

Невеселые раздумья обманутого престиждитатора.

Доклад на 12-ой ежегодной конференции Ставропольской краевой психодинамической ассоциации и Южно-Российского психодинамического общества «Ложь», 21-22 мая 2016 года

Докладчик – Левин Тарас Игоревич, психиатр, психотерапевт, групповой аналитик в частной практике, врач-психотерапевт Центра психотерапии и психосоматической медицины КБ «Феофания», обучающий тренер и супервизор по групповому анализу Ассоциации Психотерапевтов и Психодинамиков Украины, руководитель секции групповой психодинамической психотерапии АППУ, делегат от Украины в ЕФПП.

Если предположить, что в моем выборе профессии присутствовали хотя бы отчасти свобода воли и сознательное устремление – а это допущение придется сделать, иначе предмет моего доклада станет еще более необъятным, чем он и так оказался в процессе написания – то среди возможных аргументов для этого выбора я бы назвал основными такие два: первое - это переживание чего-то настоящего, неподдельного в аналитической ситуации, чувство соприкосновения с чем-то аутентичным, подлинным в себе и в тех людях, которые в ней оказываются, ощущение истинности тех открытий, которые в ней становятся возможными; а второе - это опыт разрешения ряда внутренних конфликтов, свидетельство позитивной трансформации как собственной личности, так и личностей пациентов, студентов и коллег по психодинамической психотерапии.

За годы обучения и практики я все больше утверждался в своем выборе, вплоть до того, что сегодня мне трудно представить какое-нибудь другое занятие, которому я посвятил бы себя с той же самоотдачей, с равной степенью убежденности в его значимости и смысле. Вместе с тем, отдельные события волей-неволей заставляют меня покидать уютное убежище своих убеждений и критически эту постройку осматривать. Одним из таких событий стало мое знакомство с творчеством Аллена Карра, а именно с его книгой «Легкий способ бросить курить».

Нужно отметить, что курение уже давно было тем черным облачком, которое омрачало светлый горизонт моего профессионального становления. Я мог мириться со своими отдельными несовершенствами, так сказать, проявлениями до конца неизжитой невротичности, однако масштабы моего пристрастия к сигаретам, столь очевидно вредного для здоровья и непопулярного в обществе, выходили далеко за эти рамки. Мое же владение психодинамическим инструментарием, которое становилось все более уверенным и получало все большее признание со стороны клиентов и коллег, оставалось в решении этой частной проблемы совершенно неэффективным. Я посвятил курению довольно много времени в личном анализе и самоанализе, получил целый ряд замечательных инсайтов по поводу собственной личностной организации, своих оральных фиксаций, сепарационных конфликтов, зависимых тенденций и самодеструктивных паттернов, но факт оставался фактом – волна энтузиазма от любых откровений всегда иссякала до истечения первых суток никотинового воздержания, а на следующие сутки я вновь возвращался к своей норме - 2 пачки в день, которой не изменял вот уже 20 лет. Каково же было мое изумление, когда утверждение, что одного лишь прочтения какой-то книги от начала до конца будет достаточно для того, чтобы с легкостью перестать курить, оказалось правдивым! И какова

была моя досада, что эта книга, как выяснилось, была написана не только не психоаналитиком, но даже и не психотерапевтом, а – бухгалтером!

Я искренне благодарен г-ну Карру за ту помощь, которую он оказал мне в борьбе с вредным пристрастием, даже несмотря на то, что и год спустя, и позже я снова увязал в сетях табачной зависимости. Год без сигареты уже сам по себе был для меня чем-то немыслимым! Но главным образом я благодарен г-ну Карру за возможность лучше понять соотношения между истиной и ложью в том, чего от нас ожидают пациенты и что мы им предлагаем как специалисты в области «лечения души». Целью настоящего доклада является не апология методики легкого избавления от никотиновой зависимости, но попытка исследовать, откуда берет исток эффективность – из истины или из правдоподобной иллюзии.

Если говорить об истине, то мы, психотерапевты психоаналитического толка, уж точно знаем, в чем она состоит! Когда к нам на прием является пациент и просит помочь ему в борьбе с курением, от которого он мучительно и безуспешно пытается избавиться, мы сразу понимаем, что курение лишь симптом, что проблема гораздо шире и глубже. Мы видим, что дымящаяся сигарета – это только вершина айсберга, что весь массив сложных конфликтов таится под поверхностью, в бессознательном. Мы знаем, что этот запутанный клубок появился в процессе психического развития пациента, вначале сформировался под влиянием его раннего окружения, а затем поддерживался и видоизменялся всем его последующим опытом. С присущей психоаналитикам проницательностью мы быстро находим в пациенте, его взаимоотношениях и всей его жизненной ситуации множество других проявлений его невротичности. Мы сознаем, что быстрое избавление от симптома не поможет пациенту по существу – мы ожидаем скорого рецидива либо появления нового симптома из того же бессознательного источника, если он не был устранен этиологическим лечением. Для того чтобы добиться подлинного результата, мы готовы взять на себя долгосрочные обязательства – принести в жертву необходимости свободу и разнообразие своей жизни с тем, чтобы постоянно, в строго определенные часы присутствовать в жизни пациента; невзирая на риски сидячей жизни и нервного перенапряжения, мы согласны годами сохранять неподвижность, ограничивать свои естественные эмоциональные реакции и предоставлять пациенту полную свободу говорить все подряд на протяжении его аналитического часа. Мы убеждены, что если пациент окажется настойчив и продержится в терапии достаточно долго, то пройдя через муку всех фрустраций и деприаций психоаналитической ситуации, преодолев все свои сопротивления, сформировав, разрешив и проработав свой перенос, он наконец распутает узел своих бессознательных конфликтов и развеет туман своих инфантильных иллюзий. Мы уверены, что это сделает его душевную жизнь полней и богаче, и к тому времени даже если он не перестанет курить, то едва ли продолжит из-за этого сильно беспокоиться. У нас вызывают сожаление те пациенты, которые в работе с нами не дождались этой счастливой минуты и прервали лечение прежде, чем она наступила. Эти современные люди слишком суетны, слишком поверхностны, слишком инфантильны и эмоционально нарушены! Их поглощенность сиюминутными целями, их потребительское отношение к миру и к самим себе, их черствость к запросам собственной душевной жизни вызывают у нас острое переживание несовершенства этого мира, в котором истинные ценности, которые мы, естественно, репрезентируем, так часто оказываются не востребованы. С мудрой снисходительностью взрослого, осаждаемого детскими вопросами «зачем» и «почему», мы встречаем сомнения психотерапевтов других направлений и прочих людей-непсихоаналитиков в достоверности нашего знания. Ведь нам известно, что истина им просто недоступна, т.к. вытеснена глубоко в бессознательное. Нам пришлось пролежать на аналитической кушетке / просидеть в аналитической группе сотни часов, прежде чем истина нам открылась – пусть эти люди вначале полежат / посидят столько же, а потом сомневаются! Что же касается всяких знахарей, целителей, экстрасенсов, харизматических гуру, адептов эзотерических практик и просто нахальных выскочек, к которым, наверное, уважающий себя психоаналитик отнесет и г-на Карра, то к ним мы

просто не снисходим. В эпоху массовой культуры и массового потребления, духовной и интеллектуальной деградации примитивный спрос рождает примитивное предложение. Но мы верим, что на каждый товар есть свой купец, что «золото психоанализа» всегда найдет своего почитателя и хранимая нами истина никогда не лишится признания!

Правда, если быть до конца честными, в пределах нашего психоаналитического круга насчет этой самой истины никогда не было полного согласия. Начиная с тех первых расколов, которые претерпел едва возникший психоанализ из-за принципиальных расхождений между Фрейдом, Ранком, Адлером, Юнгом, Ференци и проч., раздор не прекращается по сей день, и каждая из разнообразных психоаналитических истин находит своих приверженцев, охотно готовых, как и прежде, заклеить своих идейных противников не только непсихоаналитиками, но даже авантюристами и сумасшедшими. Однако если сто или пятьдесят лет назад мнения разных психоаналитиков звучали совсем непримиримо, то в последние годы резкость их тона поубавилась. И не то чтобы все пришли к общему выводу относительно истины – нет, скорее стали меньше обращать внимание на разногласия. Да и стоит ли фрейдисту ссориться с сэлф-психологом, а кляйнианцу с интерсубъективистом, когда в мире все большим влиянием пользуются доказательная медицина, нейропсихология, психофармакология и когнитивно-бихевиоральная психотерапия? У этих ребят тоже есть своя истина, они тоже убеждены в своей правоте и все более настойчиво заявляют о своем намерении отправить нас на мусорную свалку истории вместе со всей нашей герменевтикой. Мы, конечно, можем, как обычно это делают психоаналитики, гордо запахнуть на себе плащ презрения и сделать вид, что нас это все не касается. Но, как сказал однажды французский психоаналитик и философ греческого происхождения Кастродиадис, «аналитик может игнорировать социальное, но социальное никогда не проигнорирует аналитика». В обществе, которое становится все более ориентированным на быстрое достижение конкретного результата; где маятник научной мысли отклонился в сторону объективации реальности, оставляя право на существование только тем ее проявлениям, которые могут быть измерены и статистически достоверны; где лечебный процесс все больше сводится к следованию четким протокольным алгоритмам; где бюджеты, выделенные на охрану здоровья, в том числе психического, сокращаются и моду на лечебные методы все больше диктуют фармакологические фирмы и страховые компании, такой метод психотерапии, как психоанализ, который требует крайне продолжительной и затратной подготовки специалистов, не стремится отвечать на конкретные запросы пациентов; придерживается спекулятивных теоретических построений, которые никак нельзя объективировать; предлагает крайне продолжительную и дорогостоящую лечебную процедуру, не обеспечивая ее никакими гарантиями и четкими критериями эффективности, может легко оказаться за бортом социальной жизни.

На это можно ответить – “пусть так! пусть этот безумный мир живет по своим безумным законам! Лучше остаться без работы, чем, работая, погрешить против истины!” Но что дает нам право думать, что истина – это пятилетний ребенок, играющий с нами в прятки? Будто она закрылась в кладовке и с нетерпением ждет, пока ее отыщут. А мы, сдерживая улыбку, делаем вид, будто не знаем, что она там, и изображаем удивление каждый раз, когда снова ее находим в ее излюбленном месте, в ворохе спрятанной на лето верхней одежды. Ведь приблизительно так мы ведем себя в психотерапии, снова и снова обнаруживая в бессознательном своих пациентов вязкое либидо, жестокое СуперЭго, преобладающую фиксацию, ригидный защитный паттерн и т.д. и т.п. Очень может статься, что этот мир изменится, что в один прекрасный день мы распахнем кладовку привычным жестом, но никто не выбежит нам навстречу, весело заливаясь звонким смехом и обхватывая нас за шею маленькими пухлыми ручонками. Ребенка может не оказаться ни в кладовке, ни в доме, и нигде поблизости. Тогда наступит время паники, но об этом немного позже.

А пока давайте попробуем отступить хотя бы на время от нашего психоаналитического снобизма, рассмотреть способ лечения никотиновой зависимости, предложенный Аленом

Карром, и попытаемся понять причину его успеха. Возможно, в том, что делает психологическое лечение эффективным, мы ушли от того способа не так далеко, как нам хотелось бы. Основной труд Карра, пользующийся наибольшей популярностью, называется «Легкий способ бросить курить». Эта достаточно объемная книга открывается анонимным предисловием, в котором мало говорится о курении, но много об избавлении от страха, который мешает полноценно наслаждаться жизнью. Далее следует введение, в котором Карр утверждает тоном, лишенным всякого сомнения, что открыл способ бросить курить «мгновенно, эффективно, без мук, без напряжения, без вспомогательных средств, без побочных действий, раз и навсегда». С абсолютно непоколебимой уверенностью того, кто «учит не как книжники, а как власть имеющий», Карр заявляет, что его способ не просто лучший, а единственный, что он дает гарантию и готов вернуть деньги каждому в случае неудачи. Затем автор приводит статистику, которая свидетельствует в пользу истинности его слов. Статистика действительно впечатляет: десятки тысяч пациентов, включая длинный ряд знаменитостей, 95% исцелившихся (по сравнению с 10 % эффективности у всех прочих методов, включая официальную медицину, деятельность общественных организаций и государственных компаний по борьбе с курением), сеть клиник по всему миру, многократное переиздание книги на 20 языках, выпуск аудиокниг, видеофильмов, широкое признание и массовая популярность. Далее Карр приводит отдельные цитаты из тысяч писем благодарных пациентов, в которых звучат такие фразы: «вы учитель», «вы гений», «вы святой», «это великая книга». Подготовив читателя таким образом, Карр переходит к изложению сути самого метода, которая очень проста – нужно как следует настроиться, выбрать день, выкурить свою последнюю сигарету и никогда больше этого не делать (sic!).

Автор заверяет, что для формирования правильного настроения необходимо прочесть его книгу от начала и до конца. Он настаивает, чтобы курильщик продолжал курить до тех пор, пока не завершит чтение полностью. Карр пишет, что вероятность неудачи мизерна и может быть связана только с двумя причинами: его указания не были поняты или не были выполнены досконально. Рассуждения Карра в обширной мотивирующей части книги принимают необычный ход. Он заявляет, что не собирается писать о том, что курение вредно, и приводит аргументы, почему необходимо его прекратить. Наоборот, он исчерпывающим образом изложит все причины, по которым мы курим, и последовательно покажет их совершенную несостоятельность. Карр называет всего две истинные причины курения – никотиновая зависимость и то, что он называет «промыванием мозгов». В разделе зависимости Карр описывает механизм поступления экзогенного никотина, его встраивания в обменные процессы организма и выведения, которое сопровождается абстинентным синдромом с субъективным переживанием «пустоты и неуверенности в себе, напоминающей голод». Абстиненция частично устраняется новой дозой экзогенного никотина, которая облегчает субъективные страдания, но усугубляет зависимость. Вся эта биохимия изложена Карром на совершенно дилетантском уровне, без всякого внимания к сложности процесса и его нюансам. Зато он приводит очень емкую метафору, описывая «маленькое никотиновое чудовище», которое поселяется внутри курильщика, питается сигаретным дымом и заставляет курильщика думать, что желание взять очередную сигарету – его собственное. Чтобы бросить курить, достаточно игнорировать требования «чудовища» в течение трех недель, и тогда оно просто умрет от голода. Если же дать «чудовищу» хотя бы одну затяжку, то оно насытится, продолжит жить и станет требовать новую сигарету. Теперь каждый раз, когда я вдыхаю табачный дым, эта красочная картинка со всей живостью возникает у меня в уме, и мне уже непросто соотнести курение с каким-то другим образом. В разделе «промывания мозгов» Карр излагает все иллюзорные причины, по которым люди начинают курить, продолжают это делать и не решаются перестать. Он блестяще справляется с разоблачением мифов о том, что курение это привычка, что курить приятно, что курение – это осознанный выбор, что курение помогает сосредоточиться и расслабиться, справиться со

скукой и стрессом, придать мужества и уверенности в себе. Карр называет истинную, по его мнению, причину курения – курильщики стали несчастными жертвами манипуляций, направленных на их подсознание со стороны многомиллиардных корпораций, которые получают колоссальный доход от того, что обманом увлекают людей в никотиновую ловушку и удерживают в ней страхом и мифической выгодой. Стоит осознать этот обман, как для субъективных препятствий не остается почвы, страх развеивается, а объективные препятствия в виде физической зависимости оказываются незначительными и легко преодолимыми.

Вся книга написана простым и доступным языком, изобилует точными сравнениями и удачными метафорами. Карр вызывает доверие тем, что сам на протяжении 30 лет был заядлым курильщиком, чуть было не дошедшим до отчаяния от безуспешных попыток побороть никотиновую зависимость. Чтение книги не оставляет сомнений в том, что Карр выстрадал эту проблему, пережил ее во всех аспектах на собственном горьком опыте. Поражает его доскональное знание психологии курильщика, всех обычаев, ритуалов и рационализаций, которые сопровождают процесс курения, всех нюансов сомнения и страхов, тех уловок и оправданий, к которым прибегает курильщик, чтобы оставаться зависимым от никотина. Карр подкупает тем, что не стремится пристыдить или обвинить курильщика в его пристрастии, не призывает его взять себя в руки и проявить силу воли. Наоборот, он возводит его в достоинство, утверждая, что заядлыми курильщиками становятся, как правило, сильные, волевые, решительные люди, занятые ответственной работой и обладающие крепким здоровьем. Карр снимает с курильщика всякую ответственность, относя причину его зависимости, как и всех связанных с ней унижений, к внешнему обману и манипуляции. Чувствуется, что Карр пишет вполне искренне и сам верит в написанное. Чтение его книги создает ощущение внезапного, радостного открытия, как будто видишь свет после долгого блуждания в темном лабиринте. Когда я взялся за книгу впервые, меня переполняло воодушевление, предвкушение скорого освобождения и счастья, а также возмущение и гнев в адрес «моих работодателей», которые ради личной наживы заставили меня приобрести отвратительное, позорное, нелепое пристрастие, подвергать себя риску смертельных болезней и тратить немалые деньги «ради сомнительной привилегии душить себя ядовитым дымом». Я едва мог дождаться, когда закончу чтение и испытаю на себе действенность этого волшебного метода. На таком эмоциональном подъеме небольшой дискомфорт от абстиненции едва обращал на себя мое внимание, да и то лишь затем, чтобы еще раз почувствовать гордость от своего достижения. Если раньше меня едва хватало всего на несколько часов воздержания перед тем, как я снова хватался за сигарету, то на этот раз я легко преодолел недельный рубеж, к концу третьей недели искренне недоумевал, как могло случиться так, что я вообще когда-то курил, а через полгода вовсе забыл о курении, будто его никогда не было в моей жизни.

Итак, я обратился за помощью с конкретным запросом, получил четкие рекомендации и эффективно решил свою проблему в соответствии с данными мне гарантиями, причем совершенно бесплатно, т.к. книгу мне дал еще один благодарный читатель Алена Карра, также бросивший курить с его помощью. Я думаю, это стоит того, чтобы внимательней исследовать механизмы терапевтического действия «легкого способа», т.к. в современных условиях быстрый и эффективный ответ на конкретный запрос становится насущной необходимостью для выживания психоанализа как социального института.

При ближайшем рассмотрении книги Карра можно увидеть, что автор обещает читателю достижения, которые выходят далеко за рамки излечения от пристрастия к табаку. На протяжении всей книги на разный лад он твердит о жизни, свободной от страха и стыда, о здоровье, энергии, благосостоянии, душевном спокойствии, уверенности, смелости, самоуважении и счастье, которые ожидают читателя, прибегнувшего к его «легкому способу». Разумеется, все эти достижения Карр связывает с воздержанием от никотина, причем так, будто достаточно просто не курить, чтобы все они были уже обеспечены.

Внимание курильщика, взявшегося за книгу, и без того приковано к пагубности никотина, чтение книги еще больше усиливает эту фиксацию, поэтому такое передергивание довольно легко остается незамеченным. То есть можно сказать, что один из механизмов действия «легкого способа» - это фетишизация табакокурения и проекция в него всех беспокоящих аспектов самости, связанных с виной, стыдом, страхом, разочарованием в себе и неуверенностью в своих силах. Здесь автор явно превышает свои полномочия, не справляется, да и не может справиться со взятыми на себя обязательствами.

Следующим механизмом можно назвать создание понятной физической теории. У теории Карра есть несколько особенностей, которые, по-видимому, и делают ее эффективной. Причем соответствие теории открытиям в области физиологии, патофизиологии, биохимии и психофармакологии для этой цели, как оказалось, не только не обязательно, но даже излишне. Теория должна быть красивой, простой, емкой, и, как сейчас говорят программисты, «интуитивно-понятной и дружелюбной к пользователю».

Еще один механизм можно обозначить как создание понятной психологической теории. Первое, что бросается в глаза при знакомстве с психологической теорией Карра, – это активное продвижение им упрощенного, черно-белого восприятия мира. То есть нельзя сказать, что теория вообще лишена смысла – в какой-то мере курильщик действительно обманут, и табачные корпорации действительно руководствуются интересами финансовой наживы, – но едва ли эти взаимоотношения настолько прямолинейны, однозначны и лишены многих других факторов разной степени значимости. По сути, Карр рисует расщепленную, параноидную картину мира, наполненную персекуторными переживаниями. Душевная жизнь его пациента полностью освобождается от внутреннего конфликта и противоречивых тенденций, все деструктивные аспекты проецируются на внешний объект, подходящий для роли козла отпущения, а отказ от курения опосредует отношения с этим объектом, состоящие в отвержении, мести и ответном уничтожении.

Наконец, последний значимый механизм, который делает подход Карра настолько успешным, заключается в том, что он, с одной стороны, создает полюс идентификации с читателем, а с другой стороны - полюс грандиозной нарциссической инфляции, который служит удобным местом для проекции читателем своего Эго-Идеала. Другими словами, Карр как бы говорит: «Я такой же, как ты, но достиг всего, о чем ты только можешь мечтать – свободы, счастья, спокойствия, благосостояния и проч., тебе достаточно только бросить курить, чтобы приобщиться к моему величию».

Чтобы облегчить свою задачу, Карр инфантилизирует читателя, требуя от него полного доверия и беспрекословного подчинения его указаниям.

Итак, для того чтобы помочь своему пациенту избавиться от табакокурения, автор «легкого способа» прибегает ко лжи и манипуляции. Говоря психоаналитическим языком, он провоцирует в читателе регрессию и реакции переноса, которые эксплуатирует, вынося за скобки всякую рефлексивность. Но зачем ему прибегать к такому массивному обману? Зачем сулить золотые горы человеку, чтобы у него в руке оказалось в конечном счете пять копеек? На мой взгляд, естественнее предположить, что под предлогом борьбы с курением Карр пытается ответить на гораздо более насущный запрос, а именно на некие страдания, связанные с униженным положением читателя, со страхом, который наполняет его жизнь, с чувством вины, которое его преследует, с его неуверенностью в себе и разочарованием в возможности счастья. В этом месте напрашивается очень психоаналитическое суждение, которое я уже приводил выше, что зависимость от никотина есть только частное проявление общей невротической организации индивида. Но я предлагаю не торопиться с этим суждением и задаться вопросом, насколько много есть объективных оснований у любого человека, даже самого психически уравновешенного, чувствовать себя иначе в этом мире?

Объективная реальность этого мира такова: мы частицы живой, чувствующей материи, которая ютится на комочке земли, с бешеной скоростью несущейся в бесконечном

пространстве. На этом пути нас каждое мгновение подстерегают бесчисленные опасности, против которых мы совершенно бессильны и каждая из которых может легко смести все живое с этой планеты, что уже не раз происходило на протяжении геологической истории. На самой планете мы часть хищного мира, все взаимодействие в котором заключается в том, что организмы заняты непрерывной видовой и индивидуальной экспансией, постоянно стремятся сожрать друг друга, без остановки проталкивая биомассу сквозь свои пищеварительные тракты, встраивая ее в свои тела и извергая наружу зловонные излишки – и мы такие же звенья этой цепи, как и все прочие. Мы обладаем самоосознанием и интеллектом, которые обеспечили нас чуть большим временем для передышек в этой гонке на выживание, но мы не знаем, что с этим временем делать – оно дает нам возможность только острее понимать неизбежность надвигающегося конца, собственную никчемность, бессилие и отсутствие всякого надежного смысла нашего нелепого существования. Мы обладаем телами, которые являются для нас постоянными источниками боли и страданий, которые хрупки, ненадежны, подвержены миллиону случайностей и, в конечном счете, стареют, увядают и начинают разлагаться еще до того, как мы умираем.

Что за создание

*человек! Как он благороден разумом! Как безграничен в своих способностях!
Как изумительно изящен и видом, и движениями! Как подобен ангелам своими
деяниями, а разумением - самому Богу! Он - краса вселенной: венец творения!
И все же, что мне эта квинтэссенция праха? (У. Шекспир, «Гамлет»)*

Вот лишь небольшой перечень экзистенциальных истин, который легко можно продолжить. Но если хорошенько вдуматься даже только в те, что здесь названы, этого вполне достаточно, чтобы сойти с ума. По сути, сумасшествие – это именно то, чем мы заняты все свое время, т.к. сумасшествие позволяет нам игнорировать весь ужас и нелепость человеческой ситуации. Начиная с самого рождения наш психический аппарат задействует все мощности для такого искажения реальности, которое позволит ощущать спокойствие, уверенность в себе и своем окружении, чувствовать свою уникальность, значимость своего присутствия в этом мире и находиться в счастливом забвении относительно плачевности и убогости своего истинного положения дел. Так происходит при младенческом переживании первичного нарциссизма, когда самое беспомощное, уязвимое и неприспособленное к жизни существо на планете безмятежно посапывает, наслаждаясь своим величием, бессмертием и всемогуществом. Так происходит и при дальнейшем развитии, когда разум и восприятие настолько крепнут, что переживание безусловного всемогущества становится затруднительным, но по-прежнему возможным и необходимым. Чтобы вернуть себе всемогущество, достаточно лишь найти символическое обоснование для этого переживания во внешнем мире или почувствовать сопричастность всемогуществу других людей, групп, ситуаций или событий. Так происходит при переживании вторичного нарциссизма старших детей, переживающих свою причастность к величию всемогущих родителей. Так происходит и в социальной жизни взрослого человека, которому общество предлагает готовые пути и средства символического подтверждения его бессмертия, исключительности, крайней важности его существования для всех окружающих. Эти социально одобряемые пути и средства лишены самостоятельной ценности, они порой нелепы и смешны, порой страшны и жестоки, как правило, стесняют до крайности свободу индивида, наполняют его жизнь скукой, делают ее серой, пустой и однообразной. Их единственная задача – дать человеку жить в неведении относительно ужаса своего истинного состояния, избавить его от страха жизни и страха смерти.

«Натошак, поутру, все прежние вопросы представлялись столь же неразрешимыми и страшными, и Пьер торопливо хватался за книгу и радовался, когда кто-нибудь приходил к нему.

Иногда Пьер вспоминал о слышанном им рассказе о том, как на войне солдаты, находясь под выстрелами в прикритии, когда им делать нечего, старательно изыскивают себе занятие, для того чтобы легче переносить опасность. И Пьеру все люди представлялись такими солдатами, спасающимися от жизни: кто честолубием, кто картами, кто писанием законов, кто женщинами, кто игрушками, кто лошадьми, кто политикой, кто охотой, кто вином, кто государственными делами. «Нет ни ничтожного, ни важного, все равно: только бы спастись от нее, как умею! – думал Пьер. – Только бы не видеть ее, эту страшную ее» (Л.Н.Толстой, «Война и мир»).

В этом смысле, человек психически здоров настолько, насколько эффективен его психический аппарат в конструировании лжи, спасающей от безысходного экзистенциального ужаса и насколько эта ложь соответствует социально приемлемым образцам. Он счастлив, когда истово верит в эту ложь и может разделить ее с группой единомышленников.

Проблемы начинаются тогда, когда этот механизм дает сбой, например, психический аппарат теряет способность конструировать связанные иллюзии, или эти иллюзии перестают выдерживать критику со стороны разума, или социальное устройство не предлагает доступных и приемлемых средств символического подтверждения бессмертия и исключительности индивида, или переживание принадлежности индивида ко внешнему источнику грандиозности затруднено страхом потери свободы и индивидуальности.

В этом пункте на арену может выступить психотерапия. Ее задача, таким образом, заключается в оказании помощи по конструированию иллюзии или облегчению доступа к готовому ассортименту социально приемлемого самообмана. По сути, это и есть то, что делает Аллен Карр под лозунгом борьбы с курением. Он рисует перед читателем набросок героического маршрута, на котором ценой небольших усилий можно приобрести чувство собственной значимости, гордости от трудного достижения и латентно приобщиться к величию и бессмертию создателя «волшебного метода».

Возможно, вся кампания по борьбе с курением имела для Карра именно такое значение. В своей книге он упоминает о многократных попытках бросить курить и довольно долгих светлых промежутках, по крайней мере, один из которых длился 6 месяцев. По-видимому, простого воздержания от никотина, которое само по себе, как справедливо утверждает Карр, довольно легко, было недостаточно для того, чтобы разрешить те трудности, о которых он прямо не пишет в своей книге, но на которые указывают некоторые краткие отступления от его основного текста. Так, Карр оговаривается о своем переживании недостатка мужества и уверенности в себе, которые побудили его приучиться к курению. Он упоминает о «ненавистных годах обучения и работы бухгалтером» – той специальности, которой он занимался до 48-летнего возраста. Он пишет о «неделях черной депрессии», чувстве «блуждания по черному лабиринту», ощущении, что «мировая скорбь свалилась ему на голову», которое приводило его «на грань самоубийства, т.к. он знал, что курение убьет его». Хотя хроническая интоксикация никотином, безусловно, приводит к определенным соматическим проявлениям, но в своих пассажах с описанием ощущений телесного дискомфорта Карр обнаруживает, на мой взгляд, отчетливые тревожно-фобические проявления и ипохондрическую фиксацию. Так, он пишет о постоянной, беспокоящей его головной боли, кашле, пугающей пульсации вен, сопровождавшейся страхом, что в голове лопнут сосуды и наступит смерть от кровоизлияния, отвратительной сукровице, которая проступала вместо крови при порезах, постоянном онемении ног, из-за которого по вечерам Карру приходилось просить жену делать ему массаж. Также автор приводит некоторые детские воспоминания: одно, когда в возрасте 5 лет он был разлучен с родителями, после

того как разбомбили их дом, и на 2 года поселен с людьми, которые плохо к нему относились; и другое, когда в детстве он постоянно боялся, что может порезаться и истечь кровью до смерти.

Все эти события и переживания своей жизни Карр, разумеется, связывает с курением. Но воодушевления человека, который бросил курить, хватает ненадолго. Вскоре оказывается, что тревога, подавленность, страх существования и ощущение нехватки смысла никуда не девались, т.к. не имеют к сигаретам никакого отношения. Для кардинального решения проблемы необходима нарциссическая инфляция, которая сделает героическое преодоление бесконечным и втянет весь мир в грандиозную триумфальную экспансию. Так апологету религиозной секты недостаточно уверовать самому : для того чтобы сохранить свою веру, он должен постоянно проповедовать и привлекать в секту новых членов.

В какой-то момент, как об этом пишет сам Карр, его постигло озарение – ему открылся «легкий способ бросить курить», и он осознал, что «теперь спасет весь мир». Период черной депрессии сменился периодом маниакальной деятельности. Волна воодушевления и энтузиазма, подобно цунами, смыла все проявления экзистенциальной тревоги, подавленности и страха. Вот одно из многих похожих обращений, которые Карр адресует своим читателям: «У вас возникло чувство уныния и неотвратимости судьбы? Забудьте! Вам предстоит стать свободными!» Карр заразил своим энтузиазмом десятки тысяч людей. Причем вызывает любопытство тот факт, что о нем с восторгом отзываются и те, кто после прочтения книги снова вернулся к курению.

Нарциссическая инфляция, однако, никогда не бывает достаточной. Как в индийской сказке о золотой антилопе: как только раджа сказал «довольно», волшебное золото, которым его осыпала антилопа, превратилось в черепки и похоронило раджу под своей тяжестью. Так и в случае с «легким способом», Карр не остановился на ошеломительном успехе своего метода, бешеной популярности, всемирной сети клиник, многочисленных переводах и переизданиях своего труда, высоких тиражах аудиокниг и видеозаписей. Написав еще с десяток вариаций на тему борьбы с никотиновой зависимостью, он переключился на алкоголь, еду, фобии и т.п., создав новые серии опусов под названиями «Легкий способ бросить пить», «Легкий способ похудеть», «Легкий способ перестать бояться авиаперелетов» и др.

Но довольно о г-не Аллене Карре и его творчестве! Нас больше занимает, что из этой истории может почерпнуть психоаналитик, который заботится о том, чтобы его метод сохранил достойное место в сфере охраны психического здоровья в нынешних социальных условиях. Можно ли взять что-либо на вооружение из метода Карра и ему подобных, чтобы повысить эффективность психоаналитической психотерапии, повернуть ее, так сказать, лицом к потребителю и если не вернуть психоанализу ту бешеную популярность, которой он пользовался в первой половине XX века, то хотя бы укрепить его позиции среди современных конкурентов от психотерапии? На этот вопрос сразу напрашивается ответ: «это никак невозможно». Ведь психоанализ по своей сути является принципиальным, идейным противником «легкого способа»! Метод психоанализа зиждется на том, чтобы не эксплуатировать реакции переноса, а интерпретировать их, и не завершать терапию до тех пор, пока пациент не избавится от иллюзий, в том числе, и в отношении своего аналитика. Психоанализ в принципе не занят созданием иллюзий для пациентов – наоборот, он занят методичным анализом тех заблуждений, в которых пациентов держит их невроз, и прослеживанием этих заблуждений до самых ранних, бессознательных истоков. Психоанализ не использует регрессию для инфантилизации пациентов – он ставит регрессию на службу исследования, укрепления Эго пациентов и упрочения его связи с реальностью.

Таковы положения психоаналитической теории и требования психоаналитической техники. Все мы искренне стремимся их придерживаться и расцениваем всякое отклонение

как отреагирование контрпереноса, которое следует подвергать аналитической рефлексии. Но насколько действительно такова реальность психоаналитической практики, если попробовать посмотреть на нее непредвзятым взглядом? Что именно в этой практике является двигателем клинического улучшения пациентов, а что тормозом?

На мой взгляд, можно выделить три аспекта в том действии, которое психоаналитический подход оказывает на соприкоснувшегося с ним индивида. И первый аспект мало чем отличается от «легкого способа бросить курить». В появлении «легкого способа» на удивление много общего с появлением психоанализа как социального явления, также как в фигурах основателей обоих методов общее не исчерпывается только тем, что оба были заядлыми курильщиками. Идея, которая легла в основу будущего психоаналитического метода, также возникла в результате озарения, которое последовало за долгим, мучительным самоанализом. Фрейду, как и Кару, было к тому времени за 40, и будущее не предвещало ему никакой радужной перспективы. Фрейд так же, как и Карр, переживал период тяжелой депрессии и разочарования. Ему, человеку выдающихся способностей и непомерных амбиций, «золотому Зигги», на ученую карьеру которого делала ставку вся его родительская семья, пришлось оставить науку и заняться практической медициной из-за отсутствия средств к существованию. Жизнь человека, выросшего и воспитанного в уверенности в своем великом предназначении, подошла к зениту, а какого-либо значимого вклада в историю так и не было сделано и не предвиделось. Вместо вклада – скандально неудачная попытка использования кокаина в лечебных целях и быстро опостылевшая работа невропатологом. И в этот трудный жизненный период у Фрейда вдруг появляется идея, ясная как день, и с ней понимание, что ему суждено изменить мир. Идея вылилась в первую фрейдовскую теорию психического аппарата – простую, изящную конструкцию с ее гидравлическим принципом формирования невротических симптомов, как потом выяснилось, ошибочную, но все же обладающую невероятной объясняющей силой. Благодаря теории Фрейда целая категория пациентов вновь получила право на самоуважение и достоинство так же, как метод Карра вернул это право курильщикам. Если прежде симптомы истерии у пациентов считали проявлением дегенерации, а то и простым притворством, то теперь страдание этих больных приобрело серьезное обоснование, в нем увидели смысл и стали придавать ему огромное значение. Если раньше врачи недоумевали, что делать с такими больными, в основном отправляли их на воды, или предлагали взять себя в руки, то теперь специально для их случая была разработана методика продолжительного лечения. С этого момента началась мировая экспансия психоаналитической мысли, которая, на мой взгляд, имеет все признаки грандиозной нарциссической инфляции. В эпицентре этой инфляции находился и продолжает находиться основоположник метода, который требовал от своих последователей безусловного подчинения его непререкаемому авторитету, крайне болезненно переживал их отступление от положений разработанной им теории, всячески стремился эти положения догматизировать, делая это скорее на манер религии, чем науки. Наподобие того, как Карр фетишизировал курение, Фрейд фетишизировал вытеснение сексуального влечения, утверждая, что оно является первопричиной страданий невротика, испытывающего чувства вины, стыда и страха. Он видел в пациентах жертв неблагоприятного раннего окружения, которое подвергало пациентов чрезмерному соблазну, подобно тому, как Карр видел в курильщиках жертв соблазна табачных корпораций. Под лозунгом «там где было Ид, должно стать Эго» Фрейд взялся избавлять своих пациентов от невроза, предлагая им маршрут героического овладения своими бессознательными импульсами. Таким образом, в этом аспекте можно думать о психоанализе, как о захватывающей, интригующей мифологической системе, терапевтический эффект которой заключается в приобщении посвященных к ее грандиозности, что позволяет им избегать контакта с экзистенциальной дилеммой.

Но есть и другой аспект воздействия психоанализа, который, на мой взгляд, никак нельзя назвать терапевтическим, по крайней мере, для широкого потребителя, хотя

парадоксальным образом именно этот аспект психоаналитическая теория наделяет лечебными свойствами. Метод, творящий мифологию из самого себя, действительно сокрушителен для всей прочей мифологии, которой тешит себя как все человечество разом, так и каждый человек по отдельности. Психоанализ не оставляет камня на камне от всех ценностей, которые люди привычно наделяют абсолютным, вневременным характером – ценностей морали, культуры, религии и т.п. Замыкая истоки психической деятельности на биологии организма, обнажая обусловленность душевной жизни инстинктом, психоанализ лишает человека всякой возвышенности, делает его вполне заменяемым звеном бесконечной эволюционной цепи, позволяет человеку увидеть себя почти такой ничтожной дрожащей тварью, каковой он и является на самом деле. Но что толку в том, чтобы развеять все иллюзии, снять все щиты и оставить человека наедине с его одиночеством, беспомощностью, незначительностью и конечностью? Кто вообще в состоянии выдержать реальность своего краткого ненадежного существования во всей ее устрашающей полноте? Сам основоположник психоанализа по мере своих новых открытий все больше сгибался под непомерным грузом пессимизма относительно человеческой природы. Имеем ли мы основания полагать, что состояние наших пациентов улучшается от этого вскрывающего аспекта психоаналитической техники, что они выздоравливают путем разрешения переноса? Может ли в принципе наступить разрешение переноса, если сам Фрейд описывает это явление как глобальный, присущий человеку способ переживания действительности? Может ли человек в принципе избавиться от причины, производящей страх, вину и стыд, если эта причина коренится в самой двойственной природе человека – животного, обладающего самостью?

И, наконец, можно выделить третий аспект воздействия психоанализа, который, на мой взгляд, происходит из высокой степени индивидуации основоположника метода, автономности и критического склада его мышления, огромного творческого потенциала видеть привычные вещи под новым углом и способности играть ими, устанавливая новые, неожиданные связи. На мой взгляд, Фрейд транслировал все эти три аспекта последующим поколениям психоаналитиков и психоаналитических терапевтов, каждый из которых готовит заново свой психоаналитический сплав из тех же трех элементов – религиозного догматизма, циничного нигилизма и необремененной предрассудками детской любознательности перед лицом огромного, страшного и удивительного мироздания. У каждого психоаналитика своя пропорция для составляющих этого сплава. Я думаю, что от их соотношения во многом зависит степень аутентичности нашего опыта в терапии, ее позитивная трансформирующая способность и жизнеспособность самого метода.