

МИКРОПСИХОАНАЛИЗ



Даниела Гарильо  
Даниель Лизек

КРЕАТИВНОСТЬ  
И БЛАГОПОЛУЧИЕ  
АНАЛИТИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ  
К ТВОРЧЕСТВУ

Микропсихоанализ

Даниела Гарильо

**Креативность и  
благополучие. Аналитическое  
движение к творчеству**

«Когито-Центр»

2007

УДК 159.9  
ББК 88

**Гарильо Д.**

Креативность и благополучие. Аналитическое движение  
к творчеству / Д. Гарильо — «Когито-Центр»,  
2007 — (Микропсихоанализ)

ISBN 978-5-89353-625-6

Эта книга – своего рода практическое руководство, где на примерах из аналитической работы и обыденной жизни показано, как сформировать человеческую деятельность таким образом, чтобы обогатить ее творчеством, приносящим удовлетворение. Потенциал есть в каждом человеке. Данная книга будет интересна, прежде всего, специалистам: психоаналитикам, психологам и психотерапевтам, врачам-психиатрам, студентам психологических факультетов. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9  
ББК 88

ISBN 978-5-89353-625-6

© Гарильо Д., 2007  
© Когито-Центр, 2007

## Содержание

Предисловие научного редактора	6
Введение	8
Глава первая	13
От навязчивого повторения к проблескам освобождения	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Даниела Гарильо, Даниель Лизек

## Креативность и благополучие.

### Аналитическое движение к творчеству

*Лучиано, Карло и Джисорджио*  
Д. Г.

*Селин, Грегуару, Нине, Анахи, Джонатану*  
Д. Л.

*Для всех тех, кто ищет, прежде всего, внутри себя присутствие пульсации жизни, из которой можно взять новую энергию для успешного продвижения вперед к удовлетворяющим и естественным отношениям.*

*Для всех людей, в ком анализ раскрыл плодородное поле, где прорастает творчество, позволившее собрать содержимое этой книги.*

МИКРОПСИХОАНАЛИЗ



Daniela Gariglio e Daniel Lysek

CREATIVITA BENESSERE

Movimenti creativi in analisi

*Перевод с итальянского*

*Ольга Цветкова*

*В оформлении обложки использовано картина Д. Гарильо «Энергия» (D. Gariglio «Energie», 7/7/2013)*

Научная редакция:

*Нина Асанова и Бруна Марци*

*при участии Анны Прасоловой*

© Когито-Центр, 2021

© Московский институт психоанализа, 2021



## Предисловие научного редактора

Психотерапевт-психоаналитик в своей повседневной работе сталкивается с многогранным страданием пациентов-анализандов. Его теоретические знания и практические навыки являются главными инструментами оказания помощи своим анализандам. Но иногда он встречается с повторяющимися поведенческими моделями, с генераторами тревоги и чувства унижения, которые кажутся неизлечимыми.

На самом деле, тема человеческих страданий всегда привлекала мыслителей, философов, писателей, поэтов, которые задавались вопросом о происхождении немотивированной агрессии, вечного соперничества между людьми, о причинах войн и притеснения самых слабых. Но еще более тревожным и в то же время непреодолимым без помощи других людей является вопрос об агрессии, направленной против самого себя.

Что побуждает человека искать страдания? Что держит женщину в жестоких отношениях? Почему люди принимают наркотики, калечат свое тело или придерживаются такого пищевого поведения, которое приводит к истощению или ожирению? Почему умный и здравомыслящий человек не может сдать экзамены в университете, не может найти работу или начать романтические отношения?

Что мешает клинически здоровой молодой паре зачать ребенка?

При психосоматических расстройствах, несчастливых отношениях, неудачах в учебе или работе часто бывает невозможно избежать страдания, как если бы существовала таинственная сила, которая подталкивает субъекта к неудачным, болезненным и унижительным ситуациям, чтобы он продолжал цепляться за свои симптомы и ничего не менял.

Во многих дисциплинах, включая психоанализ, пристальное внимание уделяется этой загадочной силе, которую Фрейд назвал *первичным мазохизмом* – производной от *влечения к смерти*. Но следует помнить, что этот мазохизм не имеет ничего общего с отказом от немедленного удовольствия ради получения блага в будущем, например с отказом молодого человека от личной жизни и сексуальных отношений ради успешного завершения учебы. Еще одним подходящим и актуальным для всех нас примером является вынужденный из-за пандемии отказ от свободного передвижения и социальных контактов с целью защитить нашу жизнь и жизнь наших близких. В этих случаях удовольствие просто откладывается на более поздний момент.

Первичный мазохизм – это влечение, которое ведет к застою, пассивности, отказу от автономии и независимости, от свободного выбора и принятия решений и делает нас подчиненными чему-то или кому-то, что мешает достижению реального блага и нашей целостности.

Психоаналитик, который в первые годы своей профессиональной деятельности сталкивается с упорством симптома, испытывает глубокое разочарование, которое иногда может даже привести его к отказу от профессии.

Авторы данной книги, Даниела Гарильо и Даниель Лизек, тренинговые члены соответственно Итальянского и Швейцарского институтов микропсихоанализа, представляют читателю свои размышления на эту тему. Они базируют свои выводы на длительном клиническом опыте, который привел их к оригинальной и своеобразной интерпретации аналитической работы.

Их наблюдения основаны на микропсихоаналитической технике длинных сеансов, которая позволяет выявить и проследить длинные цепочки ассоциаций. Когда метод свободных ассоциаций достигает своей оптимальной эффективности, ассоциативная динамика побуждает анализанда глубоко погрузиться в себя. Постепенно анализанд начинает выражать конфликтные и травмирующие переживания, относящиеся к вытесненным переживаниям агрессивно-сексуального характера. Когда эти переживания переживаются заново в переносе, они могут быть частично или полностью дезактивированы.

Авторы заметили, что после дезактивации основных конфликтных вытесненных ядер происходит процесс обработки, который высвобождает информацию удовлетворения и расслабления, фиксированную в бессознательном.

Таким образом, происходит своего рода переворот: анализанд, который казался иммобилизованным повторяющимся сценарием, иногда даже филогенетического происхождения, начинает выражать новые содержания, и его поведение освобождается от навязчивого повторения.

И именно на этой фазе аналитического процесса авторы замечают появление новых попыток, подкрепленных *влечением к жизни*. Авторы считают, что в процессе такой аналитической и постаналитической обработки происходит рекомбинация бессознательных травматических следов с переживаниями благополучия.

Если переживания благополучия преобладают, у анализанда могут произойти необратимые изменения, которые существенно снизят вероятность повторного появления саморазрушающего поведения. В этом и состоит положительный результат успешного микропсихоанализа.

В заключении, хочу выразить особую благодарность инициатору издания и научному редактору этой книги, раскрывающей значимость исследований современного психоанализа, в частности микропсихоанализа, – Нине Кузьминичне Асановой (1947–2019), врачу-психиатру, психоаналитику, декану факультета психоанализа Московского института психоанализа, кандидату медицинских наук, действительному члену Международной психоаналитической ассоциации (ИПА), почетному члену Итальянского Института микропсихоанализа (ИМ), автору книги «Руководство по предупреждению насилия над детьми» и многих других научных работ, редактору книги «Основы микропсихоанализа – продолжение идей Фрейда». Вспоминаю Нину Кузьминичну Асанову как прекрасного специалиста, талантливого педагога, объединившего науку, коммуникабельность и умение реализовывать новые проекты.

Особая благодарность ректору Московского института психоанализа Льву Сурату за его финансовую поддержку, сделавшую возможной публикацию этой книги на русском языке.

*Бруна Марци,*

доктор психологии, психотерапевт, психоаналитик, действительный член Международного общества микропсихоанализа, тренинговый психоаналитик Итальянского института микропсихоанализа, действительный член Европейской психоаналитической федерации и Страсбургской школы (FEDEPSI), приглашенный преподаватель Московского института психоанализа, руководитель дисциплины «Основы микропсихоанализа – теория и техника»

Бергамо, Италия, январь 2021

## Введение

Мы чувствуем себя хорошо, когда создаем нечто, что приносит радость и удовлетворение, и не так хорошо, когда мы энергетически истощены, словно фитильки угасающих свечей. В таком состоянии может оказаться любой в самых различных жизненных ситуациях. Во втором случае переживание апатии и усталости сопровождается обесцениванием себя, поскольку сил не хватает даже на то, чтобы сделать усилие и поменять привычки, привнеся что-то новое в свое существование. Не хватает, таким образом, не только желания изменений, но и мотивации к тому, чтобы измениться.

Когда человек попадает в такое положение, он часто жалуется на нереализовавшиеся мечты и ожидания молодости, на то, что у него не хватило смелости оставить нелюбимую работу, или на то, что он не получил необходимого образования, что ему не хватило духу противостоять родительским наставлениям или семейным традициям, что ему не удалось уйти от своего партнера и найти родственную душу. В большинстве случаев ответственность за это возлагается на социальные условия, финансовые проблемы, отсутствие поддержки окружающих, нехватку уверенности в себе, слабое здоровье, возраст. На самом деле аналитический опыт учит, что, помимо приведенных причин, иногда реально существующих, движению к лучшему бытию часто мешает бессознательный блок. Когда этого препятствия больше нет, начинается движение к благополучию. И движение это связано с высвобождением креативности.

На самом деле жизнь казалась бы намного проще, если только можно было бы войти в контакт с творческим потенциалом, который есть внутри каждого из нас и который при возможности может проявиться, стать реальностью и сделать жизнь более привлекательной.

Именно об этом, собственно, написана данная книга – о возможности «разблокировки» собственной креативности и использовании ее для того, чтобы жить лучше.

Именно об этом будет идти речь в следующих пяти главах. Вначале мы обсудим истоки креативности – корни, с которыми имеет дело аналитическая работа через конфликты и травмы. Затем мы рассмотрим основы креативности, раскрывая и делая видимыми некоторые бессознательные следы, которые мы называем *благополучием*, поскольку они являются воспоминаниями об опыте удовлетворения и удовольствия. В анализе мы могли наблюдать, что именно в те моменты, когда эти следы становятся разблокированными и видимыми, запускается творческий процесс.

В тексте будет подробно описан *психологический путь к акту творчества*. На базе того, что открывается во время сессии, мы предполагаем существование специфического творческого механизма – *рекомбинаторной проработки*. Она сопровождается особыми психическими образованиями, которые мы описываем как *рекомбинированный психический объект*.

Помимо этого, будет предложено *аналитическое определение креативности*.

Мы увидим, какие отношения выстраиваются между креативностью и сном, более-менее глубокими фантазиями и невротической динамикой. Мы выделим и обозначим два типа креативности, связанных с психическим конфликтом: *креативность-симптом* и *креативность-сублимацию*. Они отличаются от третьего способа творить, который гармонично проявляется и сосуществует с психическими инстанциями и посредством психической текучести распространяется вовне через приспособленное к реальности «Я». Этот тип креативности, отличающийся состоянием спокойствия и сопровождающийся приятными ощущениями, мы называли *креативностью благополучия*.

Краеугольный камень этой книги – попытка проникнуть в суть того, что запускает творческий порыв и пытается удовлетворить желание творить. В результате становится понятно, что этот порыв возникает из преодоления потери. Мы увидим, что *творческое влечение* основыв-



вается на *синергии совершенного благодаря потери открытия и следами благополучия*. Наконец, мы уточним, как эта синергия «просачивается» сквозь тело и психику человека, и опишем, как можно сформировать человеческую деятельность таким образом, чтобы обогатить ее творчеством, приносящим удовлетворение. Мы уверены, что эта книга претендует на то, чтобы стать практическим руководством на основе приведенных примеров из обыденной жизни и аналитической работы.

\* \* \*

Для чего люди проходят анализ?

Можно сказать: для того, чтобы знать свою собственную историю и историю семьи, чтобы понять глубинные мотивации, которые управляют нашей жизнью, в особенности в тех аспектах, которые ускользают от логики и воли.

Проще говоря, анализ проходят для того, чтобы открыть собственное бессознательное.

*Primum movens*, самое первое, что движет людьми, конечно, менее интересно с точки зрения исследования и познания: люди просто хотят быть счастливее, хотят обходиться без внутренних страданий и без беспричинного ощущения несчастья. Как известно, большая часть страданий и сложностей возникает из бессознательного конфликта, а попытка разрешить этот конфликт является адекватным способом улучшения качества жизни.

Если опираться, помимо этих общеизвестных истин, на результаты аналитической работы, то мы попадаем в малоисследованную область: постепенно, в ходе анализа или после его успешного завершения, многие становятся более творческими людьми.

Что же происходит?

Были ли эти люди уже потенциально более творческими? Имелась ли у них психическая необходимость блокировать свой творческий потенциал?

Или же они бессознательно опасались, что креативность принесет им в дальнейшем страдания? И обязательно ли творчество связано со страданием? Может ли творчество быть основано на благополучии? Можно ли творить в состоянии благополучия?

И наконец, будет ли креативность, достигнутая в ходе анализа, поддерживаться естественным путем, или может со временем исчезнуть?

Попытки ответить на поставленные вопросы и составляют содержание этой книги.

Начнем с исходной точки. Вначале мы руководствовались двумя утверждениями: с одной стороны, в анализе человек открывает и принимает свое бессознательное, с другой – он часто начинает творить с особой легкостью. Наша гипотеза основывается на следующем: возможно, существует связь между принятием своего бессознательного и непринужденной творческой активностью. Чтобы установить, существует ли такая связь, мы проверили это на практике. Оказалось, что связь действительно существует, и, таким образом, можно еще много нового сказать о креативности и ее воплощении в творческой деятельности.

На основе этого мы постарались переформулировать те факты, которые собирали долгое время: аналитическая работа постепенно ослабляет защиты, которые блокируют доступ к бессознательному, а творческий процесс – это способ выразить содержимое бессознательного. Действительно, творчество добывает себе материал в глубине человеческого существа и, благодаря механизмам деформации, позволяет ему проявиться. Анализ может разблокировать подавленный творческий потенциал, поскольку творчество является процессом материального воплощения скрытых в бессознательном элементов.

Фрейд дал нам ключ к тому, что позволяет приоткрыть процесс деформации (искажения) и явить свету конфликтный внутренний мир человека, проецирующийся в произведениях искусства. К этому его привела попытка интерпретировать произведения искусства через изучение жизни их авторов. Примерами подобного психоаналитического изучения искусства являются самые известные фрейдовские интерпретации «Градивы» Иенсена (Freud, 1906, р. 259–336), «Воспоминаний детства» Леонардо (Freud, 1910, р. 209–284) и «Моисея» Микеланджело (Freud, 1914, р. 295–328).

Фрейд изучал также сами творческие способности. Он показал, что внутри любого продукта человеческой деятельности лежат более или менее скрытые репрезентации подавленных сексуальных переживаний. На самом деле, чтобы описать основной пункт теории бессознательного, а именно эдипов комплекс, Фрейд опирался на произведение Софокла «Царь Эдип». Таким образом он смог обобщить свою теорию либидо, расширив ее от клинического применения до обыденной жизни.

Вклад Фрейда в понимание продуктов творчества и креативности в целом бесценен. Однако в его подходе можно усмотреть некую двусмысленность, поскольку он связывал творческий процесс с клиникой, т. е. связывал творчество с формированием симптомов, а именно с подавлением сексуальности и бессознательной агрессивностью. Это стимулировало психоаналитиков при исследовании креативности оставаться в рамках психопатологии и понимать творческий процесс как более или менее невротическую попытку разрешить психический конфликт.

Обычно творчество рассматривается и как сублимация, и как невротический симптом. В обоих случаях креативность включает в себя отказ от удовлетворения сексуальных и агрессивных желаний, т. е. она доставляет только относительное удовлетворение, которое часто переживается субъектом как что-то неполное, как частичная компенсация.

На этот счет часто можно услышать, что творческие люди описывают свою деятельность как тяжкий труд, болезненное вынашивание, невыносимое страдание. Творческий акт описывается как внутренняя потребность, без которой они предпочли бы обойтись, поскольку она является результатом непереносимого напряжения. В таком свете творческая деятельность походит больше на попытку выйти из тяжелого состояния, чем на приятное занятие. В этих словах мы слышим наследие патриархального общества, где служение долгу и чувство вины превалируют над поиском собственного удовлетворения. И все же, что касается анализа, мы знаем, что творческий процесс зависит по большей части от внутренней структуры психики субъекта. То есть отношение с обществом не прямое и является результатом интериоризации семейных и общественных правил в течение первых лет жизни. Большая часть этих правил усваивается ребенком в качестве «запретов», и позже именно это будет ограничивать его свободу и радость самовыражения.

Итак, творчество рискует быть бессознательно пережитым как нарушение запрета, проецируя психический конфликт, обязательно сопровождающийся страданием. Все это тормозит творческое выражение. На самом деле, креативность сама по себе совсем не болезненна! Если и есть страдание, то оно вызвано конфликтом. Когда в глубине психики происходит конфликтная динамика, ничего не остается, кроме как сформировать и сублимировать симптом. Тем не менее, хотя, бесспорно, существуют творческие акты, которые являются самыми настоящими симптомами или блестящими результатами сублимации, мы считаем, что они не отражают всех видов проявлений творческих способностей.

В нашей практике мы столкнулись с тем фактом, что с определенного момента анализа творческий акт необязательно сопровождается страданием. Наоборот, он может быть связан с разрядкой, с личностной реализацией, с приятным чувством гармонии и даже с полным импульсивным удовлетворением. На самом деле, поведение человека в анализе выглядит

таким образом, что, разрешив важный конфликт в своей психике, он производит спонтанное движение, стараясь запустить творческий порыв, направленный на проявление благополучия.

Итак, мы встали на путь расширения клинических границ, которые составляют очень важную часть аналитической работы, для того, чтобы расширить экзистенциальное понимание креативности, хорошо проявляющееся в процессе продвинутого анализа и еще в большей степени – после.

Таким образом, нас больше всего интересует проявление творческих способностей, связанное с работой аналитика.

Другими словами, мы обращаемся к творческим проявлениям человека, проходящего анализ, на основе интерпретации его свободных ассоциаций, которые включают анализ снов, элементы фантазий и любой другой материал, извлеченный из бессознательного.

Для того чтобы облегчить представление о творческом процессе, мы решили выделить три способа проявления креативности:

- *креативность-симптом*: посредством творчества субъект пытается уменьшить сильную тревогу, которую провоцируют скрытая за психическим конфликтом подавленная агрессия и сексуальность;

- *креативность-сублимация*: смещение психического конфликта, агрессивные и сексуальные компоненты которого трансформировались в общественно значимые элементы, позволяя таким образом человеку выразиться в творчестве;

- *креативность благополучия*: физиологическое выражение следов неконфликтного происхождения, составляющих *информацию о благополучии*, которую мы также называем *творческим потенциалом*. Эти следы прорабатываются и рекомбинируются с другими материалами до тех пор, пока не реализуются в приносящей удовольствие форме, адаптированной под особенности окружения.

Наши наблюдения соответствуют теории классического психоанализа вплоть до того момента, когда мы выделяем эти три вида выражения креативности, что открывает новые перспективы. Истоки наших попыток теоретизировать состоят в рассмотрении симптома и сублимации с точки зрения творчества, а не только как защитного механизма. Под этим углом информация о благополучии является чем-то вроде клеток «тела создателя», а креативность благополучия, таким образом, становится парадигмой творчества вообще. В процессе анализа мы неоднократно отмечали, что, когда люди выходят из некоего невротического заточения, они начинают заниматься приносящей удовлетворение и полной удовольствия творческой деятельностью. Именно поэтому такое проявление творчества называется креативностью благополучия. Подобная креативность обостряется после завершения анализа и может придать новый смысл жизни или даже стать основным источником вдохновения.

Резюмируя, следует сказать, что креативность-сублимация и креативность-симптом являются выражением бессознательных ядер, сформировавшихся в результате конфликтных переживаний, и потому они полны страданий. В то же время креативность благополучия базируется на переживаниях удовольствия и разрядки. Это те следы, которые, как сказал один человек в конце своего анализа, «являются настоящими импульсами жизни, источниками, пробуждающими к жизни». Таким образом, потенциал есть в каждом из нас, и приносящая удовольствие деятельность может стать основой самовыражения.

\* \* \*

Первое название книги – «*О творчестве*» (De Creativitate) – возникло спонтанно в начале работы. Это название почти сразу было отброшено, поскольку нашей целью не было написать

книгу о творчестве вообще, для этого понадобилась бы особая компетенция, которой мы не обладаем, и интерес, которого мы не испытываем. Поэтому мы не сочли необходимым представить читателю специальный обзор на тему творчества. У нас было вполне ясное желание поразмышлять над особой темой – развитием творческих способностей (креативности) в процессе анализа и условиями их поддержания по завершении работы. Особый акцент был сделан на том, чтобы представить вид творчества, связанный с тем, чтобы «чувствовать себя лучше», и воспринимаемый субъектом как процесс, приносящий удовольствие. Отсюда и выбранное нами название – *«Креативность и благополучие»* с подзаголовком *«Аналитическое движение к творчеству»*.

Подготовка этой книги велась нами опытным путем как в вопросе определения терминологии, при работе в четыре руки и одновременно на двух языках, так и при отборе материала. Все это постоянно подвергало нашу концепцию проверке. Работа продвигалась через рефлекссию наших клинических данных, через переживание инсайтов и их проработку, через продолжительный обмен идеями, которые часто возвращали нас к обсуждению, казалось, уже проясненных ранее данных. В эти моменты сомнений мы, удрученные, были легкой мишенью для наших друзей, которые подшучивали, что наша работа подобна плетению савана Пенелопой: сплетенное днем распускается ночью. Тем не менее, желание передать наши идеи всякий раз придавало нам сил для того, чтобы продолжать работу. Мы черпали энергию и от того вызова, который получили, начав писать эту книгу. Мы пытались проверить, опираясь на наши теоретические выводы, способны ли мы сами поддерживать относительно стабильный уровень состояния *креативного благополучия*. На самом деле, мы должны признать, что периодически у нас возникали сомнения, однако в общем и целом с «вызовом» мы справились.

\* \* \*

Теперь, на наш взгляд, следует внести небольшие уточнения в используемую терминологию.

В процессе создания книги читательская аудитория, к которой мы изначально обращались, несколько изменилась. Если вначале мы хотели вести в этой книге узкоспециализированный дискурс, то позднее мы решили сделать содержимое книги доступным и для более широкой публики, не обладающей специальными аналитическими знаниями. Именно поэтому мы старались разъяснять аналитические понятия, встречающиеся в тексте, как при обсуждении заданной темы, так и в сносках внизу страницы. Кроме того, встречающиеся в книге основные аналитические термины и новые понятия, сформулированные по ходу изложения, выделены курсивом, чтобы подчеркнуть таким образом их принадлежность к специальной терминологии.

Наконец, для того, чтобы облегчить понимание некоторых тем и подчеркнуть конкретные аспекты предмета нашего исследования, мы добавили в изложение показательные примеры. Слова анализандов выделены кавычками. Что касается самого аналитического материала, то мы хотели бы отметить, что в примерах всегда изменялись персональные данные, поскольку это не влияет на суть обсуждаемого, но гарантирует анонимность анализандов.

Мы также хотели бы воспользоваться этим введением для выражения благодарности всем тем, чья аналитическая работа в течение многих лет помогала нам все лучше и лучше понимать те феномены, которые мы описываем в этой книге.

## Глава первая Из тьмы к свету

*...На этот путь незримый  
Ступили, чтоб вернуться в ясный свет...  
...И здесь мы вышли вновь узреть светила.*

*Данте А.  
Божественная комедия. Ад. Песнь XXXIV (с. 133–134, 139)*

### От навязчивого повторения к проблескам освобождения

«Наш батискаф застрял в темноте на дне океана с пустыми батареями, лишенный энергии. Мы были в ужасе и истощены, полагаясь на милость неизвестности, не в силах думать и лишенные надежды найти решение для нашего спасения. И вот черный горизонт оживился яркими пятнами, микроскопические существа приближаются, как в танце, к нашему иллюминатору. Это не может быть ничем иным, кроме как миражом, галлюцинацией».

Этот текст взят из романа, который начал писать один анализанд во время своего анализа. До этого момента он был больше склонен к конкретному мышлению и ему не слишком нравилось позволять своим фантазиям увлекать его. Во время написания текста идея об этих светящихся существах вдруг прорвалась подобно тому, как онирический (метафорический) образ всплывает в сознании. Образ, который вырывается из глубины психики! Несвоевременность этой творческой революции усложнила возможность ее развития: приближение светящихся существ ощущалось, скорее, как опасность, нежели как желанная встреча. Написание романа было прервано.

Только когда его анализ подходил к концу, он смог дать свободу своему воображению, приняв его. Прерванный текст был продолжен спонтанно:

«Внезапно мы чувствуем облегчение и, движимые таинственной силой, понимаем, что постепенно поднимаемся вверх. Вода вокруг нас уже не такая темная, потому что наполнена этими светящимися и любящими существами, обстановка становится дружественной. Теперь даже наши компьютеры, вышедшие из строя, включаются и снова начинают работать».

Автор говорил о свечении, и в данный момент нас интересует именно это. Мы привыкли сталкиваться в аналитической работе с проникающими в *свободные ассоциации*<sup>1</sup> образами света, метафорически они отображают осознанность. На самом деле, когда анализ начинает продвигаться, анализанды говорят об изменениях их образа мышления относительно ситуа-

---

<sup>1</sup> Аналитическая сессия – место свободы слова. Фундаментальное правило, структурирующее сессию, заключается в вовлечении анализанда в как можно более спонтанное выражение своих мыслей и чувств. Таким образом, аналитическая вербализация постепенно освобождается от социокультурных условностей и организуется в дискурс, где обсуждаемые темы, образы, переживания, мысли и эмоции определяются глубинной психикой и связываются друг с другом в соответствии с бессознательными значениями. Во время аналитической работы эти спонтанные связи, называемые свободными ассоциациями, позволяют анализанду установить контакт со своим бессознательным, открывая в нем тайны и секреты. Позже мы будем говорить об этом более подробно.

ций, возникающих в их отношениях с самим собой и с окружающими. Они, например, описывают, как начали по-новому воспринимать мир и реагировать на жизненные обстоятельства. Среди прочих изменений они особенно отмечают способность быть в гармонии с собой, учитывать собственные интересы и выслушивать своих родных и близких. Они начинают ошутимее чувствовать свое присутствие в реальности, становятся менее пассивными и более *креативными*: они вносят изменения в окружающую обстановку и начинают делать что-то новое. Их также начинают больше привлекать отношения с людьми как возможность эмоционального взаимодействия.

Все это является частью ассоциативной картины сессии, которая расширяется и обогащается новыми гранями свободы. Ассоциации идей, возникающие с большей свободой, имеют оригинальное содержание и изменяют способы выражения. Если говорить более строгим научным языком, то проявившиеся бессознательные содержания объединяются в свободных ассоциациях и создают необычные ассоциативные связи. Воспоминания, смутные до этого момента, придают новый смысл некоторым аспектам актуальной ситуации анализанда. Часто это приводит к определенному осознанию, вызывающему потоки свободных ассоциаций, которые в этот момент для анализанда новы и оригинальны. Можно также подчеркнуть, что это осознание (в данном случае мы говорим об элементе «света») действует как *ассоциативный индуктор*, иными словами, как пусковая установка для ряда необычных идей, эмоций и действий.

С чем соотносятся подобные изменения? Сразу скажем: они противодействуют феномену *навязчивого повторения*, о котором мы будем говорить на следующих страницах.

Можно часто наблюдать, как люди обнаруживают в своем поведении повторения, которых они совсем не желали, особенно в ситуациях, обладающих сходными чертами и несущих страдание. Кажется, что речь идет об упрямом вовлечении себя в болезненные переживания, часто абсурдные или унижительные. Так, они говорят: «Ты сам этого искал, либо тебе это просто нужно!» У человека на самом деле есть такая потребность, другое дело, что эта потребность совершенно бессознательна. Например, некто все время влюбляется в тех, кто его потом бросает; другой регулярно попадает в нестабильные финансовые ситуации, связанные с переживанием тревоги; третий систематически становится козлом отпущения в тех группах, с которыми он общается. Могло бы показаться, что этих людей преследуют неудачи, но, если посмотреть на ситуацию повнимательнее, можно увидеть, что несчастья случаются с ними не по воле злого рока и не по злому умыслу они причиняют боль другим людям. Например, никем не было предначертано, что в молодости эти люди будут проявлять жестокость по отношению к животным, а в зрелом возрасте не смогут устанавливать ни с кем счастливых отношений.

На сессии такие повторения могут быть проанализированы, как бы под микроскопом. Длинные сессии, характерные для *микropsихоанализа*<sup>2</sup>, делают возможным изучить подобные повторения во всех деталях. Часто обнаруживается, что не судьба виновна в невезении, а *психический конфликт*<sup>3</sup>. В первые годы жизни человеческое существо оказывается в ситуации, где

---

<sup>2</sup> Микropsихоанализ, основанный Сильвио Фанти в 1950-х годах, является психоаналитической техникой, отличающейся от фрейдовского психоанализа главным образом двумя аспектами: 1) анализ проводится на длинных многочасовых сессиях (обычно трехчасовых); 2) во время анализа используется техника изучения различных документов анализанда, таких как личные и семейные фотографии, планы помещений, в которых жил анализанд, его генеалогическое древо, письма, дневники... а также личные и семейные документы, признанные полезными для раскрытия глубинной психики анализируемого человека. Эта техника позволяет усилить микроскопические психические содержания, являющиеся чрезвычайно важными, поскольку в них конденсируется энергия всей бессознательной динамики (например, особый взгляд, который, при ближайшем рассмотрении, может скрывать потребность в контроле за окружением). Получив доступ к этим микродеталям, Фанти смог углубить и обогатить знания классического психоанализа. Микropsихоаналитическая техника подробно описана в коллективной работе под редакцией П. Кодони (Codoni, 2007).

<sup>3</sup> В психоанализе конфликт «считается составляющим человеческого существа и центральным понятием теории неврозов», понимается как «столкновение противоречивых внутренних потребностей», например: между желанием и защитой, между различными влечениями, между желанием и запретом (Laplanche, Pontalis, 1989, p. 92–96).



не все его влечения могут быть удовлетворены (представим, например, ребенка, чьи сексуальные желания сталкиваются с запретами). Субъект оказывается в *тупике*, который разрешается попыткой исключить проблему, *вытесняя*<sup>4</sup> ее. Бессознательное сохраняет след этого опыта и навсегда запоминает переживание неудовлетворенности<sup>5</sup>. Опыт, который не удалось довести до конца, преобразуется в *бессознательное желание*<sup>6</sup>, постоянно требующее удовлетворения. Попытка удовлетворить бессознательные желания является двигателем навязчивого повторения, которое стремится реализовать эти неудовлетворенные желания, воспроизводя прошлый опыт. Сам субъект этого не осознает. Эта внешняя проекция на бессознательном уровне обеспечивает снижение напряжения, но какой ценой! На самом деле, когда остается инфантильное удовлетворение, взрослый оказывается в безвыходном положении. Аналитический опыт, таким образом, показывает, что навязчивые повторения являются стигматами более ранних ситуаций, похожих на те, что разыгрываются во взрослом возрасте.

Существует более сложный вид невротического повторения, особенно драматического, который Фрейд назвал *навязчивым повторением*. Слово «навязчивый» означает здесь внутреннее принуждение к исполнению определенного действия, часто вопреки желаниям человека: навязчивость повторений имеет такую силу, что субъект должен во что бы то ни стало подчиниться этому импульсу, чтобы не стать жертвой непереносимой тревоги. В качестве примеров компульсивного повторения можно привести зависимость от игр или пищевые позывы больных булимией. Что касается происхождения невроза навязчивого повторения, в нем есть один элемент, которого нет в обычном навязчивом повторении: неконтролируемое внешнее событие происходит в момент, когда человек находится в крайне уязвимой точке своего развития, в которой психический конфликт уже привел к переживанию опасности. Такое внешнее событие, входя в резонанс с внутренним конфликтом, сказывается на равновесии человека. Это провоцирует травму: человек, внезапно переживающий опасное событие, ощущает безвыходность; по причине сильной тревожности такое событие глубоко запечатлевается в психике, т. е. происходит фиксация травматического воспоминания. В дальнейшем это формирует особенно болезненную схему повторения, которую очень трудно проработать (а именно схему навязчивого повторения): поскольку психика оттесняет это травматическое переживание в мрак бессознательного, оно остается энергетически заряженным и неизменно проявляется в сценарии, вынуждающем человека переживать очередное страдание без возможности прекратить его, подобно проклятию или дьявольской одержимости. Если только не...

Аналитическая работа на долгих сессиях может очень благоприятно повлиять на навязчивые повторения, дезактивируя источник конфликта и травмы и позволяя человеку преодолеть невротическую потребность в повторении. Анализанд часто описывает это как выход из тени или из туннеля. Вначале речь идет об ассоциативном исследовании (переход от светящейся точки, означающей выход из темноты!), которое, однако, впоследствии может привести к открытию новых путей. Если в дальнейшем можно будет констатировать, что человек окончательно сошел с прежнего пути, это будет означать, что первичное исследование сформировало новый стиль жизни.

<sup>4</sup> Дальше мы будем говорить о вытеснении. Здесь мы понимаем его просто как фиксацию бессознательного на конфликте.

<sup>5</sup> Слово «переживание» соответствует центральному понятию микропсихоанализа, которое будет подробно описано во второй главе в параграфе «Креативность, фантазм и сон». Именно там будет дано объяснение, как психический след жизненного опыта запоминается в субъективности, как он ощущается и физически воспроизводится в репрезентациях и аффектах.

<sup>6</sup> Бессознательное желание является гораздо более сильным, по сравнению с простой надеждой. Речь идет о содержимом бессознательного, заряженном напряжением, которое постоянно нуждается в подавлении посредством актуализации влечения.

Другими словами, креативность может проявляться, когда человеку удастся избавиться от необходимости невротического повторения. Это также отмечал Винникот: «Существуют люди, неспособные к творчеству из-за навязчивых повторений из их прошлого»<sup>7</sup>.

Для того чтобы проиллюстрировать болезненное повторение, я приведу пример мужчины, который все время связывал чувство одиночества со своими любовными неудачами. Они постоянно повторялись, делая его все более разочарованным и удрученным. Посредством ассоциаций этот материал привел к инфантильным переживаниям, связанным с бесчувственной и чрезмерно требовательной к учебе матерью. В определенный момент пациент осознал, что он сам провоцирует отказ со стороны женщин, которых он желает, своим отвратительным и стереотипным поведением (это осознание пробудило новые ассоциации). С этого момента в его свободных ассоциациях все более естественно представляли новые способы строить отношения. Так возник образ его деда по материнской линии. Анализанд помнил его обольстителем, всегда милым и любезным с женщинами. Полная противоположность его отцу и деду с отцовской стороны. Тогда к нему пришло осознание, что он ассоциируется со своим отцом, хотя в нем есть и другой потенциал. Во время следующих сессий этот мужчина вспоминал о других случаях, когда он вел себя разочаровывающе, и отдавал себе отчет в том, что повторяет это и в анализе. То есть он понимал, что внутри него есть потенциал, чтобы вести себя с женщинами по-другому! Его идентификация с дедом по материнской линии была скрыта под образом отца, а теперь дед мог стать образцом более адекватного поведения с женщинами. Дальше из свободных ассоциаций естественным образом всплывали репрезентации уникальных способов поведения, окрашенные новыми аффектами. С этого момента рожденные в ассоциативной работе репрезентации и аффекты начали понемногу соединяться с психической жизнью анализанда, а в реальной жизни стали оформляться новые способы поведения, и анализанд констатировал, что его отношения с женщинами начали меняться. Здесь возникает вопрос: поддерживались ли эти изменения? Это важный вопрос, поскольку не всегда поддержка появившихся в анализе изменений может быть автоматической. Об этом мы будем говорить более подробно.

Повторение, таким образом, приводит в действие элементы прошлого: переживания, желания, фантазии раннего детства, внутриутробной жизни или семейной истории. Речь может идти о повторяющемся цикле внутриутробного и инфантильного опыта, о наследственных предпосылках или о семейном сценарии, перенятом в детстве, о всей той информации, следы которой находятся в бессознательной памяти субъекта и неосознанно повторяются в течение жизни. В вышеприведенных примерах такие повторения полны страдания и конфликтов.

Но так происходит не всегда!

В глубине нашего опыта находится бесчисленное множество сокровищ, которые можно было бы извлечь для того, чтобы попробовать новый опыт благополучия, а также разделить его с другими.

Повторение является как бы дирижером оркестра, который постепенно проигрывает в нашей жизни «ведущую тему». Ее следует понимать как нейтральный фундаментальный механизм, запускающийся сценариями, которые запомнила психика, без какой-либо позитивной или негативной окраски. Эти сценарии могут быть приятными и полными удовольствия (об этом у нас будет возможность поговорить, когда мы увидим их связь с креативностью благополучия) или неприятными и полными страдания.

Если вернуться к нашей первоначальной метафоре *свет-осознание*, то можно увидеть, что, когда анализанды говорят на сессии о внутриспсихических и интерперсональных измене-

---

<sup>7</sup> Winnicott, 1990, p. 38.

ниях, они часто упоминают о свете. Обратимся к тем примерам, когда они выходят из темноты и видят перед собой новое свечение. При этом обычно употребляются такие фразы:

«Сегодня я вижу все более ясно.» / «Смотрите. я понял, что говорю с открытыми глазами.» / «Если я случайно открою глаза, я увижу, что эта комната полна света, до сегодняшнего дня мне казалось, что мы работаем в полумраке.».

Свет всегда являлся символическим объектом в истории народов. Он символизирует божественность, жизнь, рождение, здоровье, знание, счастье – все то, что является противоположностью темноты и связанных с ней негативных понятий. Свет является частью бесчисленных инициальных обрядов и занимает центральное место в религиях: вспомнить хотя бы свечи, которые зажигают христиане в честь рождения Христа или евреи для празднования Шаббата.

В анализе становится очевидной связь ассоциаций, касающихся света, с этим универсальным символом. Но эта тема также может выражать более личные репрезентации. Например, «свет» и «ясность» часто ассоциируются с понятиями свободы, открытости, изменений, оригинальности и разнообразия. Эти аналогии могут также выражать увеличение творческих способностей, которое возможно в результате длительного созревания; развитие, открывающее новые пути личной реализации и делающее объект более осознанным. По нашему мнению, *свет и ясность могут быть метафорическим выражением креативности!*

Мы часто слышим, как анализанды описывают свой путь – свет в темноте. Обычно они это делают посредством свободных ассоциаций во время сессии, но у некоторых появляется желание также рассказать о нем в реальной жизни. Так, например, молодая женщина после нескольких сессий молчания принесла стихотворение, написанное дома в тишине ее одиночества и под влиянием неизвестно каких невысказанных личных тайн (важно отметить, что ее близкий родственник также писал стихи и никогда не давал их никому читать).

Единственный импульс ведет тебя.  
Прекрати все битвы в потоке.  
Наконец  
Позволь себе идти.  
И вот новый свет.  
Еще неясный, но ясный.  
Сможешь ли ты ему следовать?

Это поэтическое размышление можно рассматривать как «точку свечения» в аналитических отношениях. «Оно» способствовало выходу человека из молчания и замкнутости, вызванных склонностью к сопротивлению, дало начало созданию наброска своей собственной характеристики, которая сформируется по окончании анализа. Эта характеристика будет постепенно вплетаться в область бессознательного, перемещаясь естественным образом из аналитической ситуации, созданной «неожиданным поворотом» в памяти обоих ее участников<sup>8</sup>. Творческий процесс, таким образом, может стать и вектором отношений: он проявляется не только как фактор роста и автономности, но также и как способ взаимодействия.

---

<sup>8</sup> Технически речь идет о бессознательной динамике отношений *переноса/контрпереноса*, в которых переживания анализанда пробуждают соответствующие переживания аналитика, а аналитик своим безмолвием привносит в аналитическую ситуацию человеческое тепло и свои знания. Это создает резонанс, позволяющий анализанду заменить то, что он защищает в анализе. Об этом еще будет говориться далее. В аналитической ситуации могут также наблюдаться разные феномены, называемые порой эмпатией, телепатией, синхронией. По этому поводу Николо Пелуффо пишет, что «абсолютно психоаналитической формулировкой для описания этого феномена будет *одновременность желания*. На психоаналитических сессиях, и в особенности на длинных сессиях микропсихоанализа, часто случается, что у аналитика появляется мысль, предположение, идея, а спустя всего лишь несколько мгновений нечто аналогичное озвучивает анализанд» (Peluffo, 2006).

Итак, мы увидели, что в ассоциациях на сессии *материал*<sup>9</sup>, касающийся изменений, часто связан с понятием сияния. Выше мы использовали метафору приближения к свету, чтобы описать креативность: «Можно сравнить креативность со световой волной, а перенос – с черной дырой, которая притягивает к себе эту волну и стремится ее поглотить»<sup>10</sup>. Эта фраза была произнесена в докладе, представленном на конгрессе «*Эстетика черного и белого в терапии*».

Рассмотрим понятие переноса. На данный момент мы можем сказать, что сравнение переноса с черной дырой является еще одним способом описания навязчивого повторения. В дальнейшем повествовании мы увидим, как ядра, вытесненные навязчивым повторением, блокируют ту разновидность креативности, которую мы называем креативностью благополучия, и как аналитическая работа может их высвободить.

Задержимся на вопросе света, подчеркнув, что в докладе говорится о приближении к наиболее яркому свечению, т. е. о процессе осознания. Темнота появляется в результате окутывания вуалью переноса – источника конфликта – «черной души», приговоренной к невротическому повторению. Вот почему название нашего доклада связано с выходом из тьмы, это метафора *симптома*, а свет означает достижение креативности: «*Из тьмы к свету: распутывание симптоматики для пробуждения креативности*». Можно сказать, что в этой работе мы осветили развитие креативности в ходе анализа.

В конце доклада приводится пример сна из завершающей стадии анализа, который также касается света. История пациента вкратце такова: это мужчина, 35 лет, с высшим образованием, женат, имеет двух детей. Он пришел в анализ с жалобой на душевное страдание, которое было связано с осознанием потери самостоятельности. У него создалось впечатление, что его полностью поглотила работа и что на него давит семья. Он чувствует себя поработанным своим отцом, который является также и его работодателем в семейной фирме, занимающейся производством керамики для интерьеров. Речь идет о навязанной ему работе подчиненного, при которой он совсем не может проявить инициативу: он много работает и чувствует себя «выучным животным». Постоянно пребывая в состоянии неудовлетворенности, он не видит никакого решения, как улучшить свою ситуацию. Он вынужден снова и снова обдумывать одно и то же. Соответственно и его семейная жизнь ограничена и монотонна.

С самого начала анализа открывается, что анализанд был покладистым ребенком, воспитанием которого усердно занималась его мать, часто прибегавшая при этом к строгим наказаниям; тем не менее, он покорно переносил подобные методы воспитания, поскольку это было его единственной возможностью находиться в хороших отношениях с матерью. Так он пришел к эротизации подобных отношений. С отцом у него амбивалентные отношения, сотканые из восхищения, страха и ненависти.

В анализе этот человек представлял невербализованные симптомы навязчивости, например тенденцию к пассивности в сопровождении сильной агрессии, что вызывало трудности в отношениях с противоположным полом. Как можно догадаться, анализ этого вопроса был долгим и трудным, с большим сопротивлением. На самом деле, эти структуры, агрессивные влечения, в особенности те, которые имеют в качестве объекта противоположный пол, настолько жестоки, что должны быть не только спрятаны, но зачастую и подавлены сильными защитными механизмами. Психический конфликт анализанда имеет реактивные образования (такие как мазохистическое подчинение), у него имеются также obsessions и compulsive ритуалы, которые сдерживают проявление агрессии. Очевидно, что и его сексуальность дала трещину.

---

<sup>9</sup> На языке психоанализа материалом называется всё, что выражает на сессии анализанд: словесные, моторные и аффективные проявления.

<sup>10</sup> Gariglio, Lysek, 2003. pp. 51–54.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.