

XI Ставропольская психоаналитическая конференция

Обида и нарциссизм. В чем обида хороша и в чем плоха.

Эндель Талвик

Для вступления некоторые тезисы

- 1) Обидчивость - это активная деятельность. Человека невозможно обидеть, если человек не обижается.
- 2) Обидчивость и оскорбление связаны с нарциссизмом, и в некоторых субкультурах оно происходит постоянно.
- 3) Способность обижаться необходима, как и любая другая социальная деятельность. Она необходима для укрепления нашего нарциссического равновесия.

Наблюдение

Когда я думал о том, на что я в жизни обижался, тогда я обнаружил несколько фактов, которые можно обобщить:

- 1) Обидчивость всегда связана с другим человеком. Я всегда обижаюсь на кого-то, по крайней мере, она связана с персонификацией безжизненного мира. Например, я могу обидеться на журнал, который не хочет опубликовать мою статью или на государство, которое принимает, по-моему, бестолковые законы. Но чаще всего я обижался на людей, которые, мне кажется, вели себя несправедливо.
- 2) В молодости я часто обижался, на склоне лет реже. В то же время многие пожилые люди всё-таки часто обижаются.
- 3) В некоторых субкультурах (например, у подростков) оскорбление и «необидчивость» может быть частью повседневного общения. Например, разные неодобрительные прозвища.

С чем эти тенденции могут быть связаны?

Во-первых, чтобы обидеться, нужны два человека. Это значит, что мы имеем дело с психологическим процессом между людьми. Но иногда бывает так, что человек, который обидел кого-то, сам об этом не знает. Обиженный воспринимает обиду и может показывать, что он обиделся, а иногда внешне не реагирует на это. Я не буду здесь говорить об оскорбителе и сосредоточусь на значении и сущности «обидчивости», потому что «оскорбление» может иметь разные причины.

Обиженный может обидеться, если его хотят обидеть. Обиженный может не обидеться, если его хотят обидеть. Обиженный может обидеться и тогда, когда никто не собирается его обидеть, и все удивляются, почему он обиделся. То, что настоящая обида не нужна, чтобы обидеться, показывает, что мы имеем дело с активным процессом в голове обиженного. Он решил обидеться. Отсюда и вывод: человека невозможно обижать - человек обижается! Он несет ответственность.

Приведём пример: гражданин А говорит мне что-то вроде: «Эндель, ты дурак! Почему ты купил Тойоту, а не Ягуар? Я в тебе разочаровался, ты ничего не стоишь».

Я считаю себя мужчиной, который знает всё об автомобилях и слышал, что Ягуаров должно быть два - один в ремонте, другой для езды. Зато Тойота практически вечная. Однако, я могу обидеться. Например, если мне сказала это моя жена, потому что муж её подруги только что купил Ягуар.

Я могу подумать, что она считает меня дураком, и она всегда недовольна мною. Я всегда остаюсь в её глазах беспомощным растяпой и т.д.

Но если мне это говорит мой маленький сын? В таком случае это звучит у меня голове совершенно иначе. Я понимаю, что он считает Ягуар самым лучшим и красивым автомобилем и желал бы, чтобы его отец имел бы самый лучший автомобиль. Он сердится на меня, потому что я не реализую эту его фантазию. Его злоба меня не раздражает, и я не обижаюсь на него. Таким образом, стимул один (слова), а реакция совершенно другая. Это зависит от того, что происходит в «чёрном ящике» того, кто обиделся. Следовательно, человека невозможно обидеть, если человек не обижается. То есть, в итоге можно сказать - если человек решил, что он обидится, тогда он и обидится. Если человек решил, что он не будет обижаться, тогда он и не обижается.

Почему чаще всего обижаются маленькие дети? Разве у них самая слабая самооценка? Или они просто неуверенны в себе и поэтому воспринимают оскорбление чаще всего? Если мама помогает маленькому ребёнку сесть на стул, то ребёнок может обидеться, потому что он хотел это сделать САМ. Если мама снимает его со стула, то он опять обижается. Если мама ему не помогает, тогда ребёнок особенно обижается.

То есть, ситуация кажется безнадёжной, ребёнок хочет обижаться и обижается тогда, когда он хочет. И наши советы не обижаться ни к чему.

Повзрослев, человек не обижается так часто как маленький ребёнок. Но здесь мы имеем дело со злополучным Я - САМ.

Я вспоминаю одну шведскую женщину, которая обиделась на меня, когда я хотел ей помочь прикурить сигарету: «Неужели ты думаешь, что я сама не могу? Ты это делаешь только потому, что я женщина!»- Конечно, я не посмел бы предложить это мужчине, так как я не буду его приглашать на танец. Я поступаю так только с женщинами и не потому, что она сама не сможет. Просто это моё уважение к ней. А некоторые женщины обижаются. Почему? Может быть, она внутренне неуверенна в себе? На деле, она хочет знать, уважаю ли я её.

Она воспринимает моё поведение как неуважение и высокомерное отношение к ней.

Мы можем сделать вывод, что обидчивость связана с самооценкой. Когда женщина затрагивает моё самолюбие, я обижаюсь. Когда я затрагиваю самолюбие другого человека, он обижается. Эта феминистическая шведская женщина обиделась из-за своих проекций. Она проецировала на меня, что если я помогу ей прикурить сигарету, то я отношусь к ней плохо и высокомерно. Она видит моё «оскорбительное поведение», потому что она ищет его в окружающем её мире. Она уверена, что мужчины хотят показать своё превосходство и её подавить. И естественно, иногда так и бывает, но иногда мужчина помогает женщине надевать пальто от большого уважения к ней.

Вернёмся к нашему примеру, где я обиделся на свою жену, потому что она считала, что я купил не ту машину. Естественно, я тоже обиделся на неё из-за своих проекций и из-за своей внутренней неуверенности. Это заставляет меня поднимать голос на неё: «Разве ты не знаешь, сколько стоит Ягуар?». Я обижаюсь из-за своих проекций - от мысли, что она считает меня дураком, от мысли, что я никогда не могу ей ни в чём угодить, что в её глазах я остаюсь беспомощным растяпой. Или я обижаюсь, потому что я боюсь своей беспомощности и неуверенности и я боюсь, что все это увидят. С ребёнком я уверен в себе и тогда мне не надо обижаться. И так, обижается человек или нет, зависит от того, какие выводы человек сделает из сказанного ему.

Точнее говоря, обидчивость - это защита против этих реакций. С помощью обидчивости я начинаю отрицать эти проекции и сам атакую.

Или как сказал великий полководец Суворов: «Лучшая защита – это нападение». Если мы проецируем на другого человека плохие намерения (что может так и быть?!) и атакуем, чтобы защитить самого себя, тогда другой человек сердито реагирует на это и, следовательно, я был прав.

Если одно государство нападает на другое, то мы имеем сразу результат - другое государство начинает защищаться и первое государство может сказать про него - видите, какое оно!?

Подводя итог, можем сказать, что обидчивость это активный процесс, который содержит в себе проекции, то есть наши внутренние психологические представления об отношении другого человека (других людей) к нам.

Мы обижаемся на эти проекции и, обижаясь, начинаем себя защищать.

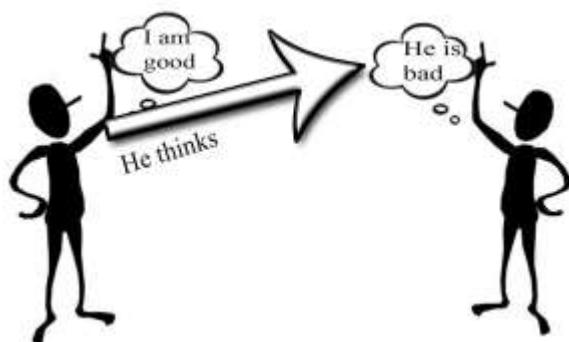


Посмотрим ещё раз поточнее. Мы все имеем свое представление о себе. Какой я умный, красивый и великолепный. На свои недостатки мы обычно внимание не обращаем. Маленькие дети, чья психика ещё недостаточно развита, в основном, имеют такое представление о себе. А также так называемые «толстокожие» нарциссы. Они не сомневаются в своей великолепности. (Мы можем здесь рассматривать «толстокожесть» как прочность нарциссической защиты, которая не даёт расшатывать фантазию).

Зигмунд Фрейд назвал идеальную картину о себе «эго-идеалом», от которого мы получаем своё нарциссическое удовлетворение. В данном случае мы можем сказать, что человек, так называемый «толстокожий» нарцисс, отождествляется со своим «эго-идеалом» и его реальная самооценка завышена. Большинство людей не может сохранить свою идеальную картину себя, и они боятся, что другие не замечают их великолепие.

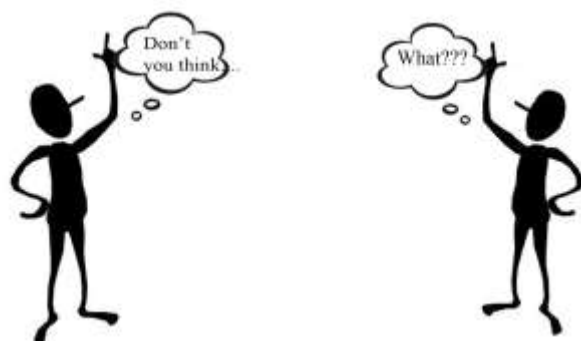
Другая сторона этого страха связана с представлением о том, как другие их видят.

Эта фантазия базируется, с одной стороны, на представлении о себе и, с другой стороны, на обратной связи, приходящей от реальности. Если обратная связь существенно отличается от эго-идеала, тогда в результате чувствуется стыд. «Тонкокожего» нарцисса характеризует именно то, что они очень чувствительны к стыду. Они живут в постоянном страхе. Их «нарциссическая защита» не работает достаточно хорошо. У них постоянный страх того, как другие к ним относятся.....что угодно этот страх может означать (или что для них важно).



Обыкновенные – «не настолько нарциссические» люди имеют также своё отношение к эго-идеалу и они постоянно получают от эго-идеала нарциссическое удовлетворение или чувствуют нарциссический стыд (или страх стыда).

Часто так и бывает, что другие думают о нас плохо или выражаются оскорбительно. Но нередко мы имеем дело с нашей фантазией, с ожиданием, как другие могут к нам относиться. Такая фантазия (или проекция) о том, как к нам относятся, заставляет нас вести себя в отношении других людей определённым образом, чтобы сразу опровергнуть их ошибочное отношение к нам. Такая готовность и есть наша позиция, которая заставляет нас так вести себя. Значит, когда феминистическая госпожа спрашивает у меня, неужели она сама не сможет прикурить сигарету, тогда мы видим здесь проекцию и поведение, вытекающее из этой проекции. Она старается опровергнуть мою позицию, т.е. укрепить свою позицию в том, что она молодец, а мужчины шовинистические свиньи. Мы можем защитить себя уже от «воображаемого» нападения.



При обидчивости мы имеем дело с проекциями обиженного человека в отношении другого человека - с выводом: «он думает обо мне так-то и так-то». Обычно всевозможных выводов о каждом поступке или предложении, много. Когда мы обижаемся, мы выбираем самые плохие проекции и пользуемся ими. При помощи этих проекции мы освобождаемся от «нежеланных» внутренних частей, от «плохих частей», которых мы в себе видеть не хотим. Когда я помогаю женщине надеть пальто или прикурить сигарету, и она обижается, тогда она боится, что я вижу её слабость и беспомощность. При обидчивости круг её возможностей сужается. Сужается её психологическое пространство - остается только оскорбительное значение. Я дарю женщине конфеты «ты хочешь, чтобы я потолстела?», «я тебе не нравлюсь», «ты шовинистическая и сексуальная свинья». Выводы становятся более конкретными и уверенными. «Может быть» совсем исчезает.

Зачем нам нужна обидчивость?

Почему мы обижаемся? Как я уже сказал, обидчивость помогает нам освободиться от своих «нежеланных» частей (черт). Это помогает нам доказать самому себе - я не такой. При этом «нежеланные» черты не только проецируются на других, с ними

начинают активную борьбу. Их не забывают, они превращаются в часть «не-Я», человек объявляет – «Я не такой, как ты думаешь. Не смей обо мне так думать!». И при этом обидчивость придаёт нам силы и даёт возможность осознавать свои пределы. Чувство обиды заставляет нас стоять за себя и бороться. Обидчивость укрепляет наше нарциссическое равновесие. Мы уверяем себя, что я не такой, каким другие меня считают.

В действительности, оскорбления и способность не обижаться является обычным в разных субкультурах, особенно у мужчин. В культуре американских негров имеется такая игра, где оскорбляют друг друга рифмованными комментариями и смотрят, кто дольше выдержит. Например, «ты играешь в баскетбол, как белый». На что отвечают: «я научился у твоей мамы», или, «твоя сестра так не думает!». В эстонских старых свадебных обрядах тоже была такая традиция, что родственники невесты и жениха насмехались друг над другом. Иногда эти насмешки были настолько оскорбительными, что могли доводить до драки. Так что в некоторых субкультурах такие оскорбительные выходы можно понять как тренировку. Этим укрепляют своё умение не воспринимать мир один на один и определяют себя - я не такой! Такое взаимное лёгкое оскорбление как петушиный бой, при этом укрепляют свою идентичность и защищают себя психологически. Этим укрепляют также свой нарциссизм, укрепляют расщепление «я такой, а не сякой».

Здесь возникает вопрос: как оскорбление может укреплять нарциссизм и что вообще значит «нарциссизм». Под нарциссизмом я понимаю энергетическое равновесие человека, которое у него возникает, когда он сравнивает действительное представление о себе с идеальным. Приведём здесь цитату Зигмунда Фрейда, на которую я в дальнейшем буду опираться. «*It would not surprise us if we were to find a special psychical agency which performs the task of seeing that narcissistic satisfaction from the ego ideal is ensured and which, with this end in view, constantly watches the actual ego and measures it by that idea*». (Freud, 1914, p. 95)

«Нас не удивило бы, если бы мы нашли специальное психическое агентство, которое постоянно наблюдает за эго, сравнивает его с эго идеалом и обеспечивает нарциссическое удовлетворение от эго идеала» (мой грубый перевод фразы).

На рисунке это можно изобразить так:



(эго-идеал формируется на основе идеализированных воспоминаний, которые были спроецированы в будущее).

В нашей голове всё время существует предшествовавшее представление о том, как нас воспринимают. Это представление довольно постоянно и на этом основывается наше нарциссическое равновесие. Мы знаем себя лучше всех (или думаем, что знаем) и поэтому ощущаем несправедливость к себе очень остро. И мы боимся, что другие не понимают нас или понимают неправильно.

Самое страшное, если эта несправедливая оценка совпадает с моей собственной неуверенностью. Если я боюсь, что я недостаточно хороший супруг, или женщина боится, что мужчины видят в ней беспомощную женщину, которая может быть только сексуальным объектом, или ребёнок чувствует, что он зависит от заботы матери или кого-нибудь другого.

Следовательно, если кто-то чувствует, что его обижают, то это исходит именно из такой позиции - я знаю, что другие обо мне думают, и я всё время стараюсь защищать себя и бороться против этого. Я стараюсь показать, что я не такой, внушаю это прежде всего себе и другим.

Парадокс состоит в том, что своей обидчивостью обиженный подтверждает свою веру и уверенность, и в то же время защищает себя от этой веры и уверенности, т.е. борется против неё.

Нарциссические чувства, показанные на рисунке, это, с одной стороны, чувства нарциссической гордости, которая соответствует существующей фантазии в нашей голове. С другой стороны, ярость и обида, если фантазия в нашей голове не совпадает с реальностью (или мы боимся, что не совпадает). В таком случае мы имеем дело с нарциссической раной, в результате чего человек обижается. Посмотрим это на одном клиническом примере.

Клинический пример

(его не печатают)

Подведём итог.

Как мы видим, обидчивость сложный психологический процесс, где человек для укрепления своего Я, проецирует «нежеланные» части (черты) на других, чтобы противостоять этим и таким образом укреплять своё «желаемое идеальное» представление о себе.

Как правило, мы замечаем, что не только большие обиды, но и крошечные обиды действуют на нас все время. Таким образом, мы все выбираем, на что мы обижаемся и сами отвечаем за это. С детства мы готовы обижаться, и защитить себя от оскорблений. Человека невозможно обижать - человек обижается! Он несет ответственность.