитик об определенных вещах.

    Как аналитик должен обращаться со своими собственными чувствами во время аналитической ситуации, до настоящего времени является вопросом открытым. Это зависит от школы, к которой он принадлежит. Обычно аналитик не обнаруживает своих чувств, хотя это может произойти спонтанно. Иногда аналитик сообщает о чувствах, которые вызывают у него действия анализанда во время сессии, но делает это осторожно, не раскрывая своих личных переживаний, вкусов, склонностей.

191

**Что аналитики думают о психологических конфликтах и роли прошлого**

    Психоаналитики, как правило, оценивают происходящее примерно так: пессимизм - это хорошо информированный оптимизм. Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд полушутя формулировал цель анализа следующим образом: преобразовать невротический страх в реалистический. Психоаналитики исходят из того, что человек сам придает форму и значение своей жизни, и при этом постоянно возникают всевозможные конфликты, фрустрации и страхи, связанные с осуществлением потребностей и желаний. В классическом психоаналитическом понимании потребности - это производные агрессивных и сексуальных (либидиноз-ных) инстинктов.

    Однако в настоящее время мы исходим из того, что эти две потребности - лишь часть широкого спектра потребностей и желаний. Не менее важными побудительными мотивами являются потребность в безопасности, привязанности, автономии, власти, самовыражении и контроле. Чтобы разрешить более или менее сложные конфликты между этими потребностями, человек, зачастую бессознательно, отыскивает решения, приводящие к формированию «компромиссных образований». Некоторые из них достаточно адекватны, другие имеют тормозящий и ограничивающий его свободу характер. По сути, любой симптом является таким компромиссным образованием.

    Центральное место в психоанализе занимает поиск бессознательных мотивов, тормозящих и ограничивающих устранение компромиссных образований. Вначале стараются вывести на уровень осознания потребности и мотивы пациента, чтобы затем убрать тормозящие компромисные образования - результат внутренних конфликтов. Со стороны пациента это почти всегда сопровождается страхом, который, в свою очередь, приводит к сопротивлению, поэтому весь аналитический процесс идет с трудом. Большую роль в динамике сопротивления зачастую играют стыд и гнев, особенно если конфликтные потребности сильно связаны с самооценкой.

    Так, во время анализа Каспера мы видим, что его потребность в самостоятельности и независимости от требовательных и деспотичных родителей постоянно вступает в конфликт с мечтой

    *»*

192

    о внимании и безоговорочном принятии с их стороны - то есть о том, что любой сын хочет получить от родителей. Часто происходившие в его детские годы несчастные случаи и перерывы в учебе сформировали типичные ограничивающие компромиссные образования, которые мешали разрешению конфликта между этими потребностями. Он выходит во внешний мир, но получать удовольствие не имеет права. Самостоятельность Каспер воспринимает как одиночество и отверженность, будто он еще ребенок. Он пытается избавиться от этого чувства, «улучшая» себя путем услужения родителям: так он создает ощущение близости с ними. Но этот метод больше не действует, и злость становится все ощутимее. Тогда наступает следующий этап в патологической динамике - ничего не чувствовать. И он укрывается под стеклянным колпаком, ведет себя как зомби.

    Другое важное отличительное свойство психоаналитического мышления - представление о том, каким образом конфликты и проблемы детства присутствуют во взрослой жизни человека. В нашей памяти сохраняется опыт всех этапов и периодов жизни, не только и не столько события и факты, но наши переживания, реакции, потребности и конфликты. Тот, кто наблюдал визжащего, катающегося по полу в магазине ребенка, может представить, как могут быть сильны подобные чувства! Ребенок развивается в общении с родителями, сестрами и братьями, а позже с ровесниками, и у него формируются также внутренние чувственные представления, спровоцированные этим общением.

    Одного ребенка утешают, когда он плачет, и у него развивается представление об утрате и печали; другого ругают за плач или не замечают. В связи с этим формируются различные внутренние представления о безопасных отношениях, переживании горя и утраты, утешении в отношениях с другими. В дальнейшем различные потребности связываются с внутренними представлениями, отражающими восприятие ребенком самого себя, своих потребностей и окружающих людей. Внутренний мир - психическая реальность человека - представляет собой сложный комплекс компромиссных образований, конфликтующих между собой потребностей, объединенных системой бессознательных представлений о соотношении своих потребностей с собственным «Я» и окружающим миром.

    В анализе Аннемари вдруг становится понятным, как сложились ее недомогания. Когда ей было шесть лет, мать в связи с бо-

193

    лями в животе несколько раз ложилась в больницу, ей делали операции. Аннемари не смела показать, что скучает по матери, потому что это сердило отца: он считал печаль девочки проявлением эгоизма и не хотел, чтобы она расстраивала больную мать. При этом Аннемари должна была хорошо себя вести с няней, которая временно сидела с ней. Аннемари вздыхает:

    - Слова «тошнить» и «тоска» так похожи. Чувство «тебя бросили» обретает название «живот». Я так тосковала тогда по матери.

    Мать находится в больнице, и девочка чувствует себя покинутой, но не имеет права это переживать - она расстроит мать и может потерять любовь отца. Все было бы проще, если бы ей дали знать: она может злиться на то, что матери нет рядом, потому что это следствие любви к ней. А так как этого не произошло, то тошнота, боли в животе и тоска стали выражением представления о том, что она - обуза для матери и никому не нужна. Злость по отношению к беременности матери осложнялась тем обстоятельством, что мать несколько раз оперировали. Девочка не смела показать матери свои фантазии о собственной беременности из-за чувства стыда. Этот детский опыт у взрослой Аннемари связан с конфликтными бессознательными чувствами относительно своей идентичности как женщины и матери, о своем теле, о том, что допустимо испытывать злость, если кого-то теряешь.

    Психическая реальность человека развивается во взаимодействии событий повседневной жизни, собственных потребностей, фантазий и возможных конфликтов, взаимоотношений с окружающим миром и постоянной внутренней оценки всех этих составляющих. Каждая ступень развития личности вносит свой вклад в способ оценки новых ситуаций, и таким образом развитие и созревание человека представляет собой соединение и переработку разнообразных видов прошлого опыта.

    В начале психоанализа то, что пациент знает о себе, служит отправным пунктом для аналитической работы. В многочисленных научных исследованиях показано, что наши сознательные и бессознательные воспоминания постоянно меняются вследствие обретаемого опыта и что память «динамична». В связи с этим особенно важно выяснить, как обстоят дела с конфликтами в настоящем. Во время анализа не пытаются воссоздать прошлое как факт, но проводят так называемую реконструкцию истории жизни. Подобная работа обеспечивает аналитику и анализанду крепкую опо-

194

    ру. Это дает не только осознанное понимание прошлого, но и представление о собственных усилиях и достижениях, что в свою очередь оказывает мотивирующее воздействие на анализанда и помогает вытерпеть болезненные переживания, связанные с анализом. Представление, складывающееся у стороннего наблюдателя, будто анализ - всего лишь «самокопание и созерцание своего прошлого», в корне неверно.

    Одновременно с упором на настоящее мы уделяем достаточное внимание тому, чего недоставало пациенту как ребенку во время его развития. В раннем детстве язык и возможность символизации чувств еще не имеют большого значения для ребенка, центральное место занимают физические ощушения. В этот период особое значение имеют потребности в привязанности, ощущение безопасности, стремление быть накормленным, понятым без слов. Зачастую эти ранние чувства совершенно не связаны с внутрипси-хическими конфликтами, приводящими к компромиссным образованиям, большая роль в них принадлежит сильным страхам. Такой опыт запоминается не в форме представлений, не вербаль-но, а как физическое ощущение или «состояние чувств».

    Во время анализа пытаются создать такую безопасную ситуацию, чтобы эти ранние детские потребности могли быть вновь прочувствованы и таким образом увязаны со стабильными внутренними представлениями и сформированным чувством собственного «Я». Чтобы подойти к этому, аналитик должен дать анали-занду возможность вновь погрузиться в хаотичный мир ранних потребностей и не пугаться, если тот вдруг выкажет злость или непоследовательность.

    Так, в начале анализа Марты не было ощущения, что ее жизнь безопасно продолжается в отсутствие окружающих, ей требовалось чувствовать себя наполненной положительным ощущением их заботливого присутствия. Поэтому перерывы в анализе казались ей невыносимо ужасными. Не сознавая, для чего это делает, она оставляет в кабинете аналитика Буратино, сову и профессора Али (свои игрушки) на выходные и таким образом чувствует себя связанной с ней даже в разлуке. Как младенец готов бесконечно слушать одну и ту же успокаивающую мелодию из музыкальной шкатулки над кроваткой или песню матери, так и Марту каждый понедельник ожидали знакомые игрушки. Наряду с другим значением этих кукол, важно было, что их присутствие принято аналитиком - она разрешила им на время расположить-

195

    ся на подоконнике в своем кабинете. По мере продолжения анализа это чувство все больше связывалось с крепнущим внутренним представлением, и в конце концов Марта поверила: даже если они с аналитиком долго не видятся, их отношения сохраняются. Тогда игрушки теряют значение; перерывы в анализе неприятны, но больше не воспринимаются как катастрофа.

    Если сопоставить все перечисленные аспекты, становится понятно, каким сложным действом является анализ. Хотя исходный пункт лечения - это, как правило, причиняющие страдание симптомы, аналитик расценивает их как следствие ранее перенесенных переживаний. Для достижения изменений необходимо исследовать историю их возникновения. При этом нельзя забывать, что и память в целом, и ее бессознательная часть динамичны: старые воспоминания и новый опыт влияют друг на друга и изменяют друг друга.

    Таким образом, исследование прошлого не направлено на буквальную реконструкцию истории жизни. Его цель - достижение анализандом по возможности полного и связного понимания своего становления, основных конфликтов и препятствий в нем. Процесс лечения идет в нескольких направлениях: это восполнение лакун в развитии; осознание и оплакивание того, что нельзя восполнить; разрешение неадекватных компромиссных образований, замена их на адекватные и удовлетворительные способы взаимодействия с реальностью.

**Сравнительные достоинства психоанализа и других методов лечения**

    Когда дают совет пройти психоанализ, иногда используют метафору:

    «Анализ похож на постепенный общий ремонт квартиры, во время которого можно продолжать жить дома. Мы будем искать в доме неполадки и нефункциональные несущие конструкции, сбои в работе водопровода и канализации, когда-то бывшие полезными, но сейчас ставшие ненужными приспособления. Во время ремонта получается беспорядок, и мы

196

    одновременно выполним сопутствующие работы: поштукатурим, покрасим и побелим, все развесим и поставим замки. Конечно, на это уйдет много времени и труда, но зато, если все пройдет нормально, ваш дом прослужит еще многие годы».

    Анализанда не «разрушают», как думают многие, чтобы затем «заново создать из него идеального человека». Наоборот, очень важно, что повседневная жизнь идет своим чередом. Уже в начале анализа человек замечает, что многие темы пересекаются друг с другом, между ними прослеживаются взаимосвязи, к ним можно возвращаться и понимать их глубже. Психоанализ можно сравнить с чтением книги, которую пролистываешь вдоль и поперек, но в конце концов прочитываешь до конца.

    Очень важно сознавать, что психоанализ - это не только ощутимые затраты времени и денег, но иногда также непосильное бремя для партнера и других членов семьи. Вполне понятно, что партнер может ревновать к отношениям анализанда с аналитиком: там он ежедневно изливает душу, аналитик все про него знает, а партнер чувствует себя вне игры.

    Как решается вопрос с финансированием психоаналитических сессий? Если показания к психоанализу определены аналитиками - сотрудниками районного психиатрического диспансера или Нидерландского психоаналитического института, то сессии оплачиваются страховкой и с пациента берут лишь символическую сумму. Проведение психоанализа при этом осуществляется только психологами и психиатрами, прошедшими после окончания университета специализацию по психоанализу через Нидерландское общество психоаналитиков или Нидерландское психоаналитическое сообщество. Через эти две организации каждый может найти себе психоаналитика и самостоятельно, но в таком случае придется полностью оплачивать анализ самому. И хотя оплата примерно 200 сессий в год - это достаточно дорогое удовольствие, некоторые идут на это, вычитая часть оплаты сессиий из налогов.

    Цели и методы лечения выше были описаны с позиции аналитика. Анализанда, естественно, интересует, что конкретно может дать ему психоанализ. Это можно описать романтично: «стать свободным, иметь возможность любить, работать и наслаждаться

197

    жизнью». Подходя более практично, можно выделить два важных аспекта. С одной стороны, задача состоит в том, чтобы симптомы, послужившие поводом для обращения к аналитику, в основном или полностью прошли. Для Каролины, например, стало большим облегчением исчезновение постоянной головной боли, а для Эммы было важно, чтобы навязчивость ее «ритуалов» снизилась.

    С другой стороны, основной чертой психоаналитического лечения является попытка раскрыть глубоко лежащие конфликты и утраты. Это дает возможность изменить или оптимизировать внутреннюю структуру личности, и анализанд сможет адекватно решать возникающие проблемы, освобождаться от патологических компромиссных образований. В этом состоит основное отличие психоанализа от других форм лечения, направленных на облегчение симптоматики.

    Научное исследование результатов психоанализа началось недавно по сравнению с другими, более краткосрочными и низкочастотными формами терапии. Сравнительный анализ осложняется тем, что при исследовании эффективности разных форм психотерапии возникает множество препятствий, в результате которых трудно представить неопровержимые доказательства эффективности одного метода лечения по сравнению с другим.

    Дополнительной проблемой является то, что большинство исследований эффективности лечения опираются на оценку субъективного облегчения симптома, послужившего поводом для обращения: например, уменьшение симптомов депрессии, головной боли или исчезновение фобий, - а не на изменение внутренних структур - исчезновение чувства вины и навязчивого самобичевания, сепарации от родителей, предотвращение аутодеструк-тивных действий. Исследование эффективности лечения почти всегда проводится на примере относительно краткосрочной терапии, и длительность проведения анализа затрудняет сопоставление. Кроме того, цели, которые ставит перед собой психоанализ, настолько отличаются от целей, которые формируют другие методы лечения, что их сравнение становится почти невозможным.

    В нескольких завершенных исследованиях эффективности психоанализа показано, что он совсем не чудодейственный метод лечения, как, впрочем, и другие формы психотерапии. Существует группа пациентов, для которой психоанализ эффективен, для другой группы - среднеэффективен и для третьей - неэффективен. В исследованиях также показано, что не все старые узлы уда-

198

    ется развязать. Последствия травмы в раннем детском возрасте или серьезный дефицит в формировании личности могут значительно уменьшиться, но это останется уязвимым местом, которое в тяжелый жизненный период может напомнить о себе. Основное отличие от доаналитической ситуации заключается в том, что теперь анализанд может распознать эти слабые места и реже попадать во власть старых, неадекватных компромиссных образований.

    Поскольку данных об эффективности психоанализа, содержащихся в объективных научных исследованиях, недостаточно, важным источником информации остается субъективная оценка его эффективности самим анализандом и психоаналитиком.

    Подтверждая, что психоанализ отнюдь не чудодейственный метод лечения, следует отметить, что исследование самого себя, даже длящееся годами, с частотой пять раз в неделю, не приводит к созданию идеального человека. Большинство анализандов, оглядываясь назад, с удовлетворением отмечают, что анализ привел к желаемым изменениям: страхи значительно снизились, самодеструктивные действия сохраняются на уровне чувств, но не переходят в действия, отношения во всех их проявлениях приносят больше удовлетворения, анализанд в состоянии находиться в одиночестве, утешать себя и заботиться о себе. Но и после анализа на любом жизненном этапе могут произойти события, ведущие к конфликтам, и тогда анализанд может снова какое-то время нуждаться в аналитической помощи или медикаментозном лечении.

    Хотелось бы сказать несколько слов и о других формах психотерапии. Еженедельная психоаналитическая психотерапия, как и психоанализ, направлена на выявление внутренних конфликтов и изменение неадекватных компромиссных образований, а также на то, чтобы научиться восполнять дефицит в развитии. Подобная терапия, как и психоанализ, длится годами, но иногда, если она направлена на достижение какой-то одной цели, может уложиться в относительно короткий срок. В глубинной клиент-центриро-ванной психотерапии главное место также занимает изучение внутреннего мира пациента и большое внимание уделяется переносу. Однако при еженедельном контакте перенос развивается медленнее и является более поверхностным по сравнению с ежедневными психоаналитическими сессиями. Данные формы психотерапии используют часто, они имеют массу достоинств и возможностей снять симптомы, послужившие поводом для обращения.

199

    Все сказанное выше характерно и для так называемой поддерживающей терапии, которая ведет свое начало от психоаналитической психотерапии. Во время сессий, проходящих раз в две недели, ищут новые решения для психологических конфликтов, лежащих на поверхности, не доходя до глубинных конфликтов и не касаясь дефицита в развитии. В глубинной терапии, как и в психоанализе, тему формулируют, например, следующим образом: «Как происходит, что вы снова теряете себя в отношениях с людьми?» В поддерживающей терапии вопрос на эту же тему мог бы звучать по-другому: «Что можно было бы сделать иначе в этой же ситуации, чтобы не потерять себя в существующих отношениях?»

    Поддерживающая психотерапия может длиться годами, а может закончиться и за несколько сессий.

    Наряду с психоаналитической терапией часто предлагают директивную (экспрессивно-супрессивную) психотерапию, в рамках которой стремятся за короткий срок устранить основной симптом, не углубляясь в историю его развития и не затрагивая других психологических проблем. Наглядным примером такого подхода является бихевиоральная терапия фобий, когда упражнения в течение 15 сессий приводят к исчезновению или уменьшению страха. Однако внутри директивной терапии существует важное ответвление, которое рассматривает страх и другие симптомы как результат неадекватного процесса мышления. Осознанная замена их на адекватный паттерн мышления может оказать тормозящее влияние на возникновение страха и других неприятных ощущений. Так, на курсах выработки уверенности в себе можно научиться лучше себя проявлять или, наоборот, с помощью успокаивающих мыслей уменьшить чувство страха.

    В директивной терапии все больше внимания уделяется взаимодействию между чувствами и мыслями, влиянию бессознательных конфликтов на мир чувств и мыслей, отношениям между психологом-терапевтом и клиентом. Исходя из этих позиций длительное лечение уже не является исключением, хотя в большинстве случаев предпочтение отдается краткосрочной терапии.

    До недавнего времени считалось вполне приемлемым в дискуссиях между психологами, занимающимися разными формами психотерапии, подчеркивать недостатки методов своих коллег. В научных исследованиях эта традиция продолжается до сих пор, но в повседневной практике, вдали от научных дебатов, действуют совершенно другие принципы: взаимное уважение и признание

200

    фундаментальных отличий одних методов лечения от других является основой деятельности лечебных психологических институтов и психиатрических диспансеров.

    Психотерапевт выбирает для специализации тот метод психотерапии, который больше подходит ему по характеру и который он сможет лучше применять на практике. Хотя клиенты, как правило, не имеют глубокого представления о различиях методов психотерапевтического лечения, интуитивно они могут выбрать, какой метод им больше подходит и где они будут чувствовать себя свободнее. Это как в спорте: у спринтера, бегущего на короткие дистанции, развиты совсем другие группы мышц, чем у спортсмена, бегущего марофон, и каждый из них успешен в своем виде спорта.

    Еще не сказано последнее слово о том, какой метод больше подходит для лечения определенных симптомов, и аналитики не могут предложить чудодейственного решения всех проблем. В данной книге ряд практикующих аналитиков описали свой опыт работы с клиентами, которым, по мнению их коллег, был показан психоанализ.

**ОБ АВТОРАХ**

    **Ане ван Блокланд** - психолог-психотерапевт, работает в Нидерландском психоаналитическом институте. Кроме того, у нее частная практика (психоанализ и психотерапия). А. ван Блокланд - член Нидерландского психоаналитического сообщества, Нидерландского общества психоаналитической психотерапии и Нидерландского общества семейной терапии.

    **Минке де Йонг** - психолог и социолог. Она работала в кризисном центре ВОЗ, на медицинском факультете Свободного университета и в Схорерстихтинг8. В настоящее время у нее частная практика; как психотерапевт и психоаналитик она связана с районным психиатрическим диспансером Зандама и Ватерланд. М. де Йонг - член Нидерландского общества психоаналитиков.

    **Д- р Франс Схалквайк** -клинический психолог. Он проводил научное исследование в Высшей школе Наймегена по музыкальной терапии, опубликовал несколько книг на эту тему. После университета работал как психотерапевт. Кроме научных публикаций он пишет в научно-популярные издания, посвященные психологическим проблемам. Недавно в соавторстве с Й.Х. Лонстра опубликовал книгу «О дизлексии: социальные и эмоциональные аспекты» (1999). У Ф. Схалквайка частная психоаналитическая и психотерапевтическая практика, он член Нидерландского общества психоаналитиков и Нидерландского общества психоаналитической психотерапии.

    **Лютгарде Слатс-Ванвюхелен** закончила медицинский университет в Бельгии и прошла специализацию по психиатрии в Голландии. Она является членом Нидерландского общества пси-

***8 Общество имени барона Схорера по поддержке гомосексуалистов.***

    хоаналитиков и Нидерландского общества психоаналитической психотерапии, где также преподает. Л. Слатс-Ванвюхелен работает психиатром в Судебной психиатрической службе Гааги, у нее частная психиатрическая практика.

    **Тон Верхёгд** - специалист по клинической психологии и психологии развития, психоаналитик (в том числе и детский). Он работал в Психиатрическом диспансере и в отделении взрослых и подростков Нидерландского психоаналитического института. В настоящее время у него своя психоаналитическая практика, он преподает психологам и психиатрам, проходящим специализацию по судебно-психиатрической экспертизе «Про Юстиция», работает в Судебно-психиатрических службах Амстердама и Роттердама. Т. Верхёгд - член Нидерландского общества психоаналитиков, Нидерландского общества психоаналитической психотерапии и Нидерландского общества психотерапии.

    **Аннелиз Верхёгд-Пляйтер** - социальный и клинический психолог и детский психоаналитик. После окончания университета она работала научным сотрудником на кафедре воспитания университета Амстердама и в качестве детского психотерапевта -в Психиатрическом диспансере, где проводила терапию детей и определяла показания для терапии или анализа. В настоящее время А. Верхёгд-Пляйтер работает в Нидерландском психоаналитическом институте (детское и взрослое отделение), а также имеет частную практику. Является членом Нидерландского общества психоаналитиков.

    **Ольга Франтова** - доктор медицинских наук, врач аллерголог-иммунолог. В 1984-1994 гг. работала в Институте иммунологии МЗ ССР. В настоящее время живет и работает в Голландии.

    **Наталья Кигай** - психолог, психоаналитик. Действительный член Московского психоаналитического общества **л** Международной психоаналитической ассоциации. Живет и работает в Москве.

**СОДЕРЖАНИЕ**

    5…Предисловие к русскому изданию

**Глава 1 - 11…Что такое психоанализ?**

    11…Зачем нужен психоанализ

    19…Аналитическая ситуация

    24…Основные понятия психоанализа

**Глава 2 - 30…На первый взгляд у нее все хорошо. Об унынии и душевной пустоте**

    35…Психоанализ: первая стадия

    43…Трещины в коконе

    49…Период окончания анализа и взгляд в прошлое

**Глава 3 - 52…С моими родителями что-то не так! О границах личности, эмоциональной неразберихе и внутренней свободе в подростковом и юношеском возрасте.**

    52…Диагноз и пройденный курс лечения

    56…Как осознать свою злость

    62…Путь к самостоятельности

    72…Период окончания анализа и взгляд в прошлое

**Глава 4 - 75…В нашей семье об меня вытирают ноги. О последствиях травматизации**

    75…Знакомство и начало анализа

    79…Первые годы анализа. О боязливой привязанности и идентичности

    83…Перерывы и боязнь быть покинутой

    91…Два шага вперед и один назад: освобождение и отделение

    99…Взгляд назад

**Глава 5 - 100…Можете радоваться - вы от меня избавились. О страхе и навязчивости**

    100…Первое обращение и предшествующая терапия

    105…Переход к анализу: бурное начало

    111…При ярком свете: чувство ревности и чрезмерная уступчивость

    117…Перерыв и возобновление анализа

    121…Взгляд назад

**Глава 6 - 123…Грустный король. Об одиночестве и мании величия**

    123…Трудное начало

    134…Глубже в трясину страха

    143…Король грустит

    151…Завершение и взгляд назад

**Глава 7 - 155…Дюймовочка. О депрессии и переедании**

    155…Знакомство и предшествующая терапия

    161…Начало анализа

    170…Чувство покинутости и тошнота

    1 76…Чувство безопасности при выходе из пассивного сопротивления

    184…Взгляд назад

**Заключение - 186… Сокровенные чувства. Скрытая и внешняя сторона дела**

    186…Психоанализ - это длительный процесс

    192…Что аналитики думают о психологических конфликтах и роли прошлого

    196…Сравнительные достоинства психоанализа и других методов лечения

    202…Об авторах

    Франс Схалквайк и др.

    НА КУШЕТКЕ У ПСИХОАНАЛИТИКА Шесть клинических случаев

    Редактор *И.В. Тепикина*

    Компьютерная верстка *А.С. Масаев*

    Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*

    Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

    Изд. лиц. № 061747

    Гигиенический сертификат

    № 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.

    Подписано в печать 17.10.2005 г.

    Формат 60x88/16. Гарнитура Петербург. Печать офсетная

    Усл. печ. л. 13. Уч.-изд. л. 10,4. Тираж 2000 тыс. экз.

    Заказ №1926

    М.: Независимая фирма «Класс», 2005. - 208 с.

    103062, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

    E- mail: igisp@ [igisp.ru](#bookmark=id.gjdgxs)

    Internet: [http://www.igisp.ru](#bookmark=id.30j0zll)

    ISBN 5- 86375-131-2 (РФ)

    Отпечатано в полном соответствии

    с качеством предоставленных диапозитивов

    в ППП «Типография «Наука»

    121099, Москва, Шубинский пер., 6

    Текст взят с психологического сайта [http://www.myword.ru](#bookmark=id.1fob9te)

This file was created with BookDesigner program

bookdesigner@the-ebook.org

26.11.2008