



Елена Чечёткина

СЧАСТЪЕ ВСЕМ, НО НЕ СРАЗУ

16+

Елена Александровна Чечёткина
Счастье всем, но не
сразу: сверхпопулярная
ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54975158
SelfPub; 2020*

Аннотация

Популярное изложение когнитивной типологии личности с элементами психоаналитической типологии. Особенностью авторского метода является сочетание строгого подхода в рамках современных учебных пособий по психотерапии – со свободным разбором каждого типа личности на основе образов классической детской (и не только) литературы. После одиннадцати лекций следуют лабораторные занятия для закрепления и практического применения. Простота и увлекательность изложения, часто в юмористическом ключе, делает книгу интересной для широкого круга читателей – как имеющих психологические проблемы и желающих в них разобраться, так и любителей разнообразных жанров, кроме скучного. А для тех, кого это касается, торжественно заявляю, что фотография на обложке (Питер Пэн в Гайд-Парке, Лондон) сделана лично мной, автором данной книги.

Содержание

Лекции	10
Лекция 1. Вводная: Кто есть кто в Лесу?	10
1. Избегающее расстройство личности	13
2. Зависимое расстройство личности	13
3. Пассивно-агрессивное расстройство личности	14
4. Обсессивно-компульсивное расстройство личности	15
5. Параноидное расстройство личности	15
6. Антисоциальное расстройство личности	16
7. Нарциссическое расстройство личности	17
8. Шизоидное расстройство личности	17
9. Гистрионное расстройство личности	18
Who is Who в Лесу?	19
Лекция 2. Это страшное слово	27
НАРЦИССИЗМ	
1. Откуда ноги растут?	27
2. Основные признаки вида «нарцисс человеческий, обыкновенный» (homo narciss vulgaris)	30
3. На какой почве вырастает «нарцисс»?	34
4. Лечиться будем?	37
Практические занятия	38

Домашнее задание	44
Лекция 3. Психопат по имени СОЦИОПАТ	46
1. Не запутайтесь в терминах!	47
2. Социопат: детство и отрочество	48
3. И социопату нужна защита	52
4. За что мы любим социопатов?	55
5. Социопатия – неизлечима!	58
Практические занятия	63
Домашнее задание	65
Лекция 4. ГИСТРИОННАЯ ЛИЧНОСТЬ: театр одного актера	66
1. Выбор исполнителя	66
2. Маньяк или истерик?	67
3. Защита Карлссона	69
4. Карлссон ретирует DSM	76
5. «... Самый больной на свете»	78
6. Каждый имеет право быть Карлсоном	81
Домашнее задание	83
Лекция 5. Тяжёлая, но достойная жизнь ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЙ ЛИЧНОСТИ	84
1. Когнитивные антиподы	84
2. Кто виноват?	87
3. ЧТО ДЕЛАТЬ?	89
4. Легко ли контролировать неконтролируемое?	94

Практическим занятиям	95
5. Лечить или не лечить?	98
Домашнее задание	99
Лекция 6. ШИЗОИДНАЯ ЛИЧНОСТЬ: чужой среди своих	101
1. Введение: Ценность и Цена шизоидности	101
2. Расщепление	104
3. Поглощение	107
4. Дистанцирование	109
5. Немножко мистики	115
6. Небольшой тест: Зачем вы творите?	118
Благодарность	119
Домашнее задание	122
Лекция 7. ШИЗОТИЧЕСКОЕ расстройство и МНОЖЕСТВЕННАЯ личность	123
1. Континуум	123
2. Кто вы, Акакий Акакиевич?	125
3. Расщепление	130
4. Сказка как источник познания	135
5. Ошибка доктора Джекила	138
Домашнее задание	144
Лекция 8. ПАРАНОИДНАЯ ЛИЧНОСТЬ – в натуре и в проекции	145
1. Вступление эмпатическое: подозрительная подмена терминов	145
2. Вступление неэмпатическое: «Пациент,	147

на осмотр!»	
3. Образ жизни – ПРОЕКЦИЯ	149
4. Санчо-психотерапевт	156
Домашнее задание	169
Лекция 9. Человечек деревянный, ПАССИВНО-АГРЕССИВНЫЙ	172
1. Немного теории	174
2. История Буратино	175
3. Где же депрессия?	181
4. Немного о «депрессивной динамике»	182
Домашнее задание	184
Лекция 10. ИЗБЕГАЮЩАЯ ЛИЧНОСТЬ на нигдешнем острове	186
1. Метод Питера Пэна	187
2. Антиметод учителя Беликова	188
3. Да что же это такое?!	190
4. Отчего умер Беликов?	194
5. Питер Пэн никогда не умрёт!	196
6. Венди и Варенька	206
7. Мавра за печкой и Царь Горы	208
Домашнее задание	209
Лекция 12. ЗАВИСИМАЯ ЛИЧНОСТЬ в лапах Тёмного Лорда	211
1. Великая книга...	211
2. ...С точки зрения синергетики	212
3. Зависимая личность: Хвост versus DSM	213

4. Четыре друга: Сохатый, Бродяга, Лунатик и Хвост	215
1. 5. Предательство: просто смена защитников	218
6. Пути расходятся: Хвост и Добби	221
7. Униженные и оскорблённые Домашнее задание	227 230
Лабораторные занятия. Тема: «Препарируем мужа» (для женской аудитории)	232
Вводный инструктаж	232
Л-1: Как правильно поливать мужа-нарцисса	237
Л-2: Как ухаживать за мужем-шизоидом	241
Л-3: Как жить с мужем-карлссоном	245
Игра № 1. Умный и в меру упитанный мужчина в цвете лет	246
Игра № 2. Самый больной на свете	247
Игра № 3. Ретировать, филюрить и фигурить	247
Л-4: Как выжить с мужем-параноиком	249
Способ жесткий: Ответ ветряной мельницы	250
Способ полужесткий: Возврат проекции	251
Способ мягкий: Заслужить и оправдать	252
Л-5: Как приручать мужа-социопата	253
Приём № 1: «мимо ушей»	254
Приём № 2: «по ушам»	255
Приём № 3: «выше ушей»	256

Л-6: Как не свихнуться от обсессивно-компульсивного мужа	257
Step #1 – сомнение	258
Step #2 – мучение	259
Step #3 – завершение	259
Л-7: Как отклеивать зависимого мужа	261
Способ гуманный: «движение гусеницы»	263
Способ полу-гуманный: «переклеивание»	264
Способ анти-гуманный: отодрать «с мясом»	264
Л-8: Как приклеивать избегающего мужа	266
1. Выбираем клей	267
2. Зачистка склеиваемых поверхностей	268
3. Прижать и подержать	269
Л-9: Как дружить с пассивно-агрессивным мужем	270
1. Модель Синеглазки	271
2. Модель Кнопочки	272
3. Разъяснение и дополнение	273
Экзамен	276
1. На какой почве растут Нарциссы?	276
2. Что подарить на Новый Год шизоиду?	276
3. Где найти гистрионную личность?	276
4. Как помочь параноику починить доспехи?	277
5. Как тронуть социопата?	277

6. О чём мечтает обсессивно-компульсивная личность?	277
7. Откуда взять зависимую личность?	277
8. Можно ли догнать избегающую личность?	278
9. Что делать с пассивно-агрессивной личностью?	278
10. Где Вы получите диплом?	278
Ответы и заключение	280
Литература	281

Лекции

Лекция 1. Вводная: Кто есть кто в Лесу?

Хотите жить долго и счастливо? Ничего не выйдет, если вы не понимаете себя и окружающих. Люди такие разные! КАКИЕ разные? Прежде всего, по ТИПУ ЛИЧНОСТИ. Нельзя требовать от себя (и окружающих) того, что типу противоречит: одни неприятности и крушение надежд. Зато если использовать свой (и другой) тип на полную катушку – будет вам счастье! Но сначала придется пройти ликбез. Он тут – причем в форме простой (но без примитива) и увлекательной (но без излишеств), то есть, ликбез в форме не просто популярной, а сверхпопулярной, с использованием любимых литературных героев. Зачем такие сложности? Чтобы было интересно: мне – писать, а вам – читать. Сначала я «прочитаю» лекции, а потом закрепим их кратким курсом практических занятий.

Предлагаемый Вам, дорогой Читатель, текст есть ТВОРЧЕСКОЕ ПЕРЕЛОЖЕНИЕ книги «**Когнитивная классификация расстройств личности**», сборника под редакци-

ей *Артура Фримена* и *Аарона Бека*. «Творческое», потому что оставлена только голая суть – сама классификация (название типов, основные определения и признаки/симптомы), а основное пространство заполнено авторскими вариациями по теме. «Переложение», потому что написано ДЛЯ ВСЕХ, в том числе и людей, с любой стороны далеких от клинической психологии.

Если написано для всех, то и основа изложения должна быть ОБЩЕЙ. Эта основа – те книги, которые все мы читали в детстве. Ну, пусть не все мы читали, и не все книги (хотя бы потому, что в чьем-то детстве, например, еще не было Гарри Поттера). Но это неважно: книжки, о которых здесь речь, читаются в любом возрасте. Потому что хорошие детские книги насквозь психологичны – только тогда они становятся классикой и читаются поколение за поколением. Ребенку вся эта психология, конечно, до лампочки – просто интересно, увлекательно, смешно, грустно... В общем, здорово! Никогда уже не получишь от чтения такого чистого удовольствия, как в детско-юношеские годы. И отзвук этого удовольствия способен сделать удобоваримой самую сухую тему, такую даже как «когнитивная классификация расстройств личности».

Так, все собрались, ждут радости. Будет вам радость, но вы уже взрослые (надеюсь) и поэтому знаете, что за удовольствие надо платить. Нет-нет, спрячьте ваши деньги! Это все

потом, если захотите. А сейчас придётся немного поработать мозгами, иначе просто не поймёте, о чём и зачем пойдет речь. Итак, слушаем сверхпопулярную **ВВОДНУЮ ЛЕКЦИЮ**.

Личностные расстройства – весьма распространенный вид заболеваний, требующих длительного общения с психотерапевтом. Они «произрастают» на почве определённой структуры личности, получаемой при рождении. Нет «плохих» типов личности – есть удачные или неудачные условия их развития, приводящие к гармонии и счастью, с одного конца шкалы возможностей данного индивида, или же к трагедии или психическому заболеванию, с другого конца. Обычным является некое промежуточное состояние, но если оно склоняется к «плохому» концу шкалы так, что Ваши гипертрофированные личностные особенности причиняют сильное беспокойство или вред вам и/или окружающим – это повод для визита к психотерапевту. И уж задача психотерапевта – поставить для начала диагноз, а потом, если это, действительно, личностное расстройство, правильно классифицировать его в целях эффективного лечения.

Одной из основных является *когнитивная* классификация расстройств личности [1], в которой выделяют 9 когнитивных профилей/типов и соответственно 9 расстройств. Только без паники! Помните, что: (1) чистых типов в природе не бывает; (2) тип – еще не расстройство; (3) личност-

ные расстройства лечатся и, наконец, (4) личностное расстройство может быть только у личности, а быть Личностью – почётное право каждого Человека. Преодолейте расстройство (если оно есть) и извлеките максимум пользы из своего ТИПА личности. Но врага-расстройство надо знать в лицо. Итак:

1. Избегающее расстройство личности

Люди такого типа хотели бы сблизиться с другими, но боятся быть отвергнутыми.

Представление о себе: неприспособленный, некомпетентный. «Я плохой, никчемный, непривлекательный»; «Я не могу терпеть неприятные чувства».

Представление о других: потенциально критичные, незаинтересованные, унижающие.

Стратегия: избегать ситуаций, в которых их могут оценивать.

Эмоции: сочетание **тревоги** (по поводу возможной оценки) с **печалью** (поскольку результат избегания – отсутствие близких отношений и успехов).

2. Зависимое расстройство личности

Этим нужна «опора»: без неё они чувствуют себя слабыми и беспомощными. Таким образом,

представление о себе такое же, как у «избегающих» (слабый, некомпетентный), но

представления о других совсем другие: зависимая личность ориентирована на «опекуна» заботливого, одобряющего, компетентного. При наличии подходящего опекуна зависимая личность «расцветает» и способна действовать очень эффективно.

Стратегия, естественно, найти опекуна и привязать его к себе.

Эмоции: тревога из-за возможного разрыва с «действующим» опекуном, которому может надоесть эта роль.

3. Пассивно-агрессивное расстройство личности

Такой человек требует «свободы», но не справляется с ней; жалуется на «власть», но жаждет её одобрения.

Представление о себе: самодостаточен, но уязвим к внешнему воздействию. С одной стороны «невыносимо быть под контролем», а с другой – «мне нужно, чтобы власть защищала, одобряла и поддерживала меня».

Представление о других: надоедливые, требовательные и – одновременно – способные к заботе и приятию.

Стратегия: скрытая оппозиция.

Эмоции: сдержанный **гнев** при пассивном подчинении «власти» – **тревога** в ожидании ответных репрессий.

4. Обсессивно-компульсивное расстройство личности

Название происходит от слов *obsession* (одержимость, навязчивая мысль) и *compulsion* (принуждение). Представитель этого направления – серьезный человек, для которого слова «контроль» и «должен» перевешивают все остальные.

Представление о себе: ответственный – за себя и за других. Но за этой «сильной» установкой часто прячется страх некомпетентности и беспомощности, и единственное противоядие от этого страха – строгое следование своду правил, разрабатываемых на все случаи жизни.

Представление о других: если коротко – разгильдяи.

Стратегия: максимальный контроль над собой (разработка правил, самокритика) и над другими (требование соблюдения правил, и неодобрение/наказание в случае их невыполнения).

Эмоция: сожаление (о несовершенстве природы человека) и *разочарование* (из-за малой эффективности исправительных мер).

5. Параноидное расстройство личности

Не пугайтесь! Это не то, о чём вы подумали (бред преследования и так далее), это только цветочки... Параноидные

личности пока только *не доверяют* другим, но делают это с размахом.

Представление о себе: добродетельный, но «со мной плохо обращаются».

Представление о других: заблуждающиеся, склонные к обману и подвохам (ну как таким доверять!)

Стратегия: будь начеку! (Во время сталинщины параноидальным мышлением была заражена вся страна; это пример наведенного, навязанного когнитивного профиля, причем в массовом масштабе).

Эмоция: **гнев** по поводу предполагаемых злоупотреблений.

6. Антисоциальное расстройство личности

Такая личность сама устанавливает «правила игры». Он (она) – одинокий волк (или волчица), и вполне доволен (довольна) этим.

Представление о себе: одинокий, независимый, сильный.

Представление о других: лохи (подавляющее большинство) или такие же хищники.

Стратегия: от хитроумного манипулирования и мошенничества до прямого грабежа и насилия.

Эмоция: **гнев** по поводу того, что другие имеют то, что он/она, несомненно, гораздо больше заслуживает.

7. Нарциссическое расстройство личности

Помните миф о прекрасном юноше Нарциссе, отвергнувшем любовь нимфы Эхо и погибшим над собственным речным отражением? Для «нарцисса», как и для «волка» тоже правила не писаны, но к людям они относятся гораздо мягче, коль скоро другие – зеркало, способное отразить всё великолепие нарцисса.

Представление о себе: я особый и уникальный, я выше общепринятых правил. Но в глубине – сомнение в своем великолелии, и поэтому нарциссам все время требуется подтверждающее восхищение других.

Представление о других: зеркало оно зеркало и есть. Помните, что сделала с говорящим зеркалом царица у Пушкина? Не злите нарцисса! Потому что его

стратегия – заставить вас восхищаться, и его основная *эмоция* – **гнев**, если вы не восхищаетесь. Если вы делаете это настойчиво и обоснованно, сломленный нарцисс впадает в депрессию.

8. Шизоидное расстройство личности

И снова – не пугайтесь! Многие великие были шизоидами: до неких пределов отстранённость и замкнутость спо-

собствуют творчеству. Все дело в дозировке одиночества и во внутреннем богатстве отстраняющейся (на время!) личности. В случае же расстройства –

Представление о себе: самодостаточный одиночка.

Представление о других: навязчивые, ограничивающие.

Стратегия: держаться на расстоянии, поскольку попытки других приблизиться угрожают разрушением.

Эмоция. Шизоиды не склонны впускать в свой внутренний мир других, поэтому создается впечатление, что у них нет сильных чувств; но для всех, кого «впустили» очевидна *печаль* как следствие изоляции.

9. Гистрионное расстройство личности

А вот у этих основная эмоция – *радость*, потому что их *представление о себе:* обаятельный, впечатлительный и заслуживающий внимания.

Представление о других: впечатляемые, чувствительные, восхищающиеся. Немного похоже на нарциссов, но «истерические» (*hysterious*) личности не холодны к окружающим: они вступают с ними в теплые отношения, хотя часто непродолжительные.

Стратегия: находиться в центре внимания, давать и получать радость. Если эта стратегия по объективным причинам не реализуется, тогда любым способом (вплоть до истерики) достигать желаемого, воздействуя на чувства. А чув-

ства – материя нежная и трудно управляемая. Поэтому *сопутствующая эмоция* у гистрионно-нарушенных личностей – затаённое чувство **тревоги**, которое сменяется **гневом** и **печалью**, когда срываются их планы немедленно осчастливить себя и все человечество.

Всё! Теперь, пока не забыли про особенности типов, быстренько проведем **практические занятия** с помощью Винни-Пуха и его друзей [2]. Итак, давайте разберёмся

Who is Who в Лесу?

ПЯТАЧОК – лучший друг Винни-Пуха – маленькое, слабое, боязливое существо. Способен, однако, к активным действиям, даже к смелым поступкам, но лишь при поддержке своего сильного друга, который с радостью воздаёт ему должное:

«О храбрый, храбрый Пятачок! / Дрожал ли он? О нет, о нет!» (из оды Винни-Пуха на героический «полёт» Пятачка к ящику «Для писем и газет» – см. историю о Буре в Лесу). Несомненно, **зависимый** тип, но какой симпатичный!

“ – Ой, сказал Пятачок. – Ведь я... мне кажется, я немножко дрожал. Конечно, только в начале. А тут говорится: «Дрожал ли он? О нет, о нет!» Вот почему я спросил.

– Ты дрожал про себя, – сказал Пух, а для такого Малень-

кого Существа это даже храбрее, чем совсем не дрожать”.

КРОЛИК. Постоянно при деле: он отвечает за всё.

“Всё предвещало, что у Кролика будет опять занятой день. Едва успев открыть глаза, Кролик почувствовал, что сегодня всё от него зависит, и все на него рассчитывают. Это был как раз такой день, когда надо было, скажем, написать письмо (подпись – Кролик), день, когда следовало всё проверить, всё выяснить, всё разъяснить и, наконец, самое главное – что-то организовать.”

Конечно, **обсессивно-компульсивный** тип. Как, впрочем, и **СОВА**, в которой Кролик чувствует родную душу:

“ – Сова, – сказал Кролик деловито, – у нас с тобой есть мозги. У остальных – опилки. Если в этом Лесу должен кто-то думать, а когда я говорю «думать», я имею в виду думать по-настоящему, то это наше с тобой дело”.

Однако Сова, в отличие от Кролика, явно демонстрирует внутреннюю ущербность своего типа: она совсем не такая грамотная, как представляется:

”И вот он вымыл горшок и вытер его досуха, а Сова тем временем мусолила кончик своего карандаша и думала, как же пишется слово «Поздравляю».

– Пух, а ты умеешь читать? – спросила она не без тревоги в голосе”.

Однако неблагодарный народ не ценит усилий своих наставников. Кролик, например, из сил выбивался, выводя его

из тумана, но от него отделились, а потом:

– Пух!.. – закричал Пятачок, дрожа от волнения. – Ты разве знаешь дорогу?

– Нет, – сказал Пух. – Но у меня в буфете стоит двенадцать горшков с мёдом, и они уже очень давно зовут меня. Я не мог как следует их расслышать, потому что Кролик всё время тараторил. Но если все, кроме этих двенадцати горшков будут молчать, то я думаю, Пятачок, я узнаю, откуда они меня зовут. Идем!”

Вспомнишь **ТИГРУ** – и рот до ушей. Верный признак **гистрионной** личности, которая поглощает и излучает радость. Правда, иногда столь активно, что возникает желание ее «укротить», чтобы не «выскакивал». Если помните, Кролик в целях укрощения Тигры потребовал «потерять» его в тумане – но потерялся сам и был спасён тем же Тигрой, который (конечно же!) не мог оставить друга в беде:

“И всё это время Тигра носился по лесу, громко рыча, чтобы скорее найти Кролика.

И наконец, очень Маленький и Грустный Кролик услышал его. И этот Маленький и Грустный Кролик кинулся на голос сквозь туман, и голос неожиданно превратился в Тигру: в Доброго Тигру, в Большого Тигру, в Спасительного и Выручательного Тигру, который выскакивал – если он вообще выскакивал – гораздо лучше всех Тигров на свете.

– Милый Тигра, как же я рад тебя видеть! – закричал

Кролик.”

Маленький дружок Тигры, **КРОШКА РУ**, демонстрирует явные черты **нарциссизма**.

“ – Вы видели, как я плаваю? – пищал Ру в восторге, пока Кенга вытирала его. – Пух, ты видел, как я плаваю? Вот это называется плавать! Кролик, ты видел, что я делал? Я плавал! Эй, Пятачок! Пятачок, слышишь? Как ты думаешь, что я сейчас делал? Я плавал! Кристофер Робин, ты видел как я...”

Но ведь он так мал! Умеренный нарциссизм естественен для ребёнка; личность выходит за пределы нормы только если в процессе взросления не прощается постепенно с тенденцией ставить себя в центр Вселенной. И вообще, детям «взрослые» личностные диагнозы обычно не ставят.

ИА-ИА – самый сильный образ, неизменно трогаящий детские сердца: бедный ослик! А бедный, потому что так одинок. А одинок, потому что **шизоид**.

“Старый серый ослик Иа-Иа стоял один-одинёшенек в заросшем чертополохом уголке Леса, широко расставив передние ноги и свесив голову набок, и думал о Серьёзных Вещах. Иногда он грустно думал: «Почему?», а иногда: «По какой причине?», а иногда он думал даже так: «Какой же отсюда следует вывод?» И неудивительно, что порой он вообще переставал понимать, о чем же он, собственно, думает”.

Но до серьёзного расстройтва личности ему все-таки далеко. Во-первых, потому что умеет радоваться:

“Иа-Иа, увидев горшок, очень оживился.

– Вот это да! – закричал он. – Знаете что! Мой шарик как раз войдёт в этот горшок!

– Что ты, что ты, Иа, – сказал Пух. Воздушные шары не входят в горшки. Они слишком большие. Ты с ними не умеешь обращаться. Нужно вот как: возьми шарик за верё...

[...] Но Иа-Иа ничего не слышал. Ему было не до того: он то клал свой шар в горшок, то вынимал его обратно, и было видно, что он совершенно счастлив!”

Во-вторых, потому что – на свой лад – он общается и намерен совершенствоваться в этом направлении:

“ – Ты сам виноват, Иа. Ты же никогда ни к кому из нас не приходишь. Сидишь как сыч в своем углу и ждёшь, чтобы все остальные пришли к тебе. А почему тебе самому к нам не зайти?”

Иа задумался.

– В твоих словах, Кролик, пожалуй, что-то есть, – сказал он наконец. Я действительно пренебрегал законами общежития. Я должен больше возвращаться. Я должен отвечать на визиты.”

Но это будет непросто для Всех-Всех-Всех из-за **параноидной** составляющей личности Иа-Иа. Так, когда Сова нечаянно оторвала и унесла с собой хвост Иа, а Винни-Пух обратил его внимание на потерю, реакция ослика была такова:

“ – Это вполне естественно, – грустно сказал Иа-Иа. – Теперь всё понятно. Удивляться не приходится.

– Ты, наверное, его где-нибудь позабыл, – сказал Винни-Пух.

– Наверно, его кто-нибудь утащил... – сказал Иа-Иа. – Чего от них ждать! – добавил он после большой паузы”.

А когда Тигра, чихнув, нечаянно (!) сдул Иа в реку, тот оценил ситуацию так:

“ – Я сам об этом все время спрашиваю, медвежонок Пух. Даже на самом дне Реки я не переставал спрашивать себя: «Что это – дружеская шутка или обдуманное нападение?» И когда я всплыл на поверхность, я ответил себе: «Мокрое дело». Надеюсь, вы понимаете, что я имею в виду”.

Избегающая личность представлена второстепенным персонажем – **САШКОЙ БУКАШКОЙ**. Тем самым, который думал, что видел однажды ногу Кристофера Робина, но был в этом не вполне уверен. (См. также историю с открытием Северного полюса: тогда СБ на несколько дней зарылся в землю, потому что подумал, что это ему все говорят: «Тс-с»).

Пассивно-агрессивная и **антисоциальная** личности присутствуют виртуально – в образах злокозненной парочки **БУКИ-БЯКИ** и ужасного **СЛОНОПОТАМА**. Винни-Пух с Пятачком выслеживали их – но безрезультатно. Ясно, что такие типы плохо вяжутся с милым обществом, собравшим-

ся в Лесу, где всем и так хватает забот с Тигрой и Иа-Иа.

Итак, остались три персонажа: Кристофер Робин, Кенга и сам Винни-Пух. Они, к счастью, не обладают личностными чертами, чреватými патологией.

КРИСТОФЕР РОБИН – нормально *взрослеющая* личность, которая с естественной грустью вырастает из детства, но не прощается с ним:

– Пух, когда я буду... ну, ты знаешь... когда я уже не буду ничего не делать, ты будешь иногда приходить сюда?

– Именно я?

– Да Пух.

– А ты будешь приходить?

– Да, Пух, обязательно. Обещаю тебе”.

КЕНГА – нормальная *мама*, которая дарит своей любовью всех детей, даже не очень-то похожих на них внешне:

“И Кенга очень ласково сказала: «Ну что ж, милый Тигра, загляни в мой буфет и посмотри – что тебе там понравится». Ведь Кенга сразу поняла, что, хотя с виду Тигра очень большой, он так же нуждается в ласке, как и Крошка Ру”.

Наконец, **ВИННИ-ПУХ**. Нормальным его, пожалуй, не назовешь, хотя бы из-за склонности к нарушению пищевого поведения («Мишка очень любит мёд. / Отчего? Кто пой-

мёт?»), а также к стихоплетению. Но *Поэт* – категория особая. Естественная рефлексия стихами – отличный способ сохранения душевного здоровья. Хорошо живет на свете Винни-Пух!

Всё! Теперь можно переходить к делу. Рассмотрим каждый из типов по отдельности. Предупреждаю: мы будем использовать **когнитивную типологию** [1], но она далеко не единственная – просто когнитивный подход мне нравится своей чёткостью, логичностью и относительной простотой. Другая распространенная типология – **психоаналитическая** – во многом повторяет те же типы, хотя есть и различия (например, в ней есть мазохистическая личность, но нет пассивно-агрессивной). Однако книга *Нэнси Мак-Вильямс «Психоаналитическая диагностика личности»* [3] мне тоже очень нравится, поэтому я буду использовать и её, в основном прямым цитированием в соответствующих местах. И последнее: читайте не торопясь, со вкусом. Не советую больше одной главы (типа) в день. Хотя бы потому, что в конце каждой главы будет домашнее задание, над которым рекомендуется поразмыслить не торопясь. Впрочем, никто не неволит: можно проглотить все сразу. За последствия умственного несварения автор ответственности не несет.

Лекция 2. Это страшное слово НАРЦИССИЗМ

Из всех типов личности, рассмотренных выше во Введении, **нарциссический тип** пользуется наибольшей популярностью у посетителей психотерапевта. Возможно, дело в названии. Например, узнав, что «гистрионный» тип – то же, что «истерический», клиент теряет интерес к обсуждению этой составляющей своей личности: кому охота называться истериком (разве что мазохисту). Другое дело – нарциссом! Однако узнав, что нарциссизм – весьма тяжёлое и трудно корректируемое расстройство личности, клиент снова увядает.

Ребята, не надо бояться! Все мы немножко «нарциссы». Проблемы начинаются, когда нарциссический компонент составляет основное вещество личности, то есть, если формируется моно-тип, приятное название которого контрастирует с его сущностью. Вот с названия и начнем.

1. Откуда ноги растут?

Разумеется, от мифа. Того самого *“греческого мифа о Нарциссе, юноше, который влюбился в своё отражение в зеркале воды, и в конце концов умер от тоски, которую его отражение никогда не могло бы удовлетворить”*, как пишет Нэн-

си Мак-Вильямс в своей «Психоаналитической диагностике» [3, с.219] (в квадратных скобках – порядковый номер в списке литературы; страницы соответствуют указанному там изданию – большинство книг многократно переиздавались). Но миф-первоисточник заслуживает более подробного изучения – хотя бы потому, что именно он вдохновил великого Фрейда на название этой патологии (*S. Freud. On Narcissism: an Introduction. 1914*). Учитывая специфику нашего курса, рассмотрим миф о Нарциссе в рамках прекрасной детской книжки *Куна* [4], которую полезно перечитать в любом возрасте.

Нарцисс, сын речного бога и нимфы, был божественно прекрасен – и абсолютно холоден: он восхищался собственной красотой, но совсем не нуждался в восхищении других. Он вообще поначалу ни в ком не нуждался. Разбив множество сердец, в том числе и сердце нимфы Эхо (бедная девушка могла лишь повторять последние слова говорящего), Нарцисс разозлил-таки одну из нимф, которая воскликнула: «Полюби же и ты, Нарцисс! И пусть предмет твоей любви отвергнет тебя, как ты отвергаешь нас!»

Проклятье прошло по вedomству богини любви Афродиты, которая жестоко наказала гордеца, отвергавшего ее дары. Однажды на охоте, в жаркий полдень Нарцисс наклонился над лесным ручьём напиться – и пропал: он влюбился в прекрасного юношу, глядящего на него из водяной глади.

“В изумлении смотрит он на свое отражение в воде, и сильная любовь овладевает им... Наклоняется Нарцисс, чтобы поцеловать свое отражение, но целует только студеною, прозрачную воду ручья. Всё забыл Нарцисс; он не уходит от ручья; не отрываясь, любит себя самым собой. Он не ест, не пьет, не спит [4, с.55].”

Естественно, организм не выдерживает, и Нарцисс умирает, предварительно как следует помучавшись и в результате сообразив, в какую ловушку он угодил – иначе наказание Афродиты теряет смысл. Нимфа Эхо, кстати, была с ним до конца; да и остальные нимфы оплакивали смерть Нарцисса. Но вот похоронить его они не смогли: *ничего не осталось*, только белый душистый цветок, цветок смерти – нарцисс, вырос на том месте, куда склонилась голова юноши.

Какие чувства вызывает у нас эта история? Ключевые слова: *холод, отражение, пустота*. Ключевая фраза: *неспособность к любви* (любовь к себе не в счёт, да и по большому счёту, любовью не является). Это – *эмоциональный дефект*, который может развиваться вплоть до агрессивного отторжения других (*“... но гневно оттолкнул ее прекрасный юноша. Ушел он поспешно от нимфы и скрылся в темном лесу”* [4, с.54]). Своего рода дефект зрения, так как нимфы вовсе не безобразны, и если Нарцисс так ценит собственную красоту, то почему он *не видит* красоты других? Результат: поглощенность собой и отзеркаливание – как себя (в зону ви-

димости, в скудную «реальность» нарцисса), так и окружающих (в зону невидимости, в «зазеркалье»). Именно самопоглощенность и отзеркаливание выделял Фрейд в 1914 году как основу данного типа личности.

Но миф многослоен, а типы «нарциссов» многообразны. «Нарцисс Фрейда» – простейший цветочек, наподобие тех полу-сорняков, которые самопроизвольно лезут из земли каждый апрель на наших дачных участках. Сейчас искусственно выведены разные формы нарциссов – жёлтенькие, с красной каёмочкой, махровые; с разнообразным запахом – от резкого до исчезающего. «Нарциссы», растущие на современной почве, отличаются от их собратьев, произраставших 100 лет назад (кстати, ещё в 1913 году – до появления термина – Эрнест Джонс сделал первое психоаналитическое описание нарциссической личности «грандиозного» типа; подробнее см. в [3, с.222]). Однако у всех *нарциссически ориентированных личностей* есть общие особенности, выделяющие их среди других личностных типов. Как и в растительном царстве: нарцисс не спутать с тюльпаном, при всем многообразии сортов обоих.

2. Основные признаки вида «нарцисс человеческий, обыкновенный» (*homo narciss vulgaris*)

Только не вздумайте сказать нарциссу, что он «обычно-

венный». Его чувство *самоуважения*, и без того ущербное, будет столь глубоко травмировано (в очередной раз!), что *агрессивная* реакция последует незамедлительно – и тогда пеняйте на себя! Дело в том, что у нарциссов проблема как раз с **самоидентификацией**, с особым образом покалеченным собственным «Я». Особенность в том, что генетически заложенное «Я» в силу обстоятельств осталось в зачаточном состоянии, а развилось навязанное извне *ложное* «Я» – своего рода опухоль, более или менее злокачественная.

Конечно, все мы развиваем свою индивидуальность под действием внешних обстоятельств нашей жизни. Так, живой и предприимчивый от природы малыш станет мушкетёром короля в XVII веке – или удачливым бизнесменом в XXI. Но это в случае, если родители будут любить, понимать и, по мере сил, оберегать своего ребенка. А если они отдадут мальчика в монастырь с супер-строгим уставом (XVI век) или по пьянке выгонят из дома (XXI век)? Возможный результат: религиозный фанатик инквизиторского типа – в первом случае, и буйный социопат – во втором. Никаким нарциссизмом здесь и не пахнет: природное «Я» развилось – правда во Зло, внешний мир присутствует – правда, как жертва.

Нарциссы вырастают в более мягкой обстановке (ниже мы еще поговорим о «почве»). Для обсуждаемого резвого малыша может оказаться достаточным, если родители или заменяющие их лица будут мягко, но неустанно внушать ему, что бегать и шуметь – нехорошо, что тревожить взрослых вопро-

сами – некрасиво, что он должен не играть, а учиться, учиться и учиться. . . При соответствующей предрасположенности ребенка (о ней поговорим немного ниже) не пропадет их тяжкий труд: усердные воспитатели могут, действительно, получить нечто *необыкновенное*. Человеческое дитя превращается в КЕНТАВРА – существо из двух половинок, причем только одну из них (ту, которую нарцисс считает «человеческой» – ложное «Я») можно показать окружающим. Отсюда проистекают ведущие **аффекты** (сильные эмоции) нарцисса – *стыд* несоответствия внешнего и имеющегося (безобразная «конская» половина) и *зависть* к окружающим, к тем, кто естественно целен. Конечно, сам нарцисс будет искренне отрицать такие «недостойные» чувства. Напротив, это *окружающие* завидуют ему, и поэтому стремятся всячески напакоstitь; им же и следует стыдиться такого низкого поведения. Но – осознанные или нет – аффекты стыда и зависти столь некомфортны и разрушительны для *самооценки* нарцисса, что для ее поддержания, хотя бы на имеющемся уровне, он должен защищаться.

Характерные нарциссические **защиты** – *обесценивание* и *идеализация*. При этом для обесценивания ближнего нарциссу никаких особо убедительных аргументов не требуется. Как и для идеализации. Все вдруг само становится очевидным! Идеализированный, правда, при ближайшем рассмотрении оказывается тоже не без изъянов – и моментально обесценивается. Многие нарциссы не зацикливаются на

этом разочаровании, а быстренько подыскивают очередной объект идеализации – и обесценивают его. Такой вот «скачущий» драйв. То же и в сфере самоощущения нарцисса: непрерывной галоп *грандиозность* ↔ *ничтожество*.

Как вы думаете, хорошо ли людям, попавшим в сферу действия нарцисса? Даже психотерапевту нелегко. “*Чтобы использовать человека как функцию для поддержания самооценки, а не воспринимать как отдельную личность, его приводят в замешательство и лишают присутствия духа. Такое дегуманизирующее действие нарциссического человека, объясняющее негативные контрпереносные реакции у начинающего аналитика, описано именно в связи с терапией подобных пациентов*” [3, с.235]. Обычное чувство при общении с нарциссом – *холод* и *опустошение*. Это дискомфортно, и люди стараются подолгу не задерживаться возле нарцисса. Но сам нарцисс вовсе не чурается людей, как, например, шизоид. Почему?

В терминах «Я-психологии» (есть такое направление в психотерапии) нарцисс нещадно эксплуатирует и опустошает («пожирает») свои **сэлф-объекты** – людей, «*которые подпитывают наше чувство идентичности и самоуважения своим подтверждением, восхищением и одобрением*» [3, с.228]. Для нарцисса сэлф-объекты не «подпитка», как в норме, а «основное питание». Его мучает неодолимый *нарциссический голод*, поскольку нарцисс, в сущности, *пуст* внутри, его истинное «Я» осталось в зачаточном состоянии,

и он человек лишь постольку, поскольку ощущает свое ложное «Я» как настоящее. А как можно ощутить, скажем, искусственную ногу и убедиться, что ты нормальный – двуногий? Собственные ощущения говорят, что нога-то искусственная... Но если её приодеть как следует и взглянуть в зеркало... Для злокачественного нарцисса, в сущности, *нет людей, кроме него*. Другие лишь «зеркала», подтверждающие факт бытия нарцисса, и лишь в этом их предназначение – но также и горькая жизненная необходимость для нарцисса. Как в мифе:

“Плачет Нарцисс. Падают его слезы в прозрачные воды ручья. По зеркальной поверхности воды пошли круги, и пропало прекрасное изображение. Со страхом воскликнул Нарцисс:

– О, где ты! Вернись! Останься! Не покидай меня, ведь это жестоко. О, дай хоть смотреть на тебя!

Но вот опять спокойна вода, опять появилось отражение, опять, не отрываясь, смотрит на него Нарцисс” [4].

3. На какой почве вырастает «нарцисс»?

Почва у нас у всех одинаковая – семья. Хотя, конечно, есть и генетическая предрасположенность к развитию того или иного типа характера (из луковицы тюльпана нарцисса все равно не вырастишь), но есть почвы благоприятные, и наоборот. При этом вовсе не обязательно, чтобы сами родите-

ли были «нарциссами». Основное условие развития нарциссического характера: родители **не видят** (не хотят видеть) **реального ребёнка**, новое «Я», по-своему входящее в эту жизнь, а проецируют на свое «изделие» свои страхи, несбывшиеся надежды, неудачи, мечты... «Я хочу, чтобы он получил в жизни то, чего не смог получить я!» – явно или косвенно декларирует «Я» родителя. Но где же тут «Я» ребёнка? В результате *«ребёнок вырастает в замешательстве относительно того, чью жизнь ему положено прожить»* [3, с.224].

Как это происходит? Ну, например, так (анекдот цитирую по «Учебнику психо-хо-терапии» Бернгарда Тренкле [5, с.220],):

“... Семья как бы дает наказ одному из своих членов, направляет или делегирует его на достижение какой-то жизненной цели... [далее анекдот]

Дама (на баварском диалекте, не всегда понятном даже немцам их других земель и совершенно непонятном иностранцам):

– Какая у Вас славная пара детишек. Сколько им времени?

Миссис Браун:

– Sorry, what do you mean?

На выручку приходит американец-попутчик:

– This old lady likes your boys very much. Hmm. She is asking which age are these boys?

Миссис Браун:

– *Очень мило с её стороны. Вы можете сказать ей, что адвокату три года, а доктору четыре с половиной*”.

Хотите пример анти-нарциссической почвы? Его приводит *Мак-Вильямс* [3, с.220], цитируя слова своей 85-летней подруги, успешно вырастившей в период американской Великой Депрессии 12 детей:

*“Всякий раз, когда я оказывалась беременной, я плакала. Я не знала, откуда возьмутся деньги, как я буду ухаживать за этим ребёнком и заботиться о чем-то еще кроме него самого. Но через четыре месяца я начинала чувствовать жизнь, меня всё возбуждало, и я думала: «Не могу дождаться, когда ты наконец появишься на свет. **Я так хочу знать, кто ты!**»”*

Если говорить на психоаналитическом языке, характерная деформация происходит в такой семье, где ребёнка используют в качестве **«нарциссического придатка»**. Это означает: родные любят и заботятся о детях не благодаря тому, кем они в действительности является, а потому, что [дети] выполняют некую *функцию* [3, с.228]. При этом собственное «Я» ребёнка остается недоразвитым, *пустым*, а для сохранения самоуважения он вынужден поддерживать навязанное семьей ложное «Я», для защиты которого используется упоминавшиеся выше комплементарная пара *обесценивание-идеализация*.

При соответствующей почве особенно мощные нарциссы вырастают в *атмосфере ранжирования* (оценивания). Ребё-

нок, выращиваемый «с целью», будет постоянно, явно или косвенно, оцениваться – и критиковаться, если он недостаточно хорошо этой цели соответствует. В результате взрослый нарцисс совершенно *не переносит критики* и сразу же, не рационализируя, «перебрасывает» критику на критикующего или того, кто только кажется ему «критикующим». Непроизвольная реакция отторжения. Устойчивый паттерн. Спасибо папе и маме. Действительно, что может сделать маленький Человек, вырастающий под прессом навязываемых ожиданий и одновременно полностью зависящий от родителей? Можно рассчитывать только на внутренние ресурсы, от природы данную психологическую гибкость или, напротив, жесткость. Есть предположение, что слабым местом природной предрасположенности к нарциссизму является *сверхчувствительность* ребёнка к *невербальным сообщениям* – то есть, он получает не только порцию явно высказанных посланий, КЕМ он ДОЛЖЕН быть, но и порцию НЕ высказанных, о которых сами родители и не подозревают. Другой брешью является природная *неустойчивость к агрессии*, потому что процесс удушения «Я» ребёнка – акт, несомненно, агрессивный. Кстати, и эту, полученную в детстве, агрессию выросший нарцисс охотно выплескивает на окружающих.

4. Лечиться будем?

Вопрос не праздный, потому что многие нарциссы – впол-

не преуспевающие люди, добившиеся высот в политике, финансовой или любой другой деятельности. Внешне все очень хорошо, пока они на пике своей «грандиозной» мечты. Но даже и в этом случае нарциссу не стоит завидовать, поскольку «*внутренняя цена нарциссического голода* редко доступна наблюдателю» [3, с.223]. Проблема лечения и в том, что нарцисс по своей природе не склонен просить о помощи: мешает **стыд** несоответствия ложного «Я» – якобы преуспевающего – реальному пустому «Я», тщательно скрываемому от посторонних. И если уж настоящий нарцисс появляется в кабинете психотерапевта, то усиленно репрезентует ложный диагноз (например, ипохондрию, депрессию), уводя в сторону от своей реальной проблемы. И задача врача – установить правильный диагноз, проявить **терпение** (по *Мак-Вильямс* терпение – это основное условие лечения нарциссического расстройства) и применить ту или иную стратегию (общепринятой на сегодняшний день нет), чтобы постепенно донести до сознания пациента, что «*принимать людей не осуждая и не используя, любить не идеализируя, выразить подлинные чувства без стыда – это хорошо*» [3, с.227].

Практические занятия

проведем с помощью бессмертной сказки *Андерсена* «**Снежная королева**» [6]. К слову, сказки становятся бессмертными только в том случае, если они поднимаются на

уровень мифа, в наиболее сильной – художественной – форме отражая основные законы функционирования человеческой психики. Кристаллизация архетипа.

Роли распределяются так: пациент – Кай, терапевт – Герда. Видимое зарождение «нарцисса» отсутствует: просто в один прекрасный летний день осколки дьявольского зеркала попадают Каю в глаз и в сердце. Но – если вчитаться – нарциссическая почва в семье, похоже, была. О родителях Кая и Герды сказано очень мало: нам известно лишь, что они были бедны. Какие мечты у бедных родителей? Чтобы их дети «вышли в люди». А средство? Тогда, по крайней мере, это было образование. И что же: сам Кай очень гордится своей образованностью: *“Он перестал ее бояться и рассказал ей, что знает все четыре действия арифметики и даже дроби, а еще знает, сколько в каждой стране квадратных миль и жителей... Но Снежная Королева только молча улыбалась”*.

Еще бы ей не улыбаться! Под ее власть могут попасть только такие: мальчик достаточно «созрел». Кай-нарцисс начал созревать еще до имплантации осколков зеркала: момент имплантации означал лишь, что количество родительских «ожиданий» перешло в качество. И уже в новом качестве – *“ – Что ты хнычешь? – спросил он Герду. – У, какая ты сейчас некрасивая! Мне ничуть не больно!... Фу! – закричал он вдруг. – Эту розу точит червь. Какие гадкие розы! А у этой стебель совсем скривился. Торчат в безобразных ящи-*

ках и сами безобразные!”

Мы наблюдаем реакцию **обесценивания**. И обесценивание не ограничивается только розами: “... а потом... дошел и до того, что стал ее [бабушку] передразнивать: наденет очки и крадется за нею, подражая ее походке и голосу. Выходило очень похоже, и люди смеялись. Вскоре мальчик выучился передразнивать и всех соседей. Он отлично умел высмеять все их странности и недостатки, а люди говорили: – Что за голова у этого мальчугана!”

Итак, появились ценители его нового «Я», сэлф-объекты крепнущего нарцисса. И наилучшим ценителем стал сам объект **идеализации** – Снежная Королева. “Кай взглянул на нее. Она была так хороша! Он и представить себе не мог более умного, более пленительного лица. Теперь она не казалась ему ледяною, как в тот раз, когда появилась за окном и кивнула ему головой, – теперь она представлялась ему совершенством”.

Как только Кай достаточно «созрел», Снежная королева забрала его к себе и стала работать над ним дальше, а именно, развивать его *перфекционизм* следующим упражнением. Кай должен выложить из льдинок слово **ВЕЧНОСТЬ**, и тогда “ты будешь сам себе господин, а я подарю тебе весь свет и новые коньки в придачу”. Чувствуете издевательский подтекст в концовке?

Странно, но такое простое упражнение оказывается не под силу умному Каю: он трудится и трудится над пустой

головоломкой все то долгое время, пока Герда пробивается к нему. Они разделены, они не в контакте: нормальный *перенос* с нарциссическим пациентом отсутствует, по крайней мере, в начале, когда клиент предлагает не реальные фигуры (отец, мать, другие значимые лица), а лишь свое ложное «Я», пытаясь сформировать из терапевта еще один селф-объект. Реакцией терапевта (контрперенос) является непреодолимая *сонливость*.

И что же Герда? В самом начале пути к Каю она попадает в сад старушки, которая умеет колдовать, и время как бы замирает: дни идут один за другим, Герда играет в чудесном саду (за стенами сада весна переходит в лето, лето – в осень), каждый цветок рассказывает миленькую, но всегда одну и ту же историю. Герда фактически спит. И так продолжается, пока Герда не чувствует смутное беспокойство и (последняя капля!) не выслушивает историю цветка **нарцисса**. “ – Я вижу себя! Я вижу себя! О, как я благоухаю!.. Высоко, высоко в каморке, под самой крышей, стоит полуодетая танцовщица. Она стоит то на одной ножке, то на обеих и попирает ими весь свет, – она лишь оптический обман... Опять одна ножка в воздухе! Гляди, как прямо стоит девушка на другой, – точно цветок на своем стебельке! Я вижу в ней себя! Я вижу в ней себя!” Диагноз поставлен. Герда покидает сонный сад.

Не буду утомлять вас дальнейшими интерпретациями по тексту и перехожу сразу к заключительной стадии – «нар-

цисс» достаточно подавлен, чтобы «встретиться» со своим терапевтом и, собственно, начать лечение. Защитница – Снежная Королева на время покинула его; по делам, конечно:

“ – Теперь я полечу в теплые края... Когда снег осыпает лимоны и виноград, это для них полезно.

И она улетела, а Кай остался один в необозримом, пустынном зале; он смотрел на льдины, и все думал и думал до того, что голова у него заболела. Он сидел на одном месте, бледный, неподвижный, словно неживой. Могло показаться, что он замерз”.

Ого! Кай, которого поцелуи Снежной королевы избавили от всех чувств (“Ух! Поцелуй ее был холоднее льда, он пронизал мальчика насквозь, дошел до самого сердца, а оно уже и без того было наполовину ледяным. На мгновение Каю показалось, что он сейчас умрет, но вдруг ему стало хорошо; он даже совсем перестал зябнуть”), начинает **чувствовать**: головную боль и, возможно, холод. Вот теперь терапевт может позволить себе теплую, «истерическую» интервенцию; раньше это было бесполезно – клиент только обесценил бы такой хлипкий селф-объект (Кай ведь ушел от «хнычущей» Герды). Но сейчас – можно.

“Тогда Герда заплакала; горячие слезы ее упали Каю на грудь, проникли ему в сердце, растопили ледяную кору, и осколок растаял”.

Если время воздействия выбрано правильно, следует очи-

щающая обратная реакция: *“Кай вдруг разрыдался, и рыдал так бурно, что осколок выпал у него из глаза, – его смыли слезы. И вот он узнал [!] Герду, и так обрадовался!”*

Интересная деталь: осколки дьявольского зеркала удаляются в обратном порядке, по сравнению с их имплантацией, когда Кая кольнуло сначала в глаз, потом – в сердце. При терапии же, наоборот, сначала удаляется «сердечный», то есть, эмоциональный дефект как неспособность испытывать истинные чувства – и высказывать их. Потом удаляется «зрительный» дефект как неспособность «видеть», «узнавать» других, другими словами, понимать и со-переживать. Для выздоравливающего нарцисса сначала очувствуется (оттаивает) внутренний мир, а потом – внешний. И возникающее при этом полнокровное ощущение себя – и мира приносит недоступную раньше **радость весны**, радость возвращения к жизни: *“... а Кай и Герда рука об руку пошли домой. И там, где они шли, расцветали весенние цветы, зеленела травка. Но вот послышался колокольный звон, и показались высокие башни их родного города”*.

Все! Терапия завершена: Кай вернулся в мир живых, «теплых» людей. Но какие усилия и сколько времени потребовалось Герде! Терапия нарциссического расстройства, действительно, очень трудна и требует огромного **терпения** (вспомним *Мак-Вильямс*) и **любви** к пациенту. Значит, Андерсен знал об этом заболевании и особенностях его лечения еще в 1843 году! Ладно, выразимся мягче: его гениальное

бессознательное знало...

Домашнее задание

Проанализируйте сами сказку *В. Гауфа* «Холодное сердце» [7].

А для тех, кто не любит сказок, предлагаю фантастический рассказ *Генри Каттнера* «Робот-зазнайка». Замечательный писатель! Его юмористические рассказы очень полезны при депрессии; рекомендую. А что касается нарциссизма, вот кусочек для пробы:

“ – *Смотри!* – воскликнул *Джо* в экстазе. – *Вертятся! Какая прелесть!* – Он загляделся на свои жуужжающие внутренности. *Гэллигер* побледнел в бессильной ярости.

– *Будь ты проклят!* – пробормотал он. – *Уж я найду способ прищемить тебе хвост. Пойду спать.* – Он встал и злорадно погасил свет.

– *Неважно,* – сказал робот. – *Я вижу и в темноте.*

За Гэллегером хлопнула дверь. В наступившей тишине Джо беззвучно напевал самому себе” [8].

Подсказка: ученый-изобретатель *Гэллегер*, создал робота (*Джо*) в качестве усовершенствованной открывалки для жестянок пива. Создал в состоянии опьянения и, протрезвев, забыл о цели своего творения. Пока не вспомнит – робот неуправляем и доставляет «папаше» уйму неприятностей, поскольку *Разумное Существо*, выращенное с целью выпол-

нения некой *функции*, естественно, превратилось в нарцисса. Правда, довольно своеобразного – на мнение окружающих ему наплевать: сам себя «отзеркаливает». Так ведь он и не человек, а робот! Поэтому Джо совершенно счастлив, в отличие от человека-нарцисса.

Лекция 3. Психопат по имени СОЦИОПАТ

Вот уж кому психотерапевт не нужен, так это социопату. Его с ультиматумом *направляют* на лечение директор школы (исключу!), жена (разведусь!), работодатель (уволю!), начальник колонии (лишу свиданий!), начальник тюрьмы (пойдешь в карцер!) и прочие страдающие добропорядочные граждане. Сам социопат не страдает – ему некогда: он в постоянном поиске. В процессе поиска может заскочить и в кабинет психотерапевта – как очаровательное создание, болеющее чем-то этаким... что требует *рецепта*. Получив от наивного врача желаемое, страдалец немедленно исчезает – и начинает манипулировать кем-то другим. Потому что люди для социопата – лишь манекены, которые нужно раздеть: не ходить же Человеку голым! «Человек», конечно, сам социопат, причем социопат не обязательно мужчина.

Это не про вас? Даже если так, и вы – невинная «овечка», то, наверное, небесполезно будет узнать побольше о «волках»-социопатах, которым вы **ОЧЕНЬ** нравитесь. Помните, как Пятачок, с надеждой и страхом ожидая поимки в ловушку ужасного Слонопотама, мучился вопросом: “*Интересно, Слонопотамы любят поросят? И если да, то КАК они их любят???*” Вот и давайте посмотрим – КАК.

1. Не запутайтесь в терминах!

Злостные социопаты хитры и изворотливы, и первая исходящая от них опасность – терминологическая путаница. Есть три слова: *психопат*, *социопат* и *антисоциальный*, описывающих, по сути, одно и то же [1,3]. Казалось бы, какая разница, если мы договоримся о терминах? Однако слово тем лучше служит, чем вернее отражает вкладываемый в него смысл. «Психопат» плохо уже потому, что означает буквально «патологию психики» – но ведь это относится ко всему спектру психических расстройств, а нам нужно определенное.

«Антисоциальный» ближе к делу, но люди, о которых речь, обычно НЕ противопоставляют себя обществу/социуму и НЕ удаляются от него (как при шизоидном расстройстве): они активно *используют* людей именно в существующих социально-исторических рамках (вспомните душку *Остана Бендера* [9] – сына лейтенанта Шмидта, инспектора домов престарелых, и прочая, и прочая...). Занятно, что при определенных условиях, о которых поговорим ниже, именно «антисоциальные» являются движущей силой общественно-го развития. Но они, действительно, «патологичны» с точки зрения среднестатистического обывателя, добропорядочного представителя социума. Поэтому предлагаю остановиться на имени «**социопат**».

2. Социопат: детство и отрочество

Социопатами рождаются. Игра генов. Стандартная ситуация: в одной и той же семье один ребенок – «нормальный», другой – социопат. Родителям остается только удивляться и стараться «воспитывать» непокорного приводя в пример брата/сестру. Результат обычно плачевный – озлобляются оба. Социопат из-за постоянных и, в сущности, несправедливых, обвинений, что он «плохой» (памятка родителю: с самого раннего возраста никогда не говорите ребенку, что он *плохой*, но всегда проясняйте – для него и для себя – когда он *поступил плохо*), а примерный из-за того, что, несмотря на все его старания и постоянные словесные поощрения со стороны родителей, они любят больше почему-то социопата, по крайней мере, сильные чувства у них вызывает именно «плохой».

Ситуация многократно описана в художественной литературе. Почитайте, например, «**Владетеля Баллантрэ**» *Стивенсона* [10]. Это хороший писатель, и написал он не только хрестоматийный «Остров Сокровищ»; знаменитая история о докторе Джекиле и мистере Хайде – тоже Стивенсон. Внутренняя и внешняя пружина цитируемой ниже книги – братоубийственная распря между непутевым любимчиком Джеймсом (*Баллантрэ*) и добродетельным страдаль-

цем Генри в изложении преданного слуги последнего, Маккеллара:

“ – На вашем месте, мистер Генри, я поговорил бы с милордом начистоту, – сказал я.

– Маккеллар, Маккеллар, – отозвался он, – вы не осознаете шаткости моего положения. Ни к кому я не могу пойти со своими подозрениями, меньше всего к отцу. Это вызвало бы у него только гнев. Беда моя, – продолжал он, – во мне самом, в том, что я не из тех, кто способен вызывать к себе любовь. Они все мне признательны, все твердят мне об этом: с меня этой признательности хватит до смерти. Но не мной заняты их мысли. Они и не потрудятся подумать вместе со мной, подумать за меня”.

Думать бедняге пришлось самому, и ни к чему хорошему это не привело.

“Мистер Генри отложил карты. Он медленно поднялся на ноги, и все время казалось, что он погружен в раздумье.

– Трус, – сказал он негромко, как будто самому себе. И потом не спеша и без особого ожесточения ударил Баллантрэ по лицу.

Баллантрэ вскочил, весь преобразившись, я никогда не видел его красивее.

– Пощечина! – закричал он. – Я не снес бы пощечины от самого господа бога!

– Потихие, – сказал мистер Генри. – Ты что же, хочешь, чтобы отец снова за тебя вступился?”

Генри вроде бы убил брата на дуэли, но социопаты живучи, как кошки, и издевательство над примерным братом продолжилось. За что, спрашивается?!

Следует различать социопатический *склад личности* и социопатическое *расстройство*; в первом родители не властны, но их задача – уберечь своего ребенка от пути наименьшего сопротивления, пути к расстройству. В школе будущих родителей этому не учат (а жаль!), читать соответствующую литературу у взрослых нет времени и желания (лучше Дарью Донцову!), и в результате ребенок может продемонстрировать папе и маме такие особенности поведения, которые в дальнейшем (поскольку диагнозы личностных расстройств ставятся только после 18 лет) вносят его в графу социопатов. По DSM-III-R, международной классификации психических болезней и расстройств, соискатель должен до 15 лет успеть совершить, по крайней мере, **три** из двенадцати «подвигов» [1, с.209]:

1. Пациент часто прогуливал занятия в школе;
2. Не менее двух раз тайком от родителей или лиц, их заменяющих, уходил из дома на всю ночь (или один раз, но не возвратившись наутро);
3. Часто затевал драки;
4. Использовал оружие более чем в одной драке;
5. Заставил кого-то вступить с собой в сексуальную связь;

6. Проявлял жестокость к животным;
7. Проявлял жестокость к людям;
8. Преднамеренно разрушил чью-либо собственность (кроме поджога);
9. Преднамеренно совершил поджог;
10. Часто лгал (не в целях защиты от физического или сексуального насилия);
11. Воровал, не нападая на жертву, более чем в одном случае (включая подлог);
12. Воровал, нападая на жертву (например, грабеж с насилием, выхватывание кошелька, вымогательство, вооруженный грабеж).

Ммм-да... Почитаешь такое, и складывается впечатление, что большая часть подростков современной России – потенциальные социопаты. Похоже, нам не следует слишком серьезно ориентироваться на определитель, созданный в цивилизованных странах. Вот если бы средняя семья в России жила, как средняя американская семья... Так что рекомендация российским родителям – побольше здравого смысла и понимания проблем детей, растущих в столь буйных условиях. А мы перейдем к клинике, памятуя, что социопат – он и в Африке социопат. Рассмотрим характерные аффекты (эмоции) и защиты.

3. И социопату нужна защита

– защита от эмоций, точнее, от их отсутствия. С эмоциями у социопатов плохо: они страдают «блокировкой аффекта», попросту бесчувствием. Для их способа жизни – манипуляции это и хорошо, и плохо. Хорошо, так как легче считать окружающих чем-то неодушевленным, говорящими куклами. Плохо, потому что это противоречит реальности, и соответственно мешает ее использованию. Досадно, когда манипуляция срывается из-за недостаточного знания объекта (его эмоционального мира); и *защитой* социопата от состояния гневной беспомощности служат контроль, проективное идентифицирование и отреагирование вовне. Посмотрим их технику.

Контроль относится к группе *примитивных защит* [3, с.130]; он – основная защита социопатов *низкого уровня*. Наиболее впечатляющие результаты на пути контроля показал товарищ Сталин – творец системы Гулага (не будем забывать, однако, что первые концлагеря появились еще при товарище Ленине).

Проективная идентификация – защита более высокого уровня. Если проекция – это приписывание другому *своих* собственных мыслей и чувств, то проективная идентификация означает, что объекту не только приписывают, но и *предписывают* поступать в соответствии с проекцией. Простей-

ший пример: измученная природной непоседливостью сына, мама внушает ему: «Ведь ты же хороший, спокойный мальчик. Вот и сиди тихо!» В таком контексте «хороший» так же плохо, как и «плохой» в примере, приведенном выше (если еще помните), потому что это – игнорирование реальности и обучение ребенка конкретному приему социопатической защиты. Эта защита крайне злокачественна, она способна разрушить жизнь человека и его близких. Собственно, история *Скарлетт* из «Унесенных ветром» есть история краха социопата в результате последовательного применения такой защиты в отношении несчастного ее объекта – Эшли. Книга и начинается бурной *влюбленностью* Скарлетт в Эшли; состояние, которое в норме (как простая проекция) длится не более года, а у нее – много лет, и заканчивается так:

“А ведь на самом деле он таким никогда и не был – только в моем воображении, – отрешенно думала она. – Я любила образ, который сама себе создала, и этот образ умер, как умерла Мелли. Я смастерила красивый костюм и влюбилась в него. А когда появился Эшли, такой красивый, такой ни на кого не похожий, я надела на него этот костюм и заставила носить, не заботясь о том, годится он ему или нет. Я не желала видеть, что он такое на самом деле. Я продолжала любить красивый костюм, а не его самого [11].”

Совершенно справедливо, но только поздно она дозрела до этих мыслей, которые безрезультатно пытались внушить ей и Рэтт, и сам Эшли. Результат: Эшли так и не стал на свои

ноги, многолетняя любовь Рэтта перегорела, а сама Скарлетт с ее знаменитым “подумаю об этом завтра” (кстати, тоже защита типа репрессии-вытеснения [3, с.155]) вряд ли вернет Рэтта, что бы там не выдумывали современные продолжатели романа: сама Митчелл закончила именно там, где надо, и так, как надо. Вопреки американской традиции, хэппи-энда не будет. (В частности, и потому, что для середины 19 века психотерапия социопатов – дело далекого будущего).

Отреагирование вовне – тоже защита довольно высокого уровня; она служит громоотводом чувства *тревоги*. Отличительной особенностью социопата является *крайне низкая* – ненормально низкая тревога и неспособность (нежелание) предвидеть последствия своих действий. Тревожный дискомфорт мгновенно устраняется – от примитивного «Сам дурак!» до самых изощренных форм, доступных, к примеру, профессору-психиатру *Ганнибалу Лектеру* из «Молчания ягнят». Когда в ходе очередного «собеседования» со Старлинг та невольно задевает его, реакция профессора-людоеда следует незамедлительно:

“ – Вам хотелось бы меня квантифицировать, разложить на составные, не правда ли, офицер Старлинг? Вы преисполнены амбиций и уверенности в себе. А знаете, как вы выглядите, на мой взгляд, вы – с вашей дорогой сумкой и дешевыми туфлями? Вы самая настоящая деревенщина, правда, тщательно отмытая и отчищенная; пробивная деревенская бабенка, у которой все же есть некоторый вкус.

Глаза у вас как дешевые камушки, что дарят на день рождения: никакой глубины, поверхностный блеск, так и загораются, когда вам удастся получить хоть крошечный, да ответ. Но за эти кроется ум, не правда ли? Вы из кожи вон лезете, только бы не походить на собственную матушку... ..Знаете, во время переписи один счетчик пытался меня квантифицировать. Я съел его печень с бобами и большим амароном. Отправляйтесь-ка назад, в свою школу, малышка Старлинг.

... Старлинг вдруг почувствовала себя опустошенной, как после кровотечения” [12].

4. За что мы любим социопатов?

Вы, понятно, в негодовании. А какие фильмы вы смотрите? Какие книги предпочитаете? Какие материалы просматриваете в газетах и в интернете прежде всего? Давайте-ка лучше дадим слово героям использованных выше книг и их оппонентам.

“ – И все-таки вы, Маккеллар, высоко поднялись в моем мнении [говорит Баллантрэ после неудавшейся попытки Маккеллара убить его – ЕЧ]. Вы думаете, я не умею ценить верность? Но почему же, по-вашему, возжу я с собою по свету Секундру Дасса? Потому что он готов в любую минуту умереть ради меня. И я его за это люблю. Вы можете считать это странным, но я еще больше ценю Вас после

вышей сегодняшней выходки. Я думал, что вы раб Десяти заповедей, но это, по счастью, не так!... Вы внушили себе, что любите моего брата. Но это просто привычка, уверяю вас. Напрягите вашу память, и вы убедитесь, что, впервые попав в Деррисдир, вы нашли его тупым заурядным юношей. Он и сейчас туп и зауряден, хотя и не так молод. Если бы вы тогда повстречались со мной, вы бы теперь были таким же ярым моим сторонником” [10].

“ – Ничто не доставляет мне такого удовольствия, – заметил Рэтт, – как наблюдать за внутренней борьбой, которая происходит в вас, когда принципы сталкиваются с таким практическим соображением как деньги. Я, конечно, знаю, что практицизм в вас всегда победит, и все же не выпускаю вас из виду: а вдруг лучшая сторона вашей природы одержит верх. И если такой день настанет, я тут же упакую чемодан и навсегда уеду из Атланты. Слишком много на свете женщин, в которых лучшая сторона природы неизменно побеждает... Но вернемся к делу. Так сколько и зачем?” [11].

“ – Как вы думаете, если вам лично, самой удастся поймать этого Буффало Билла, если вы спасете Кэтрин Мартин, это заставит ягнят замолчать? Как вы считаете, это и им поможет? И вы перестанете просыпаться в темноте и слышать, как блеют ягнята? Как вы думаете, а, Клэрис?

– Да. Не знаю. Может быть.

– Спасибо Клэрис! – Доктор Лектер выглядел странно удовлетворенным” [12]. Но не будем забывать, что именно доктор Лектер дал Старлинг ключ к поимке искомого ею преступника – как награду за порядочность и сообразительность.

Говоря попросту, **с социопатами не скучно** (я, конечно, не имею в виду экстремальные ситуации вроде изнасилования и убийства): они и сами плохо переносят скуку [Барни, охранник доктора Лектера, говорит, что того не может испугать ничто, кроме скуки], и не дают, соответственно, скучать другим. Добродетельных, но скучных, увы, уважают, но не любят. Второе: если ты вошел в «ближний круг» социопата, ты пользуешься его безоговорочной защитой и поддержкой [Скарлетт с молодости «тащит» на себе целую кучу близких; Баллантрэ опекает верного индийца; вырвавшийся на свободу Лектер успокаивает Старлинг: “*Я не собираюсь наносить визит Вам, Клэрис. Мир для меня более интересен, пока в нем есть Вы*”]. И отсюда третье: люди социопату **интересны**, пускай даже и как объекты манипуляции, а это приятно, потому что никому не хочется быть пустым местом [напомню, что именно Баллантрэ, объявившись в отчем доме, заметил, что по незнанию занял стул Маккеллара – освободил и извинился]. Только не следует забывать, что теми же плюсами могут обладать и не-социопаты, которые принимают и понимают окружающих без попыток ими манипулировать и,

в отличие от социопатов, способны любить и принимать любовь. Социопату только кажется, что он любит. Он презирает слабость и превозносит силу – в себе и других, а в таких жестоких рамках любовь не произрастает.

5. Социопатия – неизлечима!

Психотерапевты не любят лечить социопатов: ложность их «очарования» очевидна для специалиста, так же как их попытки манипулировать терапевтом, а *перенос* не работает из-за *блокировки аффекта*. Поскольку апелляция к чувствам бесполезна, эффективна может быть только когнитивная терапия, а самому терапевту неплохо иметь социопатический компонент личности, который и предъявляется клиенту. Послушайте, к примеру, эпизод беседы доктора *Гринвальда* (цитируется по [1, с.212]):

«Ко мне пришел один сутенер и начал обсуждать свой способ жизни.

– Вы знаете, я стыжусь показать себя и тому подобное, но все-таки это довольно хороший способ заработать, и многие парни хотели бы так жить. Вы знаете, как живет сутенер. Это не так уж и плохо – заставлять девчонок сутиться для вас. Так почему бы вам этого не делать? Почему любому так не жить?»

Я ответил:

– Ты сопляк.

Он спросил, почему. Я объяснил:

– Смотри, я живу на заработки проституток. Я пишу о них книгу; этим я добиваюсь уважения и приобретаю известность; по моей работе сняли фильм. Я заработал на проститутках гораздо больше денег, чем ты когда-нибудь заработаешь. И, кроме того, тебя, подонка, в любой день могут арестовать и посадить в тюрьму, а я в это время пользуюсь уважением, восхищением и имею отличную репутацию.

Это он смог понять. Парень увидел, что кому-то, кого он считал таким же, как он сам, известен лучший способ достижения тех же самых результатов”.

В рамках когнитивной психотерапии [1] пациента учат рассчитывать разные варианты достижения цели – с их плюсами и минусами, и выбирать наиболее выгодный. Этот же вариант является наименее деструктивным для пациента и приемлемым для общества. Так социопата постепенно переводят на все более высокий **уровень функционирования**. С его, естественно, согласия и при наличии достаточной способности к абстрактному мышлению.

Смена уровней происходит, например, так [1, с.220].

(1) Молодой человек преследует избранную партнершу, удовлетворяя свое половое влечение тогда и как это ему удобно. Отношения неудовлетворительны и непродолжительны.

(2) Он иногда выполняет просьбы своей партнерши, прикинув: «Время от времени нужно делать ее счастливой, и она будет продолжать давать мне то, что я хочу».

(3) Он предпринимает систематические усилия чтобы удовлетворять, а не фрустрировать свою подругу: отношения становятся устойчивыми и удовлетворяющими обоих.

Что при этом происходит? На самом *низком* уровне социопат действует только в рамках личного интереса, на основе получения незамедлительной награды и избегания непосредственного наказания. Корректирующая обратная связь с реальностью отсутствует.

На *следующем* уровне социопат уже способен в какой-то мере учитывать интересы других людей и видеть свою выгоду в поддержке этих интересов; способен осознавать и учитывать отдаленные последствия своего поведения.

Третий уровень предполагает достижение достаточно *высокой* планки нравственного развития, когда «шагать по трупам» (в прямом и переносном смысле) уже неприемлемо. И если можно говорить об излечении социопата, то третий уровень – это место, где социопатический континуум переходит в «норму». Но социопатический *склад личности*, а именно, слабость аффекта, высокий порог возбуждения, вкус и способность к действию, талант к манипулированию, убрать невозможно. Да и не нужно! **Обществу крайне нужны социопаты высокого уровня.**

Для примера сравним несколько властителей России – с точки зрения их пользы для страны. Николай II был очень хороший человек и семьянин, но управление государством, да еще в критическое время, было явно не его дело. Как политика его легко обошел социопат низкого уровня Ленин.

Об уровне Ленина свидетельствует, в частности, неспособность предвидеть дальние последствия – вспомните его знаменитое: «Ввяжемся в драку, а там посмотрим». Освободившееся после Ленина место занял, к сожалению, социопат еще более низкого уровня – Сталин, который распространил примитивную защиту – контроль на масштабы всей страны, замучив миллионы, погубив генофонд и выбросив страну из русла цивилизации.

А вот Петр I был социопатом гораздо более высокого уровня: обучающийся и гибкий, он заложил фундамент государства нового – европейского типа, как основу для развития науки, искусств, волнодумства. Говорят, что строил Петр «на костях», но все же обошлось без искоренения активной части населения и развращения остального народа, то есть без разрушения генофонда, как при другом великом кормчём – Сталине. И без грубой психопатологии, поразившей общество в целом. Будем надеяться, не навсегда.

Надо заметить, что во власть вообще идут только социопаты (святым там делать нечего), но именно от *уровня* пришедших к власти «волков» зависит счастье и благоденствие

«овец», составляющих большинство любого общества. Поэтому, дорогие сограждане, мечтая о «железной руке», не забывайте, пожалуйста, и об интеллектуальном развитии и элементарной порядочности своих избранников, иначе все это «железо» ударит по вам же. Помните также, что *криминальные* личности по определению относятся к *низшему* уровню социопатии; их легко выявить уже по характерной терминологии.

И в заключение, на сладкое, кусочек из фантастического романа *Альфреда Бестера* «Человек без Лица». Финальная сцена спец-лечения талантливого преступника; разговор полицейского и врача:

—... *Три или четыре сотни лет назад наш брат полицейский ловил людей, подобных Ричу, только для того, чтобы предать их смерти. Это называлось смертная казнь.*

— *Вы шутите.*

— *Честное скаутское.*

— *Но это же бессмыслица! Если у человека хватило смелости и таланта, чтобы переть против общества, он, несомненно, незауряден. Его нужно ценить. Исправьте его и превратите в положительную величину. Зачем его уничтожать? Если мы станем разбрасываться такими людьми, так у нас, чего доброго, останутся одни овцы.*

— *Не знаю. Может, в те времена им и нужны были овцы»*

[13].

Практические занятия

Помните отличный, еще советский мультик «Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями»? Многие, наверное, и саму сказку читали: «... жил когда-то мальчик, по имени Нильс. С виду – мальчик как мальчик. А сладу с ним не было никакого. На уроках он считал ворон и ловил двойки, в лесу разорял птичьи гнезда, гусей во дворе дразнил, кур гонял, в коров бросал камни, а кот дергал за хвост, будто хвост – это веревка от дверного колокольчика» [14]. А если учесть, что он и подрасться не дурак, и к отцовскому ружью тянется, то «детский прожиточный минимум социопата» (см. раздел 2) Нильс к своим 12 годам успешно выполнил.

Кто пациент – ясно. А врач – лесной гном, который неосмотрительно забрел в дом Нильса в отсутствии его родителей и был пойман юным хулиганом в сачок. Когда Нильс, уже сторговавшись отпустить гнома за золотую монету, внезапно передумал, захотев содрать с «лоха» побольше, гном, наконец, обиделся. На основании проявленной Нильсом жестокости и бессовестности был поставлен диагноз и начато лечение. Гном, естественно, не психотерапевт, поэтому применил когнитивный подход в особом варианте «пусть жизнь научит». Как у Высоцкого в песенке про вырезвитель: «*Чему нас учит “Семья и школа”?* ...*Пусть жизнь накажет, пусть жизнь научит...*». Уменьшив Нильса до размера во-

робья, гном выбил из-под ног клиента физиологическую основу расстройства – известно, что многие социопаты в пожилом возрасте, потеряв драйв и избыток физических сил, становятся удивительно законопослушными гражданами; кроме того, по *Мак-Вильямс* [3] «*сравнительно малая распространенность социопатии среди женщин связывается и с их физиологическими ограничениями*».

Нильс стал маленьким, но *не слабым* (социопаты презирают слабаков!). Он сразу отменил мысль остаться дома в качестве жалкой «дюймовочки». Свое путешествие Нильс начал, пытаясь удержать за хвост домашнего гусака Мартина, вознамерившегося улететь с дикими гусями (гусак-то был мамин, а мама входит в защищаемый *ближний круг* Нильса). А потом, путешествуя со стаей диких гусей, Нильс оказался «способным» пациентом, самостоятельно осваивающим уровень за уровнем: от простого выживания (помог очнуться выбившемуся из сил Мартину, потому что тот пока – единственное живое существо, с которым Нильс в контакте), через стадию полу-бескорыстной помощи (спас бельчат – получил орешки от мамы-белки), и бескорыстной помощи (спас медведей от охотников) к высшему уровню жертвенности в истории с Удачником и Неудачником, когда Нильс отказался использовать редчайший шанс стать нормальным, погубив при этом другого. Вскоре, конечно, следует хэппи-энд, так как лечение блестяще завершено. Отраднее, что столь жестокая форма лечения не сломала Нильса, что он не превратил-

ся в «овцу», а научился использовать свои *сильные* качества, не вредя ни окружающим, ни самому себе.

Домашнее задание

Проанализируйте известных вам политиков с точки зрения диагноза «социопатия» и, главное, оценки ее *уровня*. Результатами можете поделиться с родными и близкими. В блоги и газеты писать нежелательно, если только Вы не *мазохист*. Пожалуйста, предварительно разберитесь с этим вопросом, если все-таки решите обнародовать результаты своего анализа. Поскольку в когнитивной классификации «мазохистическая личность» отсутствует, рекомендую почитать соответствующий раздел у *Мак-Вильямс* [3].

Лекция 4. ГИСТРИОННАЯ ЛИЧНОСТЬ: театр одного актёра

1. Выбор исполнителя

Когда я приступала к этой лекции, за почётное право иллюстрировать гистрионную личность боролись два персонажа Астрид Линдгрэн: *Пеппи-Длинный-Чулок* и *Карлссон*. И тогда ко времени подоспела «Культурная революция», посвящённая проблеме феминизма. Страсти накалялись, и в финале выступило высокое должностное лицо – посол Швеции, которая на хорошем русском языке озвучила национальную позицию разумного феминизма: «У нас в Швеции есть известная писательница – Астрид Линдгрэн. И у нас национальный герой – её Пеппи-Длинный-Чулок: она веселая, добрая; нам с ней очень хорошо. А у вас – этот противный Карлссон: он всё врет, обещает, что принесет... сладких булочек – но никогда не приносит!» Арбитр (Михаил Швыдкой) примиряюще заметил: «Страна у нас такая, нам все время булочки обещают». Так что по национальному выбору победил Карлссон.

2. Маньяк или истерик?

В этой лекции мы опять сталкиваемся с принципиальной разницей в психоаналитической [3] и когнитивной [1] классификации личности. Для меня она проявилась еще при подготовке первой лекции (когнитивные профили личности), любезно проиллюстрированной компанией Винни-Пуха. Профессиональный спор завязался вокруг Тигры. «Он же маниакальная личность!» – утверждал коллега. «Возможно, – был мой ответ, – но маниакальной личности *нет* в когнитивной типологии». «Как нет?!» Действительно нет, дорогие вольнослушатели. Можете убедиться сами [1]. Зато в *психоаналитической* типологии есть как *маниакальные* [3, с.319], так и *истерические или театральные* (HISTRIONIC) [3, с.388] личности. И я не могу закрыть на эту разницу глаза, поскольку Мак-Вильямс утверждает, что *«технический подход, применяемый к людям с истерической организацией, приводит к тому, что гипоманиакальная личность чувствует себя недостаточно “поддерживаемой” и только поверхностно понимаемой»* [3, с.327]. И наоборот. Уйдет пациент! И «маньяк» уйдет, и «истерик». Обесценит и отвалит. О «техническом подходе» поговорим позже, а сейчас попробуем поставить дифференциальный диагноз Карлссону, выбранному на роль гистрионной (истерической, театральной) личности. Не «маньяк» ли он?

По Мак-Вильямс [3, с.327] выбор в пользу «маньяка» делается в том случае, если отмечается *«наличие внезапно прерываемых отношений, история травматических или неоплаканных потерь и отсутствие истерической озабоченности своей половой идентификацией»*.

Проверяем:

Отношений с Мальшом Карлссон, несмотря на давление окружающих, принципиально не прерывает, действуя по принципу Высоцкого «Ты их в дверь, они – в окно».

Травмы и потери его явно не беспокоят, и оплакивать ничего и никого он не собирается: «Пустяки, дело житейское!»

Озабоченность своей половой идентичностью, похоже, существует, на что косвенно указывает знаменитая фраза Карлссона: «Я – мужчина в самом расцвете лет!», употребляемая им в провокативных контекстах. Например:

“Как раз в эту минуту на экране появилась красивая дикторша. Она так дружелюбно улыбалась, что Карлссон не мог оторвать от нее глаз.....

– Нет, ты только взгляни на эту фифочку. Я ей нравлюсь... да, ведь она видит, что я красивый, весь такой умный и в меру упитанный мужчина в цвете лет”. [15, с.195].

Поэтому, чтобы окончательно убедиться в правильном выборе исполнителя, давайте еще рассмотрим *защиты*, которые применяет Карлссон, поскольку защиты «маньяка» и «истерика» существенно различны.

3. Защита Карлссона

Мак-Вильямс [3] называет **пять** защит у «истериков» (**И**):

1. Подавление (репрессия)
2. Сексуализация
3. Регрессия
4. Отреагирование вовне (acting out)
5. Диссоциация

– и всего **три** защиты у «маньяков» (**М**):

1. Отрицание
2. Отреагирование (acting out)
3. Всомогущий контроль.

Как видим, только одна защита является общей: **отреагирование**, да и то она имеет противоположные «знаки», осуществляясь у **М** в форме *бегства* (избегание травмирующей ситуации), а у **И** – в форме *стремления* к тому, что вызывает тревогу и/или страх. Какую форму выбирает Карлссон? Конечно же, вторую! Примеров сколько угодно. Приведу самый вызывающий.

В последней (третьей) повести о Карлссоне сюжет завязывается газетным объявлением о шпионском «летающем бочонке», за поимку которого газета обещает крупное вознаграждение. Малыш перепугался за Карлссона, да так, что отказывается ехать с мамой и папой в замечательный круиз, а

остаётся дома оберегать друга. Потому что знает: Карлссон, конечно, не станет отсиживаться, как мышь в норе, а попрет на рожон. К сожалению, Малыш совершенно прав:

“И он прочитал Карлссону вслух о летающем бочонке и маленьком летающем шпионе, которого следует поймать, и о вознаграждении, и обо всём, обо всём.

– Дело только за тем, чтобы доставить его в редакцию нашей газеты и получить деньги – заключил он и вздохнул.”

Но Карлссон, вместо того чтобы вздыхать, начал ликовать.
“ – Ха-ха! – закричал он и несколько раз весело и усердно подпрыгнул. Звони в редакцию газеты и скажи, что я доставлю этот бочонок уже после полудня!”

А как у Карлссона с остальными защитами «истерика»? Лучше не бывает! Поехали.

ПОДАВЛЕНИЕ (репрессия). По Фрейду это – основной вид защиты данного типа, с разработки которого, собственно, и начался психоанализ. У Фрейда, правда, все завязано на сексуальности – тема, мягко говоря, нежелательная (подавляемая) в литературе для детей. Однако и современная детская литература достаточно свободна, и современная психоаналитическая концепция подавления шире: *“сутью репрессии является мотивированное забывание или игнорирование”* [3, с.155]. Знаменитый девиз Карлссона «Пустяки! Дело житейское!» в ответ на все случившиеся или ожидае-

мые (озвученные Малышом) неприятности – это репрессия. Ее можно было бы трактовать и как *отрицание* – основная защита М – но у маньяка это *грубое* игнорирование типа «в упор не вижу» или «ха-ха, как смешно!», а у Карлссона игнорирование – *художественный* процесс:

“ – *Моя паровая машина! Сломалась!*

– *Пустяки, дело житейское, – сказал Карлссон и беззаботно махнул толстенькой ручкой. – Ты скоро получишь новую машину!*

– *А где я ее возьму? – удивился Малыш.*

– *Да у меня их тысячи.*

– *Где это у тебя?*

– *В моем доме на крыше.*

– *У тебя есть дом на крыше? И там тысячи паровых машин?*

– *Во всяком случае, несколько сотен, – заявил Карлсон”.*

СЕКСУАЛИЗАЦИЯ. В данном случае это *провокативно* сексуальное поведение, отягощённое *тревогой* и неуверенностью по отношению к его логическому завершению. Перекликается, кстати, с характерным отреагированием вовне, когда «истерик» сам стремится к пугающему объекту или тревожащим объектным отношениям. Вообще-то, о сексе в детской книжке, да еще полувековой давности... Так ведь в детских книжках полно секса, то есть плотской любви – только сей факт смущает разве что взрослых. Помнится, по-

сле того как я в 8 лет прочитала «Трёх мушкетёров» и с восторгом сообщила об этом тете, она все допытывалась у меня по поводу Констанции Бонасье: что означает слово «любовница». А я удивлялась, что тут непонятного: просто они с д'Артаньяном *любят друг друга!*

Но вернемся к Карлссону. Вспомним, что сам он постоянно рекомендуется как «красивый, умный, в меру упитанный *мужчина* в цвете лет». А уж когда на сцене появляются *женщины*, то...

“Карлсон помолчал немного с сердитой миной.

– Я еще не знаю, но, может, я останусь с вами, если вот она похлопает меня ласково и скажет: «Останься, милый Карлссон» – сказал он и указал на Гуниллу толстым пальчиком”.

Надо сказать, что Гунилла – симпатичная девочка, сверстница Малыша, в которую тот немножко влюблён (вообще-то Малыш хотел бы жениться на своей маме, но уступает ее папе, хотя и сетует: «надо же было нам с папой влюбиться в одну и ту же»). Так ведь не только к юной девочке Карлссон неравнодушен – он ревнует даже пожилую и некрасивую фрёкен Бокк:

“ – Знаешь что, – повернувшись к Малышу, сказал Карлссон. – Надо, чтобы закон запретил старым людям так себя вести.

– Это почему? Что они делали? – спросил Малыш. Карлссон сердито покачал головой.

– Он держал ее за руку! Сидел и держал ее за руку!”

РЕГРЕССИЯ. Возврат к прежним формам поведения, наиболее часто – детского; если регрессирует ребенок, то он временно становится как бы «моложе» своих лет или достигнутого уровня развития. Что касается Карлссона, то этот «мужчина в цвете лет» часто ведет себя ребячливее Малыша; даже искренне любящий его друг вынужден признать это:

“Он кинулся животом на пылесос и стал кусать его ручку.

– Дурак! – кричал он. – Зачем ты проглотил Красную Шапочку?

Мальши подумал, что Карлссон ещё не вышел из детского возраста, если играет в такие детские игры, но все равно смотреть на это было забавно”.

ДИССОЦИАЦИЯ. Применяется “для уменьшения количества аффективно заряженной информации, с которой они должны иметь дело” [3, с.396]. «Они» – это «истерики», которые по *Мак-Вильямс* прибегают к диссоциации для уменьшения “беспредметной тревоги, вины и стыда”. В психоаналитической концепции [3] *тревога* – основной аффект (сильная эмоция) истерической личности; но в когнитивной концепции [1] основная эмоция – *радость*, а тревога лишь сопутствующий аффект. Можно попытаться примирить эти

концепции, отнеся радость к аффекту *функциональной* гистрионной личности, а тревогу – к аффекту *заболевания* (личностное расстройство), которое подлежит лечению.

Вы скажете: хорошо, но что же такое диссоциация?

В норме это – ролевое поведение, которое в явной игровой форме свойственно детям, а для взрослого соответствует Эго-состоянию Естественного Ребенка (по *Берну* – см. «Игры, в которые играют люди» [16]). Взрослый может с увлечением и радостью играть *разные роли* в зависимости от ситуации (дома, на работе, в спортзале и т. д.), оставаясь при этом самим собой, тем, кто «наблюдает» за процессом. Оставаясь цельным.

В *тяжелой патологии* диссоциация приводит к развитию *множественной личности*, когда роли превращаются в субличности, а субличности выходят из-под контроля и, в конце концов, разделяются и не осознают друг друга. Левая рука не знает, что творит правая – человек невменяем.

Карлссон – в норме. Он осознанно и радостно диссоциирует по принципу: угадай (к Малышу) кто «самый лучший в мире» *пылесосчик* (обрабатывая пылесосом Малыша, как «самую грязную вещь в комнате»), *бегальщик* (спасаясь с Малышом от разъяренной сестры, которой сорвали свидание с мальчиком), *ухаживальщик за детьми* (нянча малышку Гюль-Фию, оставленную голодной легкомысленными родителями), и так далее. И каждое «самый лучший в мире» сопровождается полный театральной постановкой: с завяз-

кой, основным действием и финалом. Да вы только посмотрите, как профессионально провел Карлссон сеанс фокусника, выступая с «летающей» собакой Альбергом! Какое счастье иметь дело с *театральной* личностью! Так, по крайней мере, считает Малыш (но не его мама; впрочем, и она постепенно привыкла к Карлссону – ведь он необходим её Малышу).

Я бы сказала, что радостная театральность – ядро личности Карлсона, и если соответствующая ей диссоциация – защита, то это его *основная защита*. Кстати, Мак-Вильямс отмечает, что “*Жане* объяснял многие истерические симптомы участием диссоциативных процессов, недвусмысленно отвергая фрейдовское предпочтение репрессии в качестве главного объяснительного принципа” [3, с.415].

А что касается других признаков диссоциации: «фантазийная псевдологика», неуёмность в еде, приступы истерической ярости [3, с.396], все они у Карлссона налицо. Приведу лишь по одному примеру.

“– *И залезла на самую верхушку дерева?* – удивлённо спросил Малыш.

Карлссон кивнул:

– *Тебе, ясное дело, и в голову не приходит, что моя бабушка умеет лазать по деревьям, а?! Да, представь себе, если ей приспичит, чтоб я сменил носки, она куда хочешь влезет, на любую вершину. «Смени носки, милый Карлссон, смени нос-*

ки» – нудила она, залезая на ветку, на которой сидел я” [15, с.143].

“ – Боже милостивый! – произнесла фрёкен Бокк. Она уставилась на Карлссона и на поднос, который был уже совершенно пуст.

– Не очень-то много остается там, где побывал ты, – сказала она.

Карлссон поднялся с края кровати и похлопал себя по животу:

– Неправда! Когда я поем, я встаю из-за стола, а он остается на месте. Правда, это единственное, что остается” [15, с.238].

“ – Летящий бочонок! – заорал он. – Ты называешь меня летающим бочонком! И после этого я должен быть твоим лучшим другом! Фу!” [3, с.275].

Правда, в ярость Карлссон приходит редко, но обиженное надувание губ с угрозой «Тогда я не играю!» – его излюбленный прием.

4. Карлссон ретирует DSM

Ошибка, – сделает замечание читатель, – надо «третирует».

“Такие дурацкие замечания Карлссон терпеть не мог.

– Если бы я имел в виду «ретировать», я бы так и сказал. Ретировать – примерно то же самое, только звучит оно более дьявольски. Неужели ты сам не слышишь?» [15, с.170].

Истерические личности дьявольски ретируют психотерапию еще со времен Фрейда. Сначала его пациентки «вспоминали», что были изнасилованы собственными отцами; потом – что эти «воспоминания» были фантазией; и так далее. А ведь научные труды уже написаны, теория уже создана! Какое безответственное поведение!

Теперь история повторяется с DSM – почтенным, международно признанным «Руководством по диагностике и статистической классификации психических расстройств» Американской психиатрической ассоциации (APA). Драматическая история ретирования Карлссоном DSM описана в [1, с.290]. История началась еще до рождения Карлссона (1955). В первой версии DSM-I (1952) личностные аспекты истерии характеризовались как «эмоционально неустойчивая личность». Карлссон мог бы обидеться («тогда я с вами не играю!»): это он-то, мастер высшего пилотажа, укротитель Домокозлючки и победитель воровской шайки – «неустойчивый»?

В DSM-II (1968) выражались уже более уважительно: истерическая личность определялась как *паттерн поведения*, «характеризующийся возбудимостью, эмоциональной неустойчивостью, чрезмерной реактивностью и демонстра-

тивностью... Эти люди незрелы, сосредоточены на себе, часто тщеславны и сильно зависят от других». Концовка, разумеется, тенденциозна, да и слово «истерия» неподобающе вульгарно по отношению к смелому, умному, в меру упитанному мужчине в цвете лет.

Партия Карлссона добилась пересмотра: в DSM-III (1980) термин «истерия» вообще не используется, а приводятся критерии *гистрионного расстройства личности*. Ну что ж, «гистрионное» звучит красиво и благородно, а «расстройство» – это не к Карлссону.

Наконец, в DSM-IV (1993) в разделе о *театральном расстройстве личности* «*подчеркиваются актерские аспекты истерического характера в ущерб другим не менее важным чертам*» [3, с.396].

– Ладно, – говорит Карлссон, – всем в мире известно, кто лучший в мире актер («Конечно ты, Карлссон!» – говорит Малыш), а за «ущерб» DSM-APA ответит – мало не покажется, потому что

“ – Ты ведь сам знаешь, есть три способа: ретировать, фигурировать и филюрировать. И я думаю все три использовать” [15, с.403].

5. «... Самый больной на свете»

“ – Неужели тебе хочется заболеть? – удивился Малыш.
– Да ведь этого хотят все люди. Хочу лежать в постели

с высокой температурой. Чтобы ты спрашивал, как я себя чувствую, а я отвечал бы, что я самый больной на свете. Чтобы ты спрашивал, не хочу ли я чего-нибудь. А я буду отвечать, мол, я так сильно болен, что не хочу ничего... разве что много тортов, целую гору пирожных, шоколада и большую кучу конфет» [15, с.60].

Разумеется, Карлссон – функциональный «истерик» – не болен. Просто устанавливает интенсивный «теплообмен» с окружением: требует *тепла* (внимания, любви, эмоций) – но и платит тем же. Вопреки утверждению посла Швеции, он всё-таки угощает Малыша булочками, правда, сворованными из его же кухни, у Домокозючки. Но иначе Малышу не видать бы этих булочек; к тому же Карлссон заплатил за них, как обычно, 5 эре, потому что он – самый честный в мире!

А вот если Карлсон все-таки заболит *гистрионным расстройством личности* (ГРЛ), то с ним будет очень трудно даже Малышу. К сожалению, такое случается с этими солнечными людьми. Непереносимые (для «истерика») жизненные обстоятельства, серьёзная болезнь или просто старость превращает излучающего радость, энергию и отвагу человека в нервное, ноющее, всего боящееся и от всех зависимое существо: энергоёмкие креативные функции угнетены, защиты не справляются – и на передний план выходит аффект *тревоги*.

ГРЛ – исторически первый объект психотерапии в форме психоанализа, но утверждение *Мак-Вильямс*, что “стан-

дартное психоаналитическое лечение [перенос, свободные ассоциации, интерпретации, и т. д. – ЕЧ] ...*все еще остается предпочтительным*” [3, с.408], похоже, определяется все-таки профессиональными предпочтениями автора. Да, пациенты с ГРЛ легко идут на контакт и устанавливают отношения переноса, поэтому психотерапевтические техники можно задействовать всюду – но насколько они полезны для самого пациента? В истерической диссоциации (отец-насилник) запутался сам Фрейд, и где гарантия, что «фантазийная псевдологика» по другому поводу не запутает психоаналитика обычного уровня?

Слабое место гистрионных людей – эмоциональная жизнь, не контролируемая рациональной. Будучи захлестнуты чувствами (в норме – радости, в патологии – тревоги), они плохо понимают и людей, и самих себя. И поэтому более оправданной кажется концепция *когнитивной* психотерапии: “*мы должны учить истериков думать, а пациентов с навязчивыми мыслями чувствовать* (Allen, 1977)” [1, с.303].

Парадокс в том, что рациональный подход к психологической реальности совершенно не свойственен пациенту с ГРЛ: больной приходит врачу фактически без базы, на основе которой ведётся когнитивная терапия. Мораль: и когнитивная, и психоаналитическая терапия должны быть достаточно гибкими, чтобы пациент с ГРЛ не убежал, испугавшись интенсивности переноса, с одной стороны, или кажу-

щейся враждебности (холодности, бесчувствия), с другой.

Трудная задача – научить гистрионную личность «ду-мать». Малышу это, во всяком случае, не удалось:

– Да, но еще замечательней будет, когда мама увидит, что ты вырвал и выбросил ее герань, – сказал Малыш. – Подумай сам! – А если какому-нибудь старичку на улице она свалилась на голову, как по-твоему, что он скажет?

– Что он скажет? «Спасибо, дорогой Карлссон, – заверил Малыша Карлссон. – Спасибо, дорогой Карлссон, за то, что ты вырвал герань, а не выкинул ее вместе с цветочным горшком... что так понравилось бы чокнутой маме Малыша». Продолжение психотерапевтической сессии смотри в оригинале [15, с.279].

6. Каждый имеет право быть Карлсоном

– Ты не бойся, Карлссон! – сказал он ему в утешение. – Они ничего не могут сделать тебе только за то, что ты – есть ты!

– Нет, Карлссоном имеет право быть каждый, – заверил его Карлссон. Хотя пока что на свете есть всего лишь один-единственный – маленький, хорошенький, в меру упитанный экземпляр”.

Да, Карлссоном имеет право быть каждый – но не каждый может: для этого надо родиться гистрионной личностью.

Нет человека лучше высокофункционального «истерика»! Я знаю – у меня отец был таким. «Высокофункциональный» означает, что богатство и теплота эмоций, характерная для гистрионной личности, сосуществует с развитой рациональной составляющей – но сферы эти почти не соприкасаются. Отец вполне преуспел в научно-технической деятельности: его книга «Высокотемпературные теплоносители» переведена на английский, немецкий и японский (и какое же знаковое занятие: *высоко-температурные тепло-носители!*). Но не менее важную часть его жизни составляли музыка, фотография, любительская киносъемка, студенты и аспиранты, коллеги, друзья, семья. Пусть он не очень понимал своих близких, зато очень *любил* их. А ведь только это, в конечном итоге, и остаётся. Как остаётся *Хвостик* в «Жанровой картинке», которую отец в числе прочих милых стишков сочинил для нас, своих детей:

*Вдалеке там речка,
Через речку – мостик,
На мосту овечка,
У овечки – Хвостик.*

*Забурлила речка,
Обвалился мостик,
Умерла овечка,
Но остался Хвостик!*

Он читал всю доступную в те времена нормальную художественную и философскую литературу (в том числе и официально запрещенную), но любимой книжкой был «Коллектор-Горбунок». С Карлссоном меня тоже познакомил отец и, помнится, при чтении очень возмущался его поведением. Наверное, чуял, в чей огород этот «маленький, хорошенький, в меру упитанный» камешек.

Домашнее задание

Прочитайте своим детям «Карлссона» [15] и «Пеппи» [17]. А если нет детей подходящего возраста, перечитайте сами. Такой уж «плохой» Карлссон? Такая ли «хорошая» Пеппи? А КАКИЕ они? – вопрос для детей. В чем СИЛА и СЛАБОСТЬ гистрионной личности? – вопрос для Вас.

Лекция 5. Тяжёлая, но достойная жизнь ОБСЕССИВНО- КОМПУЛЬСИВНОЙ ЛИЧНОСТИ

1. Когнитивные антиподы

После «гистрионных» людей самое время поговорить о «навязчивых» людях, поскольку их когнитивные стили [1] (способы переработки информации) совершенно противоположны друг другу. Вообще-то, данный тип личности и соответствующее расстройство называют *обсессивно-компульсивным*. Но этот, более строгий, термин рассчитан все же на англоязычного пользователя, которому и без словаря известно, что *obsession* означает одержимость и/или навязчивую мысль, а *compulsion* – принуждение. Поэтому для отечественного пользователя-непрофессионала будем использовать термин «навязчивый» или сокращение О-К (для продвинутых).

В отличие от гистрионной личности, О-К личность, даже и без личностного расстройства, чувствует себя далеко не ОК. А все из-за стиля мышления и соответствующего поведения: если «гистрионный» не видит, так сказать, *деревьев за лесом*, чувствуя и действуя глобально, эмоционально, креа-

тивно – без внимания к деталям, то «навязчивый», напротив, не видит леса за деревьями, будучи занят именно деталями – приводя их в порядок, классифицируя, доводя до совершенства. Где уж тут радоваться жизни! Он все время занят, и занят такой ответственной, изматывающей и нескончаемой работой!

Вот представьте себе, что вы гуляете в ясный летний день за городом. Лес сменяется полями, те – речкой, потом (через мостик) снова лесок; деревья, травы и тропинки сливаются в одно целое, и вы чудесно в него вписываетесь: грудь ритмично наполняется ароматами, глаза – симфонией красок, тело упруго, легко и послушно. И вдруг – щелк! – вы заметили березу (раз), потом – другую (два), третью вы уже выискиваете осознанно. Лес «пропал» – вы фиксируете (и считаете) только белые столбы. Березы растут неаккуратно, через неравные промежутки: ваше дыхание сбивается с ритма, тело и глаза напрягаются; начинает болеть голова, появляется боль в спине. И вдруг – бац! – лес кончается: впереди только поля. Вы насчитали 97 берез. Не хватает трех до сотни! «Вот со мной всегда так», – обречённо думаете вы, погружаясь в обсессивно-компульсивное болото. Зачем вы туда залезли? Кто (или что) *принуждает к навязчивости*?

Прогулка испорчена безнадежно. Вернувшись домой, вы резко критикуете жену за недостатки ведения вашего походно-дачного хозяйства. Бедная женщина в недоумении: вы же уходили на прогулку в отличном настроении! Что случи-

лось? Не будете же вы объяснять ей, что все дело в пересчитывании берез, тем более что вы сами убеждены: виной срыва ваше слабое здоровье (заболела голова и спина) и ее неаккуратность.

Если такие эпизоды единичны, ничего страшного: это негативные «всплески» вашего типа личности. Но если они учащаются и серьезно портят качество жизни и вам, и вашим близким, надо лечиться. «Навязчивые» люди, хотя и подозревают, что у них есть какие-то психологические проблемы, обычно начинают лечиться по поводу «основного» заболевания – головной боли, болей в позвоночнике, желудочно-кишечных проблем; и только после того, как анализы не выявят никакой серьезной патологии, опытный врач отправляет недоумевающего страдальца к психотерапевту. А тот уже решает два вопроса: *кто виноват*, что вы завязли в О-К болоте, и *что делать*, чтобы помочь вам выбраться оттуда.

Но прежде, чем кидаться к психотерапевту, поймите в виду, что приступы навязчивости наподобие описанного выше случаются у человека любой организации личности при перенапряжении или в провоцирующих ситуациях. Как отличить? К примеру, вы договорились с приятелем, что он подбросит вас на машине; место встречи у метро в 18.30. Вы пришли заранее, чуть раньше. 18.35: машины нет, но вы спокойны, потому что 5 минут – не опоздание. 18.40: вы чувствуете легкое раздражение и утомление (от всматривания в поток машин), а также тревогу (что случилось?). И тогда,

поскольку вы все равно “классифицируете” поток, вы решаете, что отсчитаете 100 машин – и уйдете. Число выбрано удачно: момент 18.45 (15 минут «допустимого» опоздания) проходит безболезненно в процессе счета, который кончается в 18.51. Если вы очень хотите поехать на машине, а не на метро, вы увеличиваете счет до 200 машин, а потом решительно уходите. Но если вы *не можете* уйти, и считаете до 200, 300, 400 и т. д., то... вы, случайно, не О-К?

Потому что **“компульсивная деятельность свойственна всем нам: ведь мы доедаем то, что лежит на тарелке, когда уже не испытываем чувства голода; занимаемся уборкой, когда следовало бы готовиться к экзамену... Комппульсивная деятельность может приносить вред или пользу: [патологически – Е. Ч.] комппульсивной ее делает не деструктивность, а чрезмерная вовлеченность”** [3, с.366]. И с **обсессивной деятельностью** дело обстоит так же. Всем нам знакомо неприятное чувство «пережевывания» мыслей или «проигрывания» в уме надоевшей мелодии; но у одних это бывает редко, у других довольно часто, а третьих «грузит» постоянно. Господи, на что жизнь тратится!?

2. Кто виноват?

Психоаналитики считают, что О-К личность формируется на «анальной» стадии развития, говоря попросту, когда родители приучают малыша к горшку. Если этот ответственный

ный процесс проводится чрезмерно строго, сопровождается гневом (маскируемым «правильными» словами), то у ребенка формируется супер-строгое Супер-Эго, и всю последующую жизнь оно заставляет беднягу проводить максимально «чисто» (перфекционизм) и только «по-правилам» (ригидность). Вместо живого человека получается «живая машина» (термин Вильгельма Райха – см. [1, с.424]).

Но есть и другие точки зрения, которые не согласуются с навязчивым стремлением психоанализа искать все корни всех проблем в особенностях ранних отношений с родителями, в частности, с особенностями обучения пользованию туалетом. Более того, статистически достоверно установлено [1, с.426], что имеется *генетическая* предрасположенность к ригидным паттернам мышления (обсессивность) и поведения (компульсивность). [Опять вклиниваются английские корни. Поясняю: паттерн (в переводе – узор, образец) – это определенная структура, сценарий или способ, а ригидность – это жесткость, негибкость; ригидные паттерны – застывшие, они повторяются без изменений, целиком и полностью]. Похоже, что тип личности, как цвет глаз, дается человеку от рождения. К тому же в «навязчивой» семье не только вероятность появления О-К ребенка выше, но и условия для развития именно этой составляющей личности (а врожденные личностные особенности обычно не исчерпываются одним типом) лучше.

3. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Сначала о том, что делать О-К ребенку, да еще и под со-ответствующим родительским прессингом. Кстати, прессин-га может и не быть. Таков, по-видимому, случай *Парково-го Сторожа* из «Мэри Поппинс» [18]. Большую часть вре-мени он – «живая машина», бдительно следящая за выпол-нением правил («Это не положено!»), однако в некоторых ситуациях машина превращается в человека («Давай запу-стим змея вместе», – просит он Майкла. – «Я ведь не за-пускал змеев с тех пор, как был мальчиком!»). И тут мы узнаем, что у Смотрителя очень милая (хотя и несколько беспорядочная) мама – Птичница, и свой О-К потенциал он развил, вроде, без её участия. С другой стороны, пара-докс, но излишняя «беспорядочность» родителей так же благо-приятствуют развитию О-К, как и излишняя «порядоч-ность» [3, с.371]. Развитию О-К личности благоприятствует и то, и другое. «Безответственные» родители создают пуга-ющий хаос. «Ответственные» родители не пускают процесс на самотек. Они предписывают ребенку весьма неприятный и неестественный способ существования: долг, правила, ра-бота, аккуратность, стремление только к высшим достиже-ниям. Естественное игровое начало – основа детского суще-ствования – душит на корню. Чтобы выжить, дитя с О-К задатками защищается. Как?

Основная задача О-К личности для обуздания своего *обсессивного* компонента, т. е. навязчивости мышления – *уменьшить поток информации*. Чем меньше информации, тем легче ее переработать в обсессивном стиле: классифицируя, приводя в «порядок», втискивая в «правила». Соответственно, основная защита – **изоляция**. От самых грубых форм *примитивной изоляции* (защита типа «Кролика нет дома!»), попросту отсекающей этот поток, до зрелых форм: *рационализация, морализирование, компартиментализация, интеллектуализация* (подробнее об этих защитах посмотрите у Мак-Вильямс [3]). С помощью зрелых защит информационный поток распределяется по знакомым каналам; сам процесс распределения, конечно, требует усилий, но дальнейшая работа с шаблонами протекает уже безболезненно и даже с приятственностью, так как человек занят знакомым делом – никаких неожиданностей! – и делает его аккуратно, добросовестно: начальство хвалит, сотрудники уважают, жена довольна.

Тут главное – найти подходящую работу (и жену). Поскольку для О-К личности страшна не сама перерабатываемая информация, а степень ее *новизны*. Если ее не втиснуть в шаблон (и жену тоже), начинаются проблемы. Поясню на примере *Акакия Акакиевича*.

“Один директор, будучи добрый человек и желая вознаградить его за долгую службу, приказал дать ему что-ни-

будь поважнее, чем обыкновенное переписыванье; именно из готового уже дела велено было ему сделать какое-то отношение в другое присутственное место; дело состояло только в том, чтобы переменить заглавный титул да переменить кое-где глаголы из первого лица в третье. Это задало ему такую работу, что он вспотел совершенно, тер лоб и наконец сказал: «Нет, лучше дайте я перепишу что-нибудь». С тех пор оставили его навсегда переписывать» [19].

Впрочем, Акакий Акакиевич – разговор особый. «Шинель» – загадочная, колдовская книга. Помните хрестоматийное: «Мы все вышли из гоголевской *Шинели*». Уже треть века гениальный Норштейн, автор лучшего по официальной версии мультика всех времен и народов «Ежик в тумане», делает мультфильм про Акакия Акакиевича, а фильм никак не заканчивается, хотя, казалось бы, ну что особенного в этом человеке?! Там и человека-то нет: типичная «живая машина» (по Райху), машина для переписывания. Перечитайте «Шинель», поразмышляйте над загадкой... Мы еще вернемся к Акакию Акакиевичу в Главе 7, здесь он не совсем к месту, потому что, демонстрируя классические О-К черты (страстная поглощенность работой, аккуратность, перфекционизм, скуповатость), Акакий Акакиевич совершенно не высказывает праведной *агрессивности*, обычно проявляемой О-К людьми, их нетерпимости к «нарушителям спокойствия», которая обычно питается страхом новизны.

Когда вы слишком часто слышите от кого-то «Это не положено!» или «Все новое – хорошо забытое старое» или «Этого не может быть, потому что не может быть никогда!» – вы видите обсессивную защиту в действии. Как основа здоровой *консервативности* – это неплохо, так как надежный, проверенный фундамент необходим для постройки нового здания (от реального дома – до новой научной теории или нового общественного движения). И велосипед заново изобретать тоже не надо, хотя модифицировать его... почему бы и нет? Но иногда на старом фундаменте нового в принципе не построишь. И тут людям с креативным стилем мышления важно не дрогнуть под натиском обсессивной «правильности». Как, впрочем, и в обыденной жизни. Посмотрите, как легко и свободно делает это **Мэри Поппинс**:

«Парковый сторож в летней форме – голубой тужурке с красным кантом на рукаве – расхаживал по газонам и зорко наблюдал за всем и за всеми.

– Не нарушать правил! По газонам не ходить! Бросать мусор в урны! – возглашал он.

Мэри Поппинс и ребята прошли мимо него и свернули в Липовую аллею.

– В парке не сорить! – прокричал сторож.

– Не сорите словами! – отбрила она его, высокомерно вздернув голову» [18].

В другой истории она завершает поединок словами: «Занимайтесь своим делом!» Великолепный совет, Мэри! Каж-

дый должен заниматься *своим* делом, в соответствии со *своим* типом личности. Ведь гистрионная Мэри не пойдет в сторожа, а Сторожа и Смотрители очень нужны (а также классификаторы, уборщики и разбиратели всех уровней: от дворника, библиотекаря и больничной нянечки до ученого, программиста и чиновника высших разрядов).

Для **«обсессивных»** характерна также защита под названием **реактивное образование** [3, с.367], как *«добродетель от противоположного»*. **Сверх-аккуратность** – как защита от желания быть «грязным», неряшливым; надежность – в противовес подавляемой безответственности; праведность – распушенности. «В тихом омуте черти водятся», – говорят изумленные родственники и/или знакомые, когда эта защита дает сбой. А сбои – от перенапряжения – почти неизбежны, потому что **сверх-моральность** дается непросто. Необходимо работать над собой с детства: вспомните маленького святошу Сида, «правильного» брата *Тома Сойера* [20], (у вас нет ощущения, что пакостит он гистрионному Тому из чистой зависти к его яркой и привольной жизни?). Вспомните образцового миссионера, вначале преследующего, а потом использующего (сбой!) проститутку из классического рассказа *Мозма «Дождь»* [21] – в результате самоубийство «святого», поскольку «грязь» для обсессивной личности недопустима.

А вот для обуздания **компульсивности** (навязчивости действия) применяется так называемое **уничтожение сде-**

ланного «*посредством совершения действий, имеющих бессознательное значение искупления вины или магической защиты...* Игрок в бейсбол, каждый раз перед матчем совершающий некий ритуал; беременная женщина, собирающая и вновь распаковывающая чемодан, собираясь в клинику, все эти люди на каком-то уровне думают, что смогут **контролировать неконтролируемое**, если только сделать все «правильно»» [3, с.365, 367].

4. Легко ли контролировать неконтролируемое?

Конечно, задать О-К человеку такой вопрос «в лоб» неприлично. С позиции *взрослого* он прочтет вам лекцию о формальной логике и уважении к собеседнику. А вот с позиции *ребенка* (потому что магические ритуалы типа «уничтожение сделанного» имеют корни в инфантильном ощущении «всемогущего контроля» [3, с.139]) он, увы, может заниматься этим постоянно. И это очень нелегко. Пересчитывание березок или машин, описанное в начале этой лекции – это еще цветочки. А каково, если человек все время живет с ощущением катастрофической непредсказуемости, беспорядочности, неконтролируемости этого мира?!

«Например, одна женщина с *обсессивно-компульсивным расстройством личности* полагала, что каждый день ее ждали ужасные катастрофы и что она была совершенно

неспособна справиться с ними. Она завела дневник, в котором в первой колонке записывала каждую предсказанную катастрофу. Во второй колонке она записывала, случилась эта катастрофа или нет, а также любые непредвиденные катастрофы, которые произошли на самом деле. В третьей колонке она оценивала, как она справилась с реальными катастрофами. Через месяц эта женщина посмотрела свой дневник и обнаружила, что из пяти предсказанных катастроф только одна случилась на самом деле, и что она смогла справиться с ней на 70 %» [1, с.129].

Ну, коли уж речь зашла о катастрофах, то переходим к

Практическим занятиям

Очень рекомендую всем О-К людям с повышенной тревожностью периодически перечитывать прелестный рассказ *Туве Янссон «Филифьонка в ожидании катастрофы»* [22]. Для тех, кто еще не бывал в Муми-доле, поясню: филифьонки – одна из разновидностей обитающих там жителей. В основном женского пола (хотя в «Опасном лете» упоминается *Филифьонк* – театральный режиссер, покойный муж крысы Эммы); очень нервные, привязаны к родственникам, хотя в основном из чувства долга, не из любви. Филифьонка, о которой речь, поселилась в неприятном старом доме на берегу моря, потому что ее уверили, что в этом доме каждое лето проводила ее бабушка (оказалось, это ложь,

но Филифьонка уже разослала свой новый адрес родственникам, и поэтому решила остаться). Бедняга все время ждет катастрофы со стороны стихий: *«Слишком уж хорошая была погода, неестественно хорошая. Что-то должно случиться, она это знала. Где-то за горизонтом затаилось что-то темное и ужасное...»*

И никто ее не понимает! *«Гафса дуреха, – думала Филифьонка. – Глупая, ограниченная дамочка, которая не в состоянии думать ни о чем другом, кроме печенья и наволочек. И в цветах она тоже не разбирается. А меньше всего в моих ощущениях. Она сидит сейчас у себя дома и думает, что со мной ничего никогда не случилось. А ведь я каждый день переживаю конец света и все-таки продолжаю одеваться и раздеваться, есть и мыть посуду, принимать гостей, словно ничего не происходит».*

Но самое интересное происходит, когда катастрофа (шторм и смерч) все-таки произошла! *«Полубезумевшая, в развевающейся юбке, Филифьонка стояла посреди гостиной, и в голове ее проносились бессвязные мысли: “Ну, вот. Теперь все пропало. Наконец-то. Теперь больше не нужно ждать”.* Спасаясь от шквала, она выбегает из дому и – *«И, как ни странно, но она вдруг почувствовала себя в полной безопасности. Для Филифьонки это было довольно непривычное ощущение, и она находила его чрезвычайно приятным. Да и о чем ей теперь беспокоиться? Ведь катастрофа наконец-то произошла».*

Но беспокоиться было еще о чем! В полуразрушенном доме остались мебель и безделушки – все поломанные, разбитые бурей, а ведь «ни одна Филифьона не бросит на произвол судьбы свою чудесную, перешедшую к ней по наследству мебель.

– «Мама сказала бы, что есть такое слово, как долг, – пробормотала Филифьонка.

... Стирать, гладить, красить, огорчаясь при этом, что не каждую вещь удастся починить, постоянно думая, что как ни старайся, а все равно останутся щели и трещины, и что раньше все было намного красивее... А потом расставлять эту рухлядь на прежние места, в тех же самых мрачных комнатах, убеждая себя, что это и есть домашний уют...

– Нет не хочу! – закричала Филифьонка, вставая на затекшие ноги. – Если я постараюсь сделать все в точности, как раньше, то я и сама стану точно такой же, как раньше. Я опять начну бояться... Я это чувствую. Тогда меня снова начнут преследовать циклоны, тайфуны, ураганы...»

Да, опасность рецидива вполне реальна. Но тут на помощь приходит СМЕРЧ, исполняющий роль психотерапевта. «Этот смерч был настоящим. И не черным, а белым... Мимо нее величественно проплыл белый вихрь, теперь уже в виде песчаного столба; без малейшего усилия он поднял в воздух крышу дома. Филифьонка увидела, как крыша взмыла вверх и исчезла. Она видела, как, кружась в воздухе, уле-

тает ее мебель. Видела, как уносятся прямо в небо все ее безделушки...

Филифьонка глубоко вздохнула.

– Теперь мне совсем нечего бояться. – Я совершенно свободна. Теперь мне все нипочем»

И демонстрирует это, радостно носясь на оставшемся коврикe в прибрежных волнах, да так, что подоспевшая, перепуганная бурей, Гафса едва могла до нее докричаться.

« – Какая такая катастрофа? – с невинным видом спросила Филифьонка».

5. Лечить или не лечить?

Расстройство, конечно, надо лечить, возвращая О-К личность на нормальный уровень функционирования. Однако описанный выше способ «катастрофического» лечения чреват. Для Филифьонки все окончилось, вроде, хорошо, а вот для Акакия Акакиевича гораздо хуже: грабеж – разнос от *значительного лица* – смерть. Поэтому психотерапевты предпочитают более мягкие способы.

И тут мнения когнитивно-ориентированных и психоаналитически-ориентированных терапевтов расходятся. Когнитивные, конечно, склонны использовать развитый мыслительно-формальный компонент О-К личности, чтобы совместно проанализировать механизмы конкретной навязчивости и подобрать способы противостояния им.

Психоаналитики считают, что *«интерпретации, апеллирующие к когнитивному уровню понимания, прежде чем будет снят запрет на аффективные ответы, не принесут пользы»* [3, 382]. Говоря попросту, нет смысла лечить «машинными» методами «живую машину» – надо сначала ее очеловечить: заново открыть ей способность *чувствовать* (а не описывать чувства) и *радоваться* (а не испытывать «чувство законной гордости»).

Как это сделать? Достаточно сложно и выходит за рамки популярной лекции, к тому же, затянувшейся. Скажу лишь, что сам феномен навязчивости очень не прост: даже есть сомнения, правомерно ли вообще выделение соответствующего расстройства личности, ОКРЛ (*«Есть много свидетельств того, что ОКРЛ как определенного клинического явления действительно не существует»* [1, с.426].) А Мак-Вильямс [3] рассматривает не О-К личность, а обсессивную или компульсивную (О-К возможна как смешанный вариант); у каждой своя специфическая проблематика, хотя бы потому, что *«если обсессивные люди откладывают и размышляют, то компульсивные несутся вперед»* [3, с.374].

Домашнее задание

Сравните двух Парковых Сторожей: вышеупомянутого Сторожа из мира Мэри Поппинс [18] и Сторожа-хемуля из «Опасного лета» [22], злейшего врага Снусмумрика – того

самого Снусмумрика, который в «Шляпе волшебника» [22] радостно воскликнул: «*А жизнь вообще опасная штука!*»

Ох, как не любят О-К личности гистрионных и гипоманиакальных! Как безуспешно пытаются их перевоспитать и направить на путь истинный! Почему не любят, и почему безуспешно?

Лекция 6. ШИЗОИДНАЯ ЛИЧНОСТЬ: чужой среди своих

1. Введение: Ценность и Цена шизоидности

Шизоидная организация психики дает самый драматический спектр функционирования человека: от творящих гениев, движущей силы развития человечества – до кататоников, полностью от него отгородившихся. Мы оставим за рамками рассмотрения психотический уровень (собственно, шизофрению) и будем говорить *только* о шизоидной личности и шизоидном расстройстве личности, то есть, о здоровых шизоидах и больных шизоидах *непсихотического* уровня.

Что значит «психотический» уровень? Обычно считают, что это то состояние, когда человек не может разграничить реальный мир и воображаемый. Но грань тонка, особенно в процессе *творчества*. Многие великие (и не очень) утверждали, что пишут (текст, музыку, картину) не они, а кто-то другой, извне... Многие сливаются со своей фантазией: то ли они рожают образ (Флобер: “Мадам Бовари – это я!”), то ли образ, развиваясь, вызывает к жизни новые грани их Я. А иногда и вовсе выходит из-под контроля (Пушкин: “Смот-

ри-ка, что Татьяна выкинула: взяла и вышла замуж!»).

«Какой же Пушкин шизоид!?» – возмутитесь Вы. Да нет, конечно, светлые компоненты его личности общеизвестны: «тигр и обезьяна» – прозвище в лицее (хотя до лица – замкнутый, почти аутичный ребенок), гуляка и повеса (хотя не в те моменты, “*Когда божественный глагол / До слуха чуткого коснётся / Душа поэта встрепенётся / Как пробудившийся орёл*”).

Вы требуете спуститься на землю и поговорить об обыкновенных шизоидах? Хорошо, но только шизоиды никогда не бывают «обыкновенными»: *нонконформизм* составляет ядро их характера, а творчество (любого плана и уровня) – единственный способ адаптации. Или ядро прорастет, и вырастет дерево – или ядро останется в своей скорлупе для того, чтобы быть съеденным или просто засохнуть. А чтобы этого не произошло, помочь адаптироваться должны другие, в том числе врач. “*Сублимация аутистического ухода в творческую активность составляет главную цель терапии с шизоидными пациентами*” [3, с.250].

При этом творческая активность может быть *любой!* Вот ослик Иа-Иа [2], получив в подарок *пустой* горшок из-под меда (Пух не удержался) и *лопнувший* шарик (Пятачок не удержался – на ногах), преобразует два негодных предмета в нечто принципиально новое:

“ – *Это другие шары не входят, а мой входит, – с гордостью сказал Иа-Иа.*

Но Иа-Иа ничего не слышал. Ему было не до того: он то клал свой шар в горшок, то вынимал его обратно, и видно было, что он совершенно счастлив”.

И вообще, все те редкие случаи, когда Иа изменяет его обычное мрачное настроение, связаны с *творчеством*.

Он строит дом:

“ – Тебе понятно, Пух? Тебе понятно, Пятачок? Во-первых, Смекалка, во-вторых, Добросовестная Работа. Ясно? Вот как надо строить дом!” – гордо заключил Иа”.

Он обучает Тигру своему собственному способу игры в пустяки:

“Надо пускать палочку с подковыркой, если ты понимаешь, что я хочу сказать, Тигра”.

Он, наконец, пишет стихи!

Не беда, что дом, на самом деле, построили Пух и Пятачок, используя для этого первоначальное творение Иа, приняв его (не без оснований) за грудку палок; что его способ вряд ли дает какой-то выигрыш; и что стихи не очень-то (“... Мы все здесь твои друзья (не так!) / Мы все здесь друзья (твоя? Опять не так!”). Суть в том, что, интуитивно применяя защиту творчеством, Иа-Иа сам добывает радость, сам улучшает качество своей жизни.

Но иногда без психотерапевта все же не обойтись – в том случае, если шизоид переходит от нормального функционирования к *расстройству*, когда характерные личностные черты (прежде всего, «уход в себя», аутичность) настолько

выражены, что серьёзно затрудняют жизнь самого человека и/или его ближайшего окружения: родных, друзей, сотрудников. Чуткий терапевт «чувствует» шизоидную личность уже на пороге своего кабинета (особенно, если он сам имеет шизоидный компонент). А если рационализировать это «ощущение», то говорят о **расщеплении** как характерологическим признаке шизоида, **поглощении** как его основном страхе и о **дистанцировании** как способе существования шизоида в человеческом обществе, то есть, среди «своих».

2. Расщепление

Иллюстрировать шизоидную личность я буду с помощью *Лемюэля Гулливера* (образ) *Джонатана Свифта* (автор); оба – шизоиды. Расщепление номер один.

Свифт был известен современникам как *захолустный священник* (Ирландия) – и как блестящий памфлетист и, в силу этого, *влиятельный политический деятель* (Лондон). Расщепление номер два.

Его главная книга о путешествиях Гулливера [23], написанная в 1726 году (кстати, вначале анонимно – даже издатель не знал имени автора), существует в виде давно *устаревшего политического памфлета* (для взрослых) – и *вневременной фэнтэзи* (для детей). Расщепление номер три.

Канал «Культура» уже два (по крайней мере) раза показал одноименный *фильм* производства США-Великобритании.

Расщепление номер четыре, вербально-визуальное.

В фильме *отщепилась новая линия*: Гулливера по прибытии домой запихивают в психушку, и только усилиями жены и сына (представившего консилиуму лилипутскую мини-овцу), да и самого Гулливера, обосновывающего в страстной обличительной речи нормальность своей «ненормальности», ему удастся выйти на свободу. Расщепление номер пять.

Но это так, к слову. А что имеет в виду профессионал, когда говорит о **расщеплении** у шизоидной личности? По Мак-Вильямс: *“Когда аналитики отмечают переживание расщепления у шизоидных людей, они имеют в виду чувство отстранённости от некоторой части самого себя или от жизни вообще. Защитный механизм расщепления, при котором человек попеременно выражает то одно состояние Эго, то другое, противоположное, или, защищаясь, разделяет мир на абсолютно хорошие или абсолютно плохие аспекты, – другое использование данного слова”* [3, с.249].

Гулливер все время убегает от своего «Я» примерного семьянина, уплывая в очередное путешествие, в свое основное шизоидное «Я» – и попадая при этом в очередную страшилку, которая у «нормального» человека навсегда отобьет охоту к перемене мест. Но не у него! *“Я провел дома с женой и детьми около пяти месяцев и мог бы назвать себя очень счастливым, если бы научился наконец ценить спокойную и*

тихую жизнь. Но страсть к путешествиям не оставляла меня. Мне предложили на очень выгодных условиях...”

Свифт постоянно курсирует между Дублином (нелюди-мый священник; уход от мира) и Лондоном (острослов-пи-сатель-политик; приход в мир).

А что касается разделения «хорошее—плохое» – послу-шайте Гулливера-Свифта в гостях у разумных лошадей: *“Они с жадностью пожирали коренья и сырое мясо, очень неприглядное на вид. Впоследствии я узнал, что это были трупы подохших собак, ослов и коров.Пищу они дер-жали в когтях передних лап и разрывали ее зубами. Хозя-ин-конь приказал своему слуге, гнедому лошаку, отвязать самое крупное из этих животных и вывести его во двор. По-ставив нас рядом, хозяин и слуга начали внимательно срав-нивать нас, после чего несколько раз повторили слово «еху». Невозможно описать ужас и удивление, овладевшее мной, когда я заметил, что это отвратительное животное по своей внешности в точности напоминает человека”* [23]. М-да... Помнится, даже в детстве меня слегка коробило это по-следнее путешествие в мир идеальных коней; резковаты все же бывают шизоиды-памфлетисты. И откуда такая горечь? От типа личности: непросто быть шизоидом, чужим среди своих...

3. Поглощение

Как-то на одном из ток-шоу был представлен дикий сюжет – и не менее дикий комментарий психолога. Парень и девушка любят друг друга, женаты и хотят ребёнка. Но парень предлагает ей ребёнка *не от себя*, а от кого-то другого, потому что ненавидит свой вспыльчивый характер и не хочет *такого* сына. Увещевания психолога: «Вы же научились жить со своим характером, справляетесь с ним – значит, будете понимать своего ребёнка и справитесь с ним тоже. А чужой, с неизвестной генетикой? Там же возможно всё, вплоть до психических [круглые глаза] отклонений!»

Хотелось бы утешить эту пару (в случае, конечно, если сюжет не выдуман): *характер* не наследуется, во всяком случае, столь категорично. С *типом личности* рождаются, и этот тип может совершенно отличаться от типов родителей. Например, так:

“... в то время как большинство младенцев прижимается, прилипает и цепляется за тело того, кто о них заботится, некоторые новорожденные «окостеневают» или уклоняются – как будто бы взрослый вторгся и нарушил их комфорт и безопасность” [3, с.247].

Всё! Родился шизоид, и его дальнейшая судьба – развитие по адаптивному или дезадаптивному (патологическому) пути – зависит как от родителей (опасны и чересчур забот-

ливые, гипер-опекающие, и пренебрегающие своим «странным» отпрыском), так и от *потенциала* личности, в первую очередь креативного (творческого).

И всё же, как может едва родившийся младенец понять, что он «чужой», что другие его «не поймут»? А он и не понимает, он *чувствует*. Шизоиды **сверх-сенситивны** (гипер-чувствительны) к внешним раздражителям, и поэтому инстинктивно (а потом и сознательно) стремятся уменьшить их поток. Есть у великороссов поговорка, отделяющая «своих» от «чужих»: «Что русскому хорошо, то немцу – смерть». Так же и у младенцев: если «обычный» стремится к новым ощущениям и предметам (попробуй удержи маленького исследователя!), то «необычный» уклоняется или строго дозирует вторжение нового. Больно! *“Как будто бы нервные окончания у шизоидов находятся ближе к поверхности, чем у всех остальных”* [3, с.247]. Внутреннее ощущение: если ты откроешься, внешний мир хлынет, размочит, поглотит тебя. Не впускать! Свернуться калачиком и закаменеть... Если следовать буквально, получают аутичные дети (потом – взрослые, неспособные к самостоятельному существованию) и/или кататоники (форма шизофрении). К счастью (и для них, и для мира!), большинство шизоидов успешно адаптируется, но СТРАХ ПОГЛОЩЕНИЯ остается.

Этим страхом пронизана вся вторая часть книги Свифта, «Путешествие в Бробдинггег». Великаны доброжелательны и заботливы, но уж слишком навязчивы и вторгаются

в его личную жизнь, любят хватать его пальцами и разглядывать... Гулливер понимает, что они не хотят ему зла – но всё время настороже. И не зря! *“Затем в столовую вошла кормилица с годовалым ребёнком на руках. Увидев меня, младенец, в согласии с правилами ораторского искусства детей, поднял такой вопль, что, случись это в Челси, его, наверное, услышали бы с Лондонского моста: он принял меня за игрушку. Хозяйка, руководствуясь чувством материнской нежности, взяла меня и поставила перед ребёнком. Тот немедленно схватил меня за талию и засунул в рот мою голову. Я так отчаянно завопил, что ребенок в испуге выронил меня. К счастью, хозяйка успела подставить мне свой передник. Иначе я бы непременно разбился насмерть”* [23].

4. Дистанцирование

Это заблуждение, что шизоидные личности (я говорю НЕ о расстройстве!) холодны, что они избегают всяких привязанностей, будучи вполне удовлетворены своим внутренним миром, куда никого не хотят пускать. Что касается привязанности, то *“они страстно [! – ЕЧ] жаждут близости, хотя и ощущают постоянную угрозу поглощения другим. Они ищут дистанции, чтобы сохранить свою безопасность и независимость, но при этом страдают от удалённости и одиночества... Роббинс (Robbins, 1988) суммирует эту дилемму в таком сообщении: «Подойди ближе – я одинок, но оста-*

вайся в стороне – я боюсь внедрения” [3, с.251]. Напоминает миниатюру Жванецкого «О, вопль человека всех времён: Не нарушайте моего одиночества! – и – Не оставляйте меня одного!» Но если у не-шизоида поиск индивидуальной дистанции – лишь одна из проблем установления объектных отношений (общения), то для шизоида это – **центральная** проблема.

А что касается «дня открытых дверей» во внутренний мир, то шизоидам это мероприятие обычно не удастся. Мир их настолько своеобразен и разнообразен – от буйно цветущего фантастического (шизоид с богатым и реализованным потенциалом) до выжженной пустыни (но это уже при болезни), что у нешизоидного человека вызывает обычно испуг и раздражение, и соответствующую реакцию отторжения и насмешки, крайне болезненную для шизоида. Столкнувшись уже в детстве с уничижающим вторжением, он предпочитает вообще не открываться – и переносит эту защиту во взрослую жизнь. Лишь иногда, в выдающихся произведениях искусства, дверь открывается для всех. В ряду таких произведений – «Путешествия Гулливера».

Первые два путешествия – прекрасная иллюстрация проблемы дистанцирования, исследованная с двух полюсов: максимальной удалённости (страна маленьких человечков, Лилипутия) и минимальной удалённости (страна великанов, Бробдингнейг). В Лилипутии Гулливер чувствует себя наи-

более комфортно. *“Должен признаться, что мне никогда не случалось видеть такого забавного и интересного пейзажа. Вся окружающая местность представлялась сплошным садом... Налево лежал город, имевший вид театральной декорации”* [23]. Такое переживание окружающего мира типично: *“Многие наблюдатели описывают бесстрастное, ироничное и слегка презрительное отношение многих шизоидных людей к окружающим (...). Эта тенденция к изолирующему превосходству может иметь происхождение в отражении приближения сверхконтролирующего и сверхвторгающегося Другого...”* [3, с.254].

Несмотря на *превосходство* в росте и силе, Гулливер совсем не агрессивен, хотя читателя не оставляет чувство, что лилипуты представляются ему не столько людьми, из плоти и крови, сколько заводными **игрушками**; а также соображение, что движет им не столько любовь к ближнему (с точки зрения нормальной перспективы лилипуты отвечают людям на значительном расстоянии от наблюдателя, так что «ближними» их и не назовешь), сколько желание получить *свободу* (Гулливер вначале скован маленькими хитроумными созданиями) и сохранить ее. *“Я сгрёб их всех в правую руку, пятерых положил в карман камзола, а шестого взял и поднёс ко рту, делая вид что хочу съесть его живьём* [инверсия страха поглощения – если у Вас есть под рукой книга с классическими иллюстрациями *Гранвиля*, то посмотрите на рисунок из второго путешествия, где младенец-гигант пытается

ся съесть живьем самого Гулливера – ЕЧ]. ...*Ласково глядя на моего пленника, я разрезал его веревки и осторожно поставил на землю; он мигом убежал... Мой поступок с обидчиками произвел очень выгодное для меня впечатление при дворе*” [23].

Похоже, что именно на **лилипутском полюсе** максимального удаления шизоид обычно контактирует со своими близкими: “*Члены их семей и друзья часто считают этих людей необыкновенно мягкими, спокойными... Эта мягкость находится в очаровательном противоречии с их любовью к фильмам ужасов, книжкам о настоящих преступлениях и апокалиптических видениями о разрушении мира*” [3, с.248].

И всё же нет идиллии в Лилипутии! Великан-Гулливер остается «чужим», остается бременем для народного хозяйства (жрет-то сколько!) и потенциальной угрозой (а вдруг переметнется к императору Блефуску?). Один из вращающихся при дворе приятелей-лилипутов предупредил Гулливера о готовящихся превентивных мерах – плане ослепить его. Лилипутский вельможа подчеркивал при этом гуманность императора Лилипутии, не разрешившего просто отравить Человека-Гору (впрочем, высказывались предположения, что разложение такого огромного трупa может вызвать эпидемию в империи), и утешал его так: “*Следует иметь в виду, что потеря глаз не нанесет никакого ущерба вашей физической силе... что вам достаточно будет смот-*

реть на всё глазами министров, раз этим довольствуются даже величайшие монархи”. Но Гулливер не желает смотреть чужими глазами! Он перебирается в Блефуску, а оттуда на выброшенной морем шлюпке (не та ли это шлюпка, на которой спасался Гулливер с тонущего у берегов Лилипутии корабля?) – в Англию.

И снова выход в море, и снова крушение – Гулливер попадает к великанам, на **полюс максимального сближения**. Резко возрастает опасность **ПОГЛОЩЕНИЯ**:

“Наблюдения подтверждают, что человеческая жестокость и грубость увеличиваются в соответствии с ростом. Чего я мог ожидать от этих исполинских варваров? Первый же, кто поймает меня наверное тут же сожрет меня” [23]. Действительно, Гулливера чуть не сожрал младенец, а в остальном обошлось.

В отличие от лилипутов, великаны, несомненно, **живые**, отвратительно реальные. *“Вся кожа была испещрена какими-то буграми, рытвинами, пятнами и огромными волосами, А между тем издали она показалась мне довольно милостивой... Я говорю всё это только для того, чтобы читатель не подумал, что великаны, к которым я попал, очень безобразны. Напротив, это очень красивая раса”* [23]. То есть дело лишь в том, что великаны *слишком близко* относительно наблюдателя-Гулливера. Близость и притягивает Гулливера – и отталкивает его. Но найден компромисс – девочка Глюмдальклич (*нянюшка*, так назвал ее на местном наречии

Гулливвер), маленькая даже для своих 9 лет. *“Этой девочке я обязан тем, что остался цел и невредим”*. Нежная, скромная и сообразительная, девочка символизирует мечту каждого шизоида об *оптимальной* близости, дающей чувство тепла, понимания (пусть и неполного) и защищённости (пусть и не тотальной). Это непросто для партнёра, но окупается искренней благодарностью и преданностью.

Но партнёра, нарушающего дистанцию (пусть и с лучшими побуждениями), шизоид не переносит. Он воспринимает это как злую карикатуру на заботливость:

“Обезьяна скоро заметила меня. Гримасничая и урча, она просунула в дверь лапу и попыталась поймать меня... По всей вероятности, она приняла меня за детёныша своей породы; по крайней мере, она нежно гладила меня по лицу свободной лапой... Одной лапой она держала меня, как ребёнка, а другой набивала мой рот яствами, которые вынимала из защёчных мешков. Если я отказывался от этой пищи, она угощала меня тумаками... Я почти задохнулся от всякой дряни, которой обезьяна набила мой рот. Моя милая нянюшка иголкой вычистила мне рот, после чего меня вырвало, и я почувствовал большое облегчение. Но мерзкое животное так меня помяло, что я заболел и пятнадцать дней пролежал в постели” [23].

5. Немножко мистики

Психиатры при наблюдении шизофреников часто сталкиваются с такими феноменами как их претензии на чтение мыслей окружающих (и наоборот – якобы «прозрачность» мыслей пациента для других), мысленного влияния на окружающих (и наоборот – пациент как объект такого влияния). Это и есть психотический уровень, о котором мы договаривались не говорить. Я нарушаю договоренность по той причине, что эти иллюзорные феномены имеют отражения (или истоки?) и на непсихотическом уровне. Даю слово Мак-Вильямс:

“Отчуждение, от которого так страдают шизоидные люди, частично проистекает из опыта, что их эмоциональные, интуитивные и чувственные возможности не были достаточно оценены – другие просто не видят, что они делают. Способность шизоидных людей воспринимать то, что другие люди не признают или игнорируют, настолько естественна и успешна, что они оказываются недостаточно эмпатичны к менее прозрачному, менее амбивалентному, менее эмоционально травмирующему миру нешизоидных людей” [3, с.249].

По-видимому, дело в том, что шизоиды способны улавливать, сохранять и интерпретировать тончайшие сигналы внешнего мира. Хорошо известен трюк: «читающая» ло-

шадь. Хозяин говорит: «Сколько будет $7+8$?» И лошадь отбивает точно до 15 раз, а на самом деле она просто бьет копытом до тех пор, пока по микро-движениям хозяина не поймет, что пора остановиться. Человек, как существо более развитое, способен на большее. Фокусник, «читающий» мысли – та же «лошадь», «хозяином» которой является человек, на которого фокусник настроен. Подобные феномены не исчерпываются фокусами, и иногда выглядят совершенно необъяснимыми. Тот же «Гулливер» дает поразительный пример такого рода.

Третье путешествие Гулливера – в Лапуту и другие страны. Парящая в небесах Лапута – едкая пародия на Академию Наук с множеством издевательски поданных «открытий» (хотя – как сказать; например, добывание света из огурцов не напоминает ли вам идею фотосинтеза?). В числе прочего ученые Лапуты *“открыли две маленькие звезды, или два спутника, обращающихся около Марса. Ближайший из них удален от центра этой планеты на расстояние, равное трём её диаметрам, второй находится от нее на расстоянии пяти таких же диаметров”* [23].

Но ни одно живое существо не могло видеть с Земли спутники Марса в 1726 году! Хотя первый телескоп был изобретен Галилеем за 120 лет до этого (в 1610 году), можно представить себе, сколь он был слаб и как медленно развивалась астрономическая техника, если лишь в 1877 году, **спустя**

150 лет после написания Гулливера, оказалось возможным увидеть «каналы» на Марсе (*Дж. Скиапарелли*) и **открыть** два его спутника (*Асаф Холл*, США), названные Холлом по имени спутников бога войны Марса – Фобос (страх) и Деймос (ужас). Это и неудивительно: спутники очень малы: по светимости Марс в 200000 раз ярче Фобоса и в 600000 ярче Деймоса, что отвечает оценке их диаметра в 15 км и 9 км соответственно (в действительности несколько больше: поверхность спутников оказалась темнее, чем самой планеты).

Каким образом Свифт узнал, что *именно у Марса* имеется *именно два* спутника – загадка! Правда, с расстояниями он напутал: спутники гораздо ближе к планете. Однако если заменить диаметр планеты Марс на диаметр спутников, и «от центра» на «от поверхности», даже и расстояния примерно сходятся. Не знаю, как там в английском оригинале, но даже и при ошибке в расстояниях предсказание Свифта выходит за рамки возможного в нешизоидном мире.

Хотя в этом мире загадка объясняется просто: кто-то сделал соответствующую *вставку* в первоначальный текст Свифта уже после 1877 года. Но такое, наиболее вероятное, объяснение тянет за собой другие вопросы: *почему* (по)читатели Свифта оставили этот факт без внимания, *кто* сделал вставку, и *зачем*? Буду благодарна заинтересовавшимся читателям, которые выяснят, в чем тут дело. Давайте проведем совместный сеанс магии с последующим ее разоблачением!

6. Небольшой тест: Зачем вы творите?

Закончим тем, с чего начали: творчеством. Ни в коей мере не хочу уверить Вас, что творчество – прерогатива шизоидов. Напротив! Этот способ освоения мира доступен и показан личности любой структуры, без разницы, в чем это творчество заключается (только без вандализма и битья посуды!) и каков его масштаб. А разница в том, какую ЦЕЛЬ преследует личность своим творчеством.

По Мак-Вильямс *“Там где психопат [социопат, антисоциальная личность – ЕЧ] ищет доказательств собственной силы, а нарциссическая личность – восхищения для подпитки самоуважения, шизоид стремится к подтверждению его исключительной оригинальности, сензитивности [чувствительности, способности чувствовать то, что не могут другие – ЕЧ] и уникальности”* [3, с.255]. Непонятно? Поясню на конкретных примерах.

Лермонтов: “Нет, я не Байрон, я другой, еще неведомый избранник”;

Ослик Иа-Иа: *“Доселе вся поэзия в Лесу создавалась Пухом, Медведем с милым характером, но с разительным недостатком ума. Однако Поэзия, которую я намереваюсь прочесть вам сейчас, была создана Иа-Иа, то есть мною, в часы досуга. Если кто-нибудь отберёт у младенца Ру орехи, а*

также разбудит Сову, мы все сможем насладиться этим творением. Я называю его даже Стихотворением **СТИХОТВОРЕНИЕ. СОЧИНИЛ ОСЕЛ ИА-ИА** Кристофер Робин уходит от нас. По-моему, это факт....” [2].

А вот здесь вылезают черты не только *шизоидной* (сочинил именно Иа-Иа!), но и *нарциссической* личности – отшельник Иа-Иа выходит покрасоваться перед публикой. То же делает и «истерик», но на «истерическую» (гистрионную, театральную), личность, описанную в Лекции № 4, ослик не тянет: цель выступления Иа-Иа вовсе не доставить всем наслаждение стихотворением, как он декларирует, а добиться восхищения всех-всех-всех (предварительно «полив» конкурента-Пуха) своими потрясающими поэтическими способностями. Они должны подумать: «Уж если Иа между делом, как он говорит – в часы досуга, *такое* сочинил, то он просто гений!» Заметьте, среди обитателей Леса [2] Иа-Иа оказывается самым сложным в личностном плане – и одновременно самым «живым». Так и в жизни: вряд ли вы встретите «чистого» шизоида, но отличать, понимать и ценить шизоидные черты личности – в себе и других – вам, надеюсь, теперь будет легче.

Благодарность

Автор выражает искреннюю признательность психоте-

рапевту *А. Г. Бабину*, который, прочитав первоначальный текст лекции, сделал ряд замечаний. Они учтены, и в результате исходный «Гимн Шизоиду», надеюсь, стал менее пристрастным. Однако, не до конца. В лекции, действительно, отражена, в основном, лишь *психоаналитическая точка зрения*, в духе Мак-Вильямс [3]. Клиницисты, особенно отечественные, обычно используют в данном случае подход немецкой школы, которую основал *Крепелин*. В принятой у нас классификации МКБ-10 шизоидная личность трактуется как холодная, самодостаточная и обедненная – эмоционально, а при расстройстве и, тем более, болезни также интеллектуально.

Однако я не клиницист, а любой автор – существо субъективное и пристрастное. Лично моё, увы, негативное (эмоционально!) отношение к Крепелину было заложено при чтении прекрасной книги *Рональда Лэнга* «Расщепленное Я» [24]. Провожу тот самый зловредный кусок из этой книги, который осложнил мои взаимоотношения с официальной психиатрией:

“Вот описание Крепелином (1905) пациента с признаками кататонического возбуждения. [Крепелин демонстрирует, бесстрастно комментируя, 18-летнего больного группе студентов-медиков, его сверстников – ЕЧ] (...)

Однако истолкование, которое мы приложим к данному поведению, зависит от отношений, которые мы установим с пациентом, и мы многим обязаны описанию Крепели-

лина, позволившему пациенту предстать перед нами, как живому, через сто лет, прошедших с того времени. Что делает этот пациент? Наверняка он ведет диалог между собственной пародированной версией Крепелина и своим собственным, открыто неповинуящимся, бунтующим Я: «Вы это тоже хотите узнать? Я расскажу Вам, кто измеряется, измерен и будет измеряться. Я все это знаю и мог бы рассказать, но не хочу». По-видимому, это достаточно ясная речь. Предположительно он глубоко возмущён такой формой вопроса, проводимой перед студенческой аудиторией. Вероятно, он не видит, что это имеет общего с тем, что его глубоко мучает. Но это не стало бы «полезной информацией» для Крепелина, разве что дополнительными «признаками болезни». (...) Каково переживание юношей Крепелина? По-видимому, он находится в отчаянии и муках. На что он «намекает», говоря и действуя таким образом? Он возражает против того, чтобы его измеряли и проверяли. **Ему хочется быть услышанным.**” [24, с.21–24].

А что до объективности... По-моему, пусть лучше вы разглядите «сады цветущие» там, где их нет, чем не заметите и растопчете один живой цветок. По-моему, не стоит любой пейзаж в пустыне автоматически принимать за мираж: это может оказаться и вполне реальный оазис.

Домашнее задание

Попробуйте перечитать «Гулливера» взрослыми глазами, но *принимая* его, как делали это в детстве. Сравните Лемюэля Гулливера с Робинзоном Крузо. По времени написания произведения Свифта и Дефо почти совпадают (1726 и 1719, соответственно). Интересно, совпадают ли по типу личности главные герои. Или нет?

Ну, а для тех, кто достаточно повзрослел, но не утратил при этом способность читать художественную литературу, рекомендую «Защиту Лужина» Набокова [25].

Лекция 7. ШИЗОТИЧЕСКОЕ расстройство и МНОЖЕСТВЕННАЯ личность

1. Континуум

Эта лекция – сверх программы: оба названных нарушения не входят в когнитивную классификацию типов личности и соответствующих расстройств, с которой мы начинали (Лекция № 1). Но так уж получилось, что предыдущая лекция, посвященная *шизоидной* личности, потребовала продолжения. Есть понятие *континуума* (непрерывного ряда) состояний и/или уровней психического функционирования, например, от нормы через расстройство к ярко выраженной болезни. Для состояний под шапкой шизоидности этот континуум особенно широк и неоднозначен; всего мы рассмотреть не сможем, но с двумя важными ответвлениями полезно познакомиться. Самый обычный человек с большой вероятностью может столкнуться с ними – как в жизни, так и в недрах масс-медиа. Поэтому – небольшой ликбез.

Характерная для шизоидности **аутизация** (уход в себя, нахождение вне/*out* внешнего мира) может вызвать как *развитие* богатого внутреннего мира – если есть чему разви-

ваться и связь с внешним миром не прервана, так и *обеднение*, «уплощение» личности – если исходный её потенциал невелик, а связь с внешним миром затруднена по объективным причинам (бедность, семейные обстоятельства и т. д.) или по субъективным причинам (например, гиперсенситивность, т. е. плохая переносимость внешних импульсов). Крайний случай обеднения, не перешагнувший еще границу шизофрении, обозначен в когнитивной схеме как **шизотипическое расстройство личности** [1, с.195], а в схеме МКБ-10, учитывая тяжесть нарушения, вообще выводится из группы личностных расстройств и обозначается как шизотипическое расстройство. Этим расстройством, по-видимому, страдал знакомый всем нам со школьного детства *Акакий Акакиевич Башмачкин* [19].

Противоположный случай – слишком «богатая» личность. Настолько разнообразная, что в пределе происходит дезинтеграция: распад на отдельные личности, которые не подозревают друг о друге, но успешно и весьма *активно* действуют во внешнем мире – до тех пор, пока самого активного или самого глупого из компании не схватят за руку. Этот предельный вариант известен как **множественная личность**. Раньше судили и наказывали «всех», теперь появилась возможность действовать более справедливо, по принципу «сын за отца не отвечает». Работа, надо признать, тонкая, не для наших судей и врачей, которым дай Бог и с одной-то личностью разобраться. Даже за рубежом выделе-

ние и официальное признание такого нарушения произошло сравнительно недавно, но феномен уже достаточно широко растиражирован в массовом сознании. Чтобы не запугивать и не запугивать это сознание сверх меры, обратимся к прекрасной книжке *Мак-Вильямс* [3], где множественная личность представлена как вариант *диссоциативного расстройства личности*. А для иллюстрации используем не «жареные факты», а хорошую литературу – знаменитую повесть Стивенсона [26].

Еще раз предупрежу: мы НЕ будем говорить о *шизофрении*: это тема отдельная, сложная и неоднозначная даже для профессионалов. Читателя, обнаружившего у себя или близких шизоидные черты личности или склонность к диссоциации, и начавшего паниковать по этому поводу, спешу успокоить: “*не обнаружено никаких твёрдых доказательств наличия одного типа личности, который приводит к шизофрении*” [1, с.199]. Так что спите спокойно! А для особо нервных есть хорошая новость: благодаря современной фармакологии шизофрения поддается лечению, и даже в самом плохом случае удастся значительно облегчить ее течение и симптоматику.

2. Кто вы, Акакий Акакиевич?

– Как это... кто? Чиновник. Титулярный советник. Только

знаете, я ведь, того, помер...

– Знаю. Это-то и удивительно. Ведь полтора столетия прошло, а до сих пор школяры вас, извините, изучают. Николай Васильевич Гоголь повесть написал, «Шинель» – вот её и изучают. А в повести той, между прочим, говорится, что после смерти вы призраком стали, всё за свою шинель мстили. Неужто правда?

– Да Бог с вами! Вы, право, того... Я человек тихий, мне лишь бы не мешали, чего там мстить-то. Шинель вот жалко. Совсем новая! Хотя – столько от неё волнений, ну уж... всего-то день и проносил. Лучше бы Петрович, того... старую как-нибудь поправил... Да вроде нельзя уж было.

– А еще, извините, но написано, что перед смертью вы, будучи в бреду, после слов «Виноват, ваше превосходительство!» начинали сквернохульничать, да так, что старушка-хозяйка только крестилась.

– Не помню, в бреду-то. А так думаю – соврал ваш сочинитель: я и слов-то таких за всю жизнь не говорил... Я ведь, того, вообще говорил мало, так, если по надобности. А тут – какая ж надобность?

Извините за инсценировку – бес попутал. А вопрос был совершенно серьезный: что за личность этот чиновник Башмачкин, который принял смерть из-за... шинели. Во-первых ясно, что личность *нарушенная*, поскольку крайне неустойчив, неадаптирован в своем социуме. Единственная внеш-

няя защита: «Зачем вы меня обижаете?» – да ведь не на всякого действует. Единственная внутренняя защита – автоматизм и изоляция. Мы ведь уже говорили о нем как о, возможно, *обсессивно-компульсивной* личности. Но нет у него той победительной «правильности», которая свойственна ОК людям. Значит, шизоид? Но нет у него фантазии и неординарного внутреннего мира, характерного для шизоидной личности.

Создается впечатление, что у него вообще *нет внутреннего мира*, как если бы он *еще не родился*. Создается впечатление, что его зачатие произошло с начала «постройки» шинели, рождение – когда Акакий Акакиевич шинель примерил, и она оказалась как раз впору! А когда шинель изъяли, он и помер... Кажется, именно с этим и связано мощное эмоциональное воздействие незначительной истории не приметного чиновника – его гибель воспринимается с той же горечью и гневом, как нелепая смерть маленького ребёнка: ведь он и не жил совсем!

А теперь от эмоций – к делу. Как диагностируется шизотипическое расстройство? В современной психиатрической диагностике, как в **DSM** (Американская Психиатрическая Ассоциация), так и в **МКБ-10** (российский аналог **ICD-10**, разработанной Всемирной Организацией Здравоохранения), идет счёт «по очкам»: претендент должен набрать определенное число пунктов из предложенного ряда. Например, в **DSM-III-R** требуется выполнение, по крайней

мере, 5 пунктов из следующих 9:

1) *идеи отношений* (исключая бред отношения) [идеи отношения – ощущение, что происходящие вокруг человека события, имеют особое значение именно для него; бред отношения – интерпретация нейтральных или не относящихся к человеку замечаний других как отрицательных и направленных именно на него – ЕЧ];

2) чрезмерная *социальная тревога*, например, крайний дискомфорт в социальных ситуациях с участием незнакомых людей;

3) *странные убеждения и мысли* о сверхъестественном...;

4) *необычайные перцептивные переживания*, например, иллюзии...;

5) *странное* или эксцентричное *поведение или внешность*, например, неопрятность, необычные манеры, разговоры с самим собой;

6) *нет близких друзей и товарищей* (или только один), не считая ближайших родственников;

7) *странная речь*..., например, бедная, с отступлениями от темы, неясная или слишком абстрактная речь;

8) *неадекватность* или ограниченность *эмоций*...;

9) *подозрительность* или параноидальные идеи” [1, с.197].

Свою «пятерку» Акакий Акакиевич набирает легко: пункты 2, 5, 6, 7, 8. Плюс “*тотальный паттерн недостат-*

ка межличностных связей” [1]: действительно, он совершенно не общается сверх необходимого. Только «родившись» решился принять приглашение добряка-сослуживца отметить шинель в компании; только потеряв шинель, осмеливается обратиться к «значительному лицу». А обычный, дошинельный день Акакия Акакиевича проходил строго по регламенту:

“Приходя домой, он садился тот же час за стол, хлебал наскоро свои щи и ел кусок говядины с луком, вовсе не замечая их вкуса, ел все это с мухами и со всем тем, что ни послал бог на ту пору. Заметивши, что желудок начинал пучиться, вставал из-за стола, вынимал баночку с чернилами и переписывал бумаги, принесенные на дом. Если же таких не случалось, он снимал нарочно, для собственного удовольствия, копию для себя... Написавшись всласть, он ложился спать, улыбаясь заранее при мысли о завтрашнем дне: что-то бог пошлет переписывать завтра?”

Вне этого переписыванья, казалось, ничего для него не существовало. Он не думал вовсе о своем платье: вицмундир у него был не зеленый, а какого-то рыжевато-мучного цвета... И всегда что-нибудь да прилипало к его вицмундиру: или сенца кусочек, или какая-нибудь ниточка...” [19].

Остальные симптомы, если захотите, найдете сами при перечитывании повести. Даже искать специально не надо: и так всё время будет попадаться «или сенца кусочек, или

какая-нибудь ниточка».

Продиагностировать Акакия Акакиевича оказалось сравнительно нетрудно, не так ли? А как будете его лечить? На досуге советую почитать руководство [1, с.200–207], и тогда, быть может, вам станет ясно, почему большинство ответов психотерапевта на письма подобных личностей кончатся советом обратиться к специалисту. Только не обратится Акакий Акакиевич за лечением. Во-первых, помер, а во-вторых, он и сам уже более 150 лет психотерапевт, в некотором роде:

“И долго потом, среди самых веселых минут, представлялся ему низенький чиновник с лысинкою на лбу, с своими проникающими словами: «Оставьте меня, зачем вы меня обижаете?» – и в этих проникающих словах звенели другие слова: «Я брат твой!»” [19].

3. Расщепление

А теперь поговорим о **множественной личности** (МЛ). В самом начале лекции это нарушение было введено под шапку «шизоидности». Правда, психотерапевты обычно не любят МЛ, и уж если рассматривают его, то как крайний вариант диссоциативного расстройства личности по Мак-Вильямс [3], то есть как примыкающего к истерическому континууму, но не к шизоидному. Значит, надо пояснить, почему у нас множественная личность оказалась рядом с шизо-

типическим расстройством.

Заметьте: все личностные типы, в том числе и функционирующие на уровне «расстройства», НЕ кажутся окружающим *странными*. Все – за исключением шизоидного. Действительно, параноидный тип вызывает гнев («Опять приписал мне чёрт знает что, да еще и сам в это поверил!»), зависимый – жалостливое раздражение («Прямо ребёнок какой-то: ничего не может без мамочки!»), обсессивно-компульсивный – просто раздражение («Замучил своими правилами!») и т. д. Шизоидный тип приводит в замешательство и кажется *странноватым* (при том, что «внутри» шизоид еще более странный – только предпочитает не демонстрировать этого), человек с шизотипическим расстройством выглядит *странным* (как, скажем, Акакий Акакиевич – но себе он «странным» не кажется), шизофреник ощущается другими *пугающе странным* (народ предпочитает держаться подальше). Множественная личность, как Вы, возможно, уже знаете благодаря масс-медиа (или узнаете в результате дальнейшего чтения) – *фантастически странная*. Но – парадокс! – носители множественной личности для посторонних *странными* вовсе не кажутся, ибо ведут себя и действуют они вполне адекватно обстановке. Изюминка в том, что действуют, согласно обстановке, *разные личности*, но все они заключены *в одном теле*.

Возникает вопрос, каким образом такое, мягко говоря, своеобразное поведение не бросается в глаза окружающим?

Как может МЛ неприметно существовать среди населения годами и даже всю жизнь? Ответ прост: МЛ идеально камуфлируется, потому что категорически НЕ ДОВЕРЯЕТ миру. И это недоверие вполне оправданно, потому что МЛ, как правило, начинается с детского *абьюза*.

Abuse (англ.) – злоупотребление, оскорбление. Страшное оскорбление ребёнка, когда один из тех, кто должен заботиться и охранять его (родители, опекуны) нападает, предаёт и шантажирует (обычно сексуально, но бывает и несексуальный абьюз). Ребёнок не в состоянии понять и принять это. Обычный сценарий: ребёнок приписывает *вину* за случившееся себе (дети вообще склонны испытывать иррациональное чувство вины за смерть, болезни и проступки родителей). Однако жестокость абьюза вызывает и *гнев* ребёнка. Противоположные чувства разрывают сознание, и тогда, если у личности есть потенциал для диссоциации, эта диссоциация происходит с полным расщеплением – скажем, на «плохую» девочку, с которой папа имеет право делать *это*, и на «хорошую» девочку, с которой ничего плохого не происходит. Друг друга расщепившиеся личности «не знают», только отмечают «пропавшее» время, постепенно привыкая скрывать *провалы во времени* не только от окружающих, но и от себя.

Вот мы и снова заговорили о РЕБЁНКЕ. Вспомните-ка Акакия Акакиевича несколькими страницами раньше. Он вроде бы и *не родился* до «постройки» шинели. У Гоголя в

начале повести есть потрясающий текст на этот счет – внимательно прочитайте сцену рождения и наименования. Ему, собственно, даже *имени* не дали. Какой-то дьявол подсовывал совершенно непотребные имена, пока мать, вздохнув, не решила – пусть и сын, как отец, будет Акакием. И сразу переход к 50-летнему чиновнику, который так и остался неназванным ребёнком: полувековой пробел во времени – совершенно без личностного роста.

У множественной личности ситуация противоположная. Если герой «Шинели» *недо-рождённая* личность (и одной-то нет!), то ребёнок, диссоциировавший до состояния МЛ, *пере-рождённая* личность. Приставка «пере» действует и в смысле «слишком много», и в смысле перемены, замены. Возможна ли обратная «замена», интеграция в исходную личность? Неизвестно. Самопроизвольно излечившиеся МЛ вряд ли пойдут добровольно делиться с врачами своими сохранившимися (?) воспоминаниями. А те немногие МЛ, которые наблюдаются, считаются очень трудными пациентами. Почему?

Когда ситуация абьюза заканчивается, «плохая» девочка может исчезнуть в недрах сознания, и теперь всё время принадлежит только «хорошей» – девочке, девушке, женщине. Но трещина остается, и если в жизни возникает новый стресс, личность имеет тенденцию снова «развалиться». И две составляющие – вовсе не предел. Звучит фантастически? Чтобы читатель не заподозрил мистификацию, приво-

жу сухие критерии **расстройства множественной личности** по **МКБ-10**:

*А. Существование **двух или более** различных личностей внутри индивида, но только одна присутствует в данное время.*

*Б. Каждая личность имеет **собственную память**, предпочтения и особенности поведения и временами (периодически) захватывает полный контроль над поведением индивида.*

*В. Имеется **неспособность вспомнить** важную для личности информацию, что по масштабам превосходит обычную забывчивость.*

Г. Симптомы не обусловлены органическими психическими расстройствами (...) или расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ (...).”

Итак, **странность** множественной личности, как первый индикатор *шизоидности*. Второй индикатор – терминологический. Даю слово автору прекрасной книги о сущности шизофрении Роналду Лэнгу:

*“Термин «шизоидный» применяется к индивидууму, цельность переживания которого расщеплена двойственным образом: во-первых, существует **разрыв** в его отношениях с миром, а во-вторых, существует **раскол** в его отношении к самому себе. Подобная личность не способна переживать самое себя «вместе с» остальными или «как у себя дома»*

в этом мире, а наоборот, этот индивидуум переживает самого себя в состоянии отчаянного одиночества и изоляции. Более того, он переживает самого себя не в качестве цельной личности, а скорее в виде раскола всевозможными образами: вероятно, как разум более или менее слабо связанный с телом, как два и более «Я» и тому подобное» [24, с.7].

Самый интригующий вариант «и того подобного» – множественная личность: крайний случай расщепления, когда субличности, пользуясь одним телом, даже не подозревают друг о друге. Как же это им удастся?

4. Сказка как источник познания

Существует единственный способ *понять* множественную личность (да и любую другую Личность, по типу сильно отличающуюся от характерного для Вас типа/типов) – **эмпатия**. Иностранное слово, означающее, грубо говоря, умение «влезть в шкуру» другого, почувствовать чужую шкуру (и потроха) своими собственными. Эмпатия отличается от «симпатии» тем, что «шкура» может Вам и не нравиться, но Вы **со-**чувствуете её обладателю. *Мак-Вильямс* советует своему читателю (действующему или будущему психотерапевту):

“Я бы рекомендовала читателю, независимо от его теоретической ориентации, попытаться постигнуть феномен диссоциации, используя «чувственно близкий опыт» – проэм-

патировать внутренним переживаниям человека, который чувствует и ведет себя так, как будто состоит из многих различающихся собственных «Я»” [3, с.421].

Совет хорош для клинициста, мимо которого ежедневно проходит множество «странных» людей, изначально настроенных на обсуждение своей специфики. А если Вы не профессионал, и окружающие Вас люди «нормальны» (или изо всех сил стараются казаться такими); тогда кого Вам эмпатировать? Реальные люди, кроме самых близких, обычно защитно-закрыты – или слишком сложны. Именно поэтому в данном цикле «сверхпопулярных» лекций выбран прием апелляции к литературным образам, причем к образам детских/юношеских книг.

И вообще, Вы не задумывались, почему человек читает (если вообще читает) только лет до 20–25? Позднее, за редким исключением, идут, в лучшем случае, чисто развлекательные или «модные» книги. Любому детёнышу надо познавать мир, куда он вступает – это условие выживания, инстинктивная потребность. Естественное удовлетворение инстинкта приносит радость: ребёнок читает, потому что ему это нравится! И радость ему приносят именно психологически «правильные» книги – их героев любят, с ними смеются, с ними плачут; они воспринимаются как частичка тебя самого. *Эмпатия*. Позднее этого уже не будет. Но опыт эмпатии, опыт разнообразия психических миров уже получен. А детские книжки – потрепанные, любимые, сохраняются в памя-

ти как никакие другие. К этому источнику я и обращаюсь.

И еще – Вы не задумывались, почему в детстве и юности любимыми жанрами являются сказка и фантастика? (Для девушек еще – любовные романы, которые тоже, в узких рамках жанра, фантастика). Зачем они, если цель чтения – подготовка к *реальной* жизни? Затем, что будущее пока НЕ реально. Если бы оно реализовалось точно в тех же формах, что и для предыдущего поколения – вот это и была бы настоящая фантастика. Каждое новое поколение живет в новом мире – так было всегда, а с конца 19 века дело усугубилось еще научно-технической революцией: технический антураж начал меняться слишком быстро. И тогда появляются «технические» фантасты (Жюль Верн, Герберт Уэллс). Не важно, что куча их предсказаний совершенно не оправдалась, а важно то, что для вступающего поколения стресс дезадаптации к технической эпохе был снят.

Середина 20 века. Атомная бомба, выход в космос, жестокие социальные эксперименты. Все предварялось соответствующей фантастикой (Беляев, Стругацкие, Кларк, Азимов, Лем). Конец 20 века. Вызревание новой компьютерно-информационной цивилизации – те же и новые имена. Но за технической/социальной стороной дела как-то терялась «психологическая» фантастика, хотя она присутствовала всегда: те же Уэллс (Человек-невидимка), Лем (Солярис), Азимов (Я – робот). Да что там Азимов! Оказывается, современный психологический хит – множественная личность

– был предварен Стивенсоном 125 (сто двадцать пять!) лет назад. Правда, не без ошибок (их мы обсудим в следующем разделе), но «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда» [26] дает нам эмпатическую возможность “*постигнуть феномен диссоциации*” (по вышеприведенному выражению Мак-Вильямс [3]) без соответствующего клинического опыта.

5. Ошибка доктора Джекила

Вкратце история доктора Джекила такова (напоминаю – для тех, кто читал книгу или смотрел экранизацию, или ввожу в курс дела – для всех остальных). Респектабельный и добродетельный доктор Джекил не хочет портить свой внешний и внутренний имидж существующей в его «Я» примесью – увы! – бессовестного искателя удовольствий; он выделяет эту «примесь»; вполне научным образом, изготовив специальную тинктуру. Под действием препарата телом и сознанием доктора Джекила завладевает «мистер Хайд», который пускается во все тяжкие под возмущённо-сочувственным присмотром Джекила. С течением времени Хайд постепенно набирает силу, «возвращаться» в Джекила (прием того же препарата) становится все труднее, а тут еще – о ужас! – тинктура перестает действовать, так как новые партии ингредиентов для ее изготовления оказываются непригодными: по-видимому, первая партия содержала какую-то необ-

ходимую примесь. Под действием последней порции годного препарата Джекил пишет объяснительную записку своему другу, самопроизвольно превращается в Хайда, а тот вынужден покончить с собой дабы избежать виселицы за все дела, сотворенные в процессе своих увеселительных прогулок.

Боюсь, что голый сюжет не вдохновляет на чтение самой повести. А вы все-таки попробуйте, если еще не читали. Тогда поймете, чем конспект отличается от живого произведения.

“... и вот в одну проклятую ночь я смешал все элементы, увидел, как они задымились и закипели в стакане, а когда реакция завершилась, я, забыв про страх, выпил стакан до дна. Тотчас я почувствовал мучительную боль, ломоту в костях, тягостную дурноту и такой ужас, какого человеку не дано испытать ни в час рождения, ни в час смерти. Затем эта агония внезапно прекратилась, и я пришёл в себя, словно после тяжкой болезни. Все мои ощущения как-то переменились, стали новыми, а потому неописуемо сладостными. Я был моложе, все мое тело пронизывала приятная и счастливая лёгкость, я ощущал бесшабашную беззаботность, в моем воображении мчался вихрь беспорядочных чувственных образов, узы долга распались и более не стесняли меня, душа обрела неведомую прежде свободу, но далекую от безмятежной невинности. С первым же дыханием этой новой жизни я понял, что стал более порочным, несравненно более порочным – рабом таившегося во мне зла,

и в ту минуту эта мысль подкрепила и опьянила меня, как вино. Я простер вперед руки, наслаждаясь непривычностью этих ощущений, и тут внезапно обнаружил, что стал гораздо ниже ростом... И все же, увидев в зеркале этого безобразного истукана, я почувствовал не отвращение, а внезапную радость. Ведь это тоже был я” [26].

Тут Стивенсон совершенно прав: все субличности – *равноправные* члены «Я». Заболевание состоит в их разделении, лечение – в **интеграции**. Процесс этот обычно длительный, может тянуться годами, но «укорочение» времени противопоказано. С диссоциативными людьми оно не только бесполезно (для формирования доверия требуется длительное время, и “преждевременное давление на пациента только усиливает недоверие), но может привести и к прямо противоположному эффекту. Не следует делать ничего такого (особенно в деле оказания помощи ментальному здоровью), что привело бы к повторной травматизации человека, уже и так израненному больше, чем остальные” [3, с.438].

А теперь поговорим об «ошибках» Стивенсона, чтобы, наслаждаясь произведением и *эмпатируя* феномен МЛ, читатель имел в виду и современное клиническое описание этого феномена. Во-первых, *отсутствует абьюз* – классический инициатор множественности. (Хотя надо отметить, что множественная личность начинается с абьюза не всегда

– и это даже для известных, клинически описанных случаев; необходимыми условиями развития МЛ являются только природная склонность к диссоциации и способность к самогипнозу). У Джекила абьюза нет. Вместо детского стресса – внутренне подавление:

*“... но я, поставив перед собой высокие идеалы, испытывал мучительный, почти болезненный стыд и всячески скрывал свои вовсе не такие уж предосудительные удовольствия. Таким образом, я стал тем, чем стал, не из-за своих довольно безобидных недостатков, а из-за **бескомпромиссности** своих лучших стремлений – те области добра и зла, которые сливаются в противоречиво двойственную природу человека, в моей душе были разделены гораздо более резко и глубоко, чем они разделяются в душах подавляющего большинства людей” [26].*

Во-вторых, субличности имеют **раздельные** памяти (за возможным исключением так называемой личности-хозяина, о которой ниже). У Стивенсона – наоборот: и Джекил, и Хайд знают друг о друге всё. Но это не мешает им относиться друг к другу совершенно по-разному:

“Мои две натуры обладали общей памятью, но все остальные их свойства распределялись между ними крайне неравномерно. Джекил (составная натура), то с боязливым трепетом, то с алчным смакованием ощущал себя участником удовольствий и приключений Хайда, но Хайд был безразличен к Джекилу, и помнил о нем, как горный разбойник

помнит о пещере, в которой он прячется от преследователей. Джекил испытывал к Хайду более чем отцовский интерес. Хайд отвечал ему более чем сыновним равнодушием” [26].

В-третьих, обладая раздельными памятьми, субличности владеют **общим телом**, хотя могут представлять его для себя по-другому, в зависимости от субличности – временно-го хозяина. Этот феномен все же замечен окружающим – на уровне поведения и реакций тела: меняется мимика, голос, рисунок движений (походка и др.), даже рост (сгорбился – распрямился). Но у Стивенсона тело меняется до неузнаваемости, в сущности, это – **другое тело**:

“ – Сэр, – сказал дворецкий, чье бледное лицо пошло мучнистыми пятнами, – это была какая-то тварь, а не мой хозяин, я хоть присягнуть готов. Мой хозяин, – тут он оглянулся и перешел на шёпот, – мой хозяин высок ростом и хорошо сложен, а это был почти карлик...” [26].

В-четвёртых, собственно расщепления на две (или больше) личности не произошло: *отщепился* только Хайд:

“В результате, хотя теперь у меня было не только два облика, но и два характера, один из них состоял только из зла, а другой оставался прежним двойственным и негармоничным Генри Джекилом, исправить и облагородить которого я уже давно не надеялся. Таким образом, перемена во всех отношениях оказалась к худшему” [26].

То есть, Стивенсон описывает не фрагментацию «Я» а,

скорее, дубликацию части «Я» в виде самостоятельной субличности при полном сохранении **личности-хозяина**. Что означает этот термин? По Мак-Вильямс “«Я» индивида с нарушением по типу множественной личности... фрагментировано на несколько отщепенных частичных собственных «Я», каждое из которых представляет некоторые функции. В типичных случаях к ним относятся: личность-хозяин (она наиболее очевидна, чаще обращается за лечением и имеет тенденцию быть тревожной, дистимической и подавленной), инфантильные и детские компоненты, внутренние преследователи, жертвы, защитники и помощники... Хозяин может знать всех, некоторых, или никого из них” [3, с.429].

Вот четыре основных «ошибки» Стивенсона. А какова же ошибка доктора Джекила, которая привела его к трагическому финалу? Он сам о ней написал в своей прощальной записке:

“Зло в моей натуре, которому я передал способность создавать самостоятельную оболочку, было менее сильно и менее развито, чем только что отвергнутое мною добро. С другой стороны, самый образ моей жизни, на девять десятых состоявший из труда, благих дел и самообуздания, обрекал зло во мне на бездеятельность, и тем самым сохранял его силы” [26].

Тот, кто пытался стать «сам себе психотерапевтом» по

популярным книжкам, наверняка читал фразы-заклинания «Примите себя самого» и «Примите ответственность за себя». Без конкретного контекста и соответствующих разъяснений это только раздражает. Вот вам и контекст. А к стандартным советам я бы прибавила «Понимайте себя» – для чего, собственно, и написана эта книга.

Домашнее задание

Тема была трудной и спорной, так что обойдемся без домашних заданий. Гуляйте! Тем же, не хочет гулять, а хочет понимать (только без фанатизма!) предлагаю почитать на тему множественной личности две современные книжки: беллетризованную историю болезни [27] и чистой воды детектив [28]. Оба автора, в рамках жанра, серьезно подходят к теме, а Киз, помимо прочего, еще и профессиональный психолог. Но – странная история с доктором Кизом! – выдуманый Чарли Гордон, герой его *фантастического* романа [29], оказывается гораздо живее и эмпатичнее реального Билли Миллигана, документально описанного в [27]. А вы говорите – «какие-то сказки»...

Лекция 8. ПАРАНОИДНАЯ ЛИЧНОСТЬ – в натуре и в проекции

1. Вступление эмпатическое: подозрительная подмена терминов

Тема *параноидного типа личности* всколыхнула во мне соответствующие эмоции. Что поделаешь, эмпатия!

Прежде всего, показалось несправедливым, и даже *обидным*, что человека с шизоидным типом личности, более того, с шизоидным расстройством личности, называют “шизоидом” – и никто не клеит ему при этом ярлык “шизофреника”. А вот “параноиком” обзывают всех: и явно *больных* (так называемое *бредовое расстройство* с устойчивым отрывом от реальности при помощи формирования стройной бредовой системы) и *полу-больных* параноидным расстройством личности (связь с реальностью достаточно прочная для обеспечения безопасного функционирования вне стационара, так как за бредовыми построениями бдительно следит трезвое “Я” – хотя всего уследить не успевает), и *здоровых* людей с определенной организацией характера – параноидным типом личности. Простая справедливость требует, чтобы *здорового* звали *параноид*, а *больного* – *параноик*. Так нет

же! И в народе, и в психиатрической среде всех их называют только параноиками.

Мои *подозрения*, что здесь что-то не так, что существует *заговор* против целой категории населения, усилилось после проверки термина в “Большом толковом психологическом словаре” *Артура Робера* (вышел в США в 1985 и 1995 году – но от нас его скрывали до сих пор!):

“ПАРАНОИК (и ПАРАНОИД). Первоначально термин *параноик* использовался в отношении людей, страдающих диагностированной паранойей, а термин *параноид* – в отношении тех, кто проявляет некоторую подозрительность и бредовые тенденции, характерные для этого расстройства. Это различие, которое было полезным [вот! – ЕЧ], сегодня совершенно утрачено, и оба эти термина часто используются взаимозаменяемо” [Словарь, т.2, с.17].

Уже лучше, хотя *несправедливость* сохраняется: никто же не путает шизоида с шизофреником, а с параноидом такое можно?! Вы представляете себе женщину, которая с гордостью признается, что любит *параноика*? А ведь любить *параноида* гораздо лучше, чем *шизоида*: шизоидная личность холодновата для любви, а параноидная личность вполне теплая – иногда даже слишком.

А что касается “диагностированной паранойи”, то оказалось, что такого заболевания, как *паранойя*, сейчас вообще нет! Ее *запрятали* под рубриками “параноидная шизофрения” (F20.0 по МКБ-10) и “хроническое бредовое расстрой-

ство” (F22). Это что же такое творится?! Значит сейчас, если новый Бехтерев поставит новому Сталину вместо паранойи это самое ХБР, результат консультации (для Бехтерева) изменится? Очень сомневаюсь. Что-то не нравится мне эта терминологическая возня: пора кончать разброд и шатания. А поможет мне в этом хитроумный идалыго Дон Кихот Ламанчский.

2. Вступление неэмпатическое: «Пациент, на осмотр!»

Тут главная задача – отловить пациента. Врачи это хорошо знают:

Параноидный человек должен очень глубоко страдать для того, чтобы обратиться (или же его приводят) за психологической помощью: параноидные личности не расположены доверять посторонним. В противоположность депрессивным, истерическим и мазохистическим людям, высокофункционалирующие параноидные индивидуумы стремятся избежать психотерапии, если только они не испытывают серьезной эмоциональной боли или не доставляют значительного беспокойства другим” [3, с.267].

Я не хочу запугивать читателя заявлениями типа: «параноики вокруг нас!», запугаю лучше так: «параноидность внутри нас!» Похоже, что параноидная компонента личности вообще чрезвычайно распространена – именно она обес-

печивает основу для массированных манипуляций, вплоть до манипуляций целым народом. Вспомните-ка: Гитлер, Сталин... В нашей «особо духовной» стране десятки миллионов жили в членовредительной колее параноидного мышления. До тех пор, пока сами не попадали в категорию “врагов народа”. Да и тогда большинство искренне недоумевали в том же стиле: “Ошибка! Я не такой – это ОНИ такие!”

Друзья! Соображать самостоятельно полезно: мало ли что готовит нам будущее. Поэтому предлагаю вам ознакомиться с клиническим описанием **параноидного расстройства личности** по **DSM-III-R**:

*“А. Начинаящееся в ранней взрослости и проявляющаяся в различных контекстах глубокая и **необоснованная** склонность **интерпретировать** действия людей как преднамеренно **унижающие** или **угрожающие**, на что указывают по крайней мере **четыре** признака из следующих:*

- 1) **безосновательные** ожидания больного, что другие будут эксплуатировать его или причинить ему **вред**;*
- 2) **неоправданные сомнения** в лояльности или надежности друзей или партнеров;*
- 3) **обнаружение скрытого** уничижающего или угрожающего значения в нейтральных замечаниях или событиях, например, **подозрения** в том, что сосед выносит мусор рано утром, чтобы досадить ему;*
- 4) больной питает **неприятные чувства** и **не прощает** оскорбления или неуважения;*

- 5) **не доверяет** другим из-за необоснованного опасения, что информация будет использоваться против него;
- 6) чувствителен к неуважительному отношению и **быстро реагирует гневом** или отвечает контратакой;
- 7) неоправданно ставит под **сомнение преданность** супруга или внешнего партнера.

В. Наличие данных симптомов не только в остром периоде шизофрении или бредового расстройства” [1, с.144]

И мы не будем об “остром периоде”, но Вам знакомы эти милые черточки, не так ли? Вы способны увидеть их в окружающих – и, быть может, в себе? Отлично! Тогда попробуем разобраться, что за **ЖИЗНЬ** у параноика (в современном – широком – смысле термина).

3. Образ жизни – ПРОЕКЦИЯ

“Тут глазам их открылось не то тридцать, не то сорок ветряных мельниц, стоявших среди поля, и как скоро увидел из Дон Кихот, то обратился к своему оруженосцу с такими словами:

– Судьба руководит нами как нельзя лучше. Посмотри, друг Санчо Панса; вон там виднеются тридцать, если не больше, чудовищных великанов, – я намерен вступить с ними в бой и перебить их всех до единого, трофеи же, которые нам достанутся, явятся основой нашего благосостояния.

Эта война справедливая: стереть дурное семя с лица земли – значит верой и правдой послужить богу.

– Где вы видите великанов? – спросил Санчо Панса.

– Да вот они, с громадными руками, – отвечал господин. – У некоторых из них длина рук достигает почти двух миль.

..... [Сражение].....

– Ах ты, господи! – воскликнул Санчо. – Не говорил ли я вашей милости, чтобы вы были осторожнее, и что это всего-навсего ветряные мельницы? Их никто бы не спутал, разве тот, у кого ветряные мельницы кружатся в голове.

– Помолчи, друг Санчо, – сказал Дон Кихот. – Должно заметить, что нет ничего изменчивее военных обстоятельств. К тому же я полагаю, и не без основания, что мудрый Фрестон, тот самый, который похитил у меня книги вместе с помещением, превратил великанов в ветряные мельницы, дабы лишить меня плодов победы – так он меня ненавидит. Но рано или поздно злые его чары не устоят перед силою моего меча.

– Это уж как бог даст, – заметил Санчо Панса” [30, с.64].

Не надо быть врачом-психиатром, чтобы унюхать острый психоз – состояние, при котором связь с реальностью потеряна и/или искажена до неузнаваемости. Так почему же и сам Дон Кихот, и процитированный выше знаменитый эпизод с мельницей веками вызывают столь восторженные чув-

ства у не самой глупой части населения – читателей? Подкупает благородство помыслов и безоглядная храбрость? Но ведь храбрость – от болезни, а насчет бездумного благородства уже давно сказано о благих намерениях, которыми дорожка в ад вымощена... Кстати о помыслах: вы заметили, что, планируя нападение, Дон Кихот вначале печется о трофеях, а уж потом оправдывается тем, что истребление великанов – богоугодное дело.

Ну, насчет помыслов Божьих я не в курсе, а вот эпизод с мельницами, как и в целом модель поведения Дон Кихота, откомментировать могу. Это – ПРОЕКЦИЯ. Основная защита параноика, точно так же, как изоляция и дистанцирование – основная защита шизоида. Если бы Дон Кихот обладал шизоидным типом личности, то, начав читать рыцарские романы, он и не остановился бы до самой смерти, постепенно “отключаясь” от реальности. Но Дон Кихот, вдоволь начитавшись, выехал – рыцарем – во внешний мир. *Спроецировал* свое фантастическое внутреннее “Я” в реальный социум.

А в любом социуме (в тоталитарном – в особенности) не рекомендуется выносить свое истинное «Я» на всеобщее обозрение. В этом есть свои резоны – но и великое искушение. Может, наше восхищение Дон Кихотом вызвано как нашим историческом прошлым, так и его *безумной свободой* в активном выражении собственного «Я»: большинство из нас не умеют (или не смеют) этого делать, а некоторые даже и не представляют, где оно, их «Я», обретается. Однако погодите

восхищаться: с “Я” параноика все не так просто.

Проекция в психоаналитическом смысле слова относится, увы, к *примитивным* защитам [3, с.144], то есть, к защита́м, используемым младенцем в процессе налаживания первоначальных отношений с внешним миром. Основа проекции – недостаточное разграничение мира внешнего и внутреннего. До определенно возраста младенец просто не в силах осознать эту грань: если болит – это БОЛЬ вообще, а не колики в животике, если холодно в колыбельке – это вселенский ХОЛОД, и так далее. С возрастом такие примитивные формы проекции изживаются, но всякий раз, когда человек принимает происходящее *внутри* него за *внешнее* явление – он применяет ту же «проекцию». Зачем? Как говорят в народе: «С больной головы на здоровую». Как говорят психоаналитики: проецируется *нарушенная часть «Я»*; значит, в целях компенсации напряжения. Спроецировал – полегчало. Но для окружающих важно, ЧТО проецируется (компенсируется), и на каком УРОВНЕ.

Проецируется обычно всякая гадость – то, что сам человек за собой категорически не признает (отрицает): тщетно подавляемая **агрессия**, тягостное чувство **вины**, унижительный **стыд**, изматывающий **страх**, и так далее. Хотя существует и любопытное исключение. Известно, что состояние *влюбленности* характеризуется проекцией идеального образа ЕЕ (или ЕГО) на реальный, обычно весьма далекий от со-

вершенства, прототип. Потом – ах! – «обман» раскрывается, но уже поздно: родился ребенок и ему нужна семья (вот поэтому и говорят, что «браки заключаются на небесах» – на твердой земной почве такую глупость не совершишь).

Однако, что плохого в *такой* проекции, когда возлюбленный кажется богочеловеком? То же, что и во всякой проекции – она НЕ СООТВЕТСТВУЕТ РЕАЛЬНОСТИ, и рано или поздно приходит с ней в конфликт. Но согласились бы мы на жизнь без этой *нормальной* проекции? А разрешение соответствующего конфликта – это и есть семейная жизнь, которая тем удачнее, чем больше *реальных* корней имела исходная проекция.

Проекция Дон Кихота к разряду *нормальных* уже не относятся. Образ прекрасной дамы проецируется на смазливую крестьяночку из соседнего селенья, “*в которую он одно время был влюблен, хотя она, само собою разумеется, об этом не подозревала и не обращала на него никакого внимания. Звали ее Альдонсою Лоренсо... [30]*” Получилась Дульсинея Тобосская, к которой и прикасаться не надо. Принятое у рыцарей «служение прекрасной даме» – суррогат влюбленности, поскольку ни ребенка, ни последующую сверку с реальностью не предусматривает.

Но основная проекция Дон Кихота – его практическая деятельность в форме защиты «униженных и оскорбленных». Вот за это-то его и вознесли на пьедестал. Но стоит ли? Давайте подведем итоги по результатам его первого кратко-

срочного выезда, еще без Санчо Пансы.

Во-первых, трое тяжело раненых погонщика – они поочередно пытались напоить скот из корыта, которое Дон Кихот выбрал местом положенного по уставу бдения над оружием (*“Продолжая взывать к своей даме, Дон Кихот отложил в сторону щит, обеими руками поднял копье, и с такой силой опустил его на голову погонщика, что тот упал замертво, так что если б за этим ударом последовал второй, то ему уже незачем было бы обращаться к врачу”*).

Во-вторых, обеспечил дополнительную трепку и лишил работы плутоватого мальчишку-пастуха (*“ – Поди-ка сюда сынок! Сейчас я исполню повеление этого заступника обиженных и уплачу тебе долг... Тут он схватил мальчугана за руку и всыпал ему столько горячих, что тот остался чуть жив”*).

В-третьих, попытался защитить честь своей дамы (на которую, впрочем, никто всерьез и не покушался), таким образом: *“ – Вы же мне заплатите за величайшее кощунство, ибо вы опорочили божественную красоту соей повелительницы. – С этими словами он взял копье наперевес и с такой яростью и ожесточением ринулся на своего собеседника, что если бы на счастье дерзкого купца, Росинант по дороге не споткнулся и не упал, то ему бы не поздоровилось”* [30].

Так ЧТО же проецирует Дон Кихот? Прежде всего, **агрессию** и чувство **вины**. Не надо бить меня копьем по голове, послушайте лучше самого Сервантеса!

*“Возраст нашего идадьго приблизился к пятидесяти годам, был он крепкого сложения, телом сухопар, лицом худощав, любитель вставать спозаранку и **заядлый охотник**... Надобно знать, что вышеупомянутый идадьго в часы досуга, – а досуг длился у него чуть ли не весь год, – отдавался чтению рыцарских романов с таким жаром и увлечением, что почти забросил не только охоту, но даже свое хозяйство, и так далеко зашли его любознательность и его помешательство на этих книгах, что, дабы приобрести их, он продал несколько десятков пахотных земель... [30]”.*

Охота – занятие агрессивное. И неужели здоровый пятидесятилетний мужик (между прочим, время кризиса «середины жизни») не понимает, что должен заниматься делом – хозяйством (ведь он в ответе еще и за юную племянницу!), а не продавать родовую землю и бездельничать. Кроме того, ему следовало бы уже иметь семью, а он не способен обольстить даже крестьянку. Выход из кризиса для параноидной личности – отрицание жизненного провала; проекция.

Для укрепления проекции необходимо действие – параноики обычно очень активные люди. Они непрерывно *функционируют*. В психологическом плане различают **три уровня патологического функционирования**: *невротический, пограничный, психотический*. Возьмем, к примеру, отрицаемую фантазию о собственной неверности, проециру-

емую в форме *патологической ревности*. «Нормальный» параноик знает за собой эту слабость и стремится не потакать ей: в силу своего личностного типа он неизбежно будет отмечать все подозрительные мелочи, но будет действовать (разговор с женой, собственное расследование) только в случае веских доказательств.

На *невротическом* уровне любая мелочь болезненно фиксируется и вызывает к немедленному реагированию – не всегда адекватному (к примеру, хронометраж жены), но, в принципе, социально допустимому. На *пограничном* уровне граница явно преодолена – в доме непрерывно скандалы и женские слезы; ситуация настолько тяжела для жены, что даже если она поначалу была кристально чиста – теперь мысли о жизни с другим и в самом деле одолевают бедную женщину. Тем самым пограничный параноик произвел **проективную идентификацию**; на этом уровне ему еще требуется подтверждение проекции реальностью – он его и получает по принципу «сделай сам». А на следующем, *психотическом* уровне никаких подтверждений и не требуется: если реальность не соответствует проекции – тем хуже для реальности! Отелло душит Дездемону. Дон Кихот кидается на мельницу.

4. Санчо-психотерапевт

И, тем не менее, мы любим этих героев или, по крайней мере, сочувствуем им. Полагаю, здесь две причины. Первая –

распространенность типа: если не мы сами, то наши близкие обладают им – или же заметным параноидным «довеском» в сложной личностной структуре. Но на всех «параноиков» не напасешься психотерапевтов – значит, психотерапевтами должны стать мы сами. А задачка, надо сказать, непростая даже для профессионала. Позвольте для иллюстрации две цитаты из *Мак-Вильямс* [3]. Первая цитата относится к работе с параноидными пациентами пограничного уровня функционирования (напомню: это средний патологический уровень – между невротическим и психотическим), вторая – к проблемам обычного общения.

*“Женщина, не признающая свою **ненависть** и **зависть**, заявляет своему терапевту в антагонистической манере, что терапевт **завидует** ее образованности. Интерпретации, данные в духе принятия и симпатии, переинтерпретируются ею как доказательство связанных с завистью желаний подкапывать и контролировать. Вскоре терапевт, измощенный постоянным непониманием, начинает **ненавидеть** свою пациентку и **завидовать** [вот она – успешно проведенная проективная идентификация! – ЕЧ] ее свободе давать выход своей хандре. ...Этот замечательный процесс изводит терапевтов, которые, выбирая себе профессию, не ожидают, что приходится терпеть столь мощные негативные чувства, направленные на того, кого они хотели бы излечить. Это обстоятельство объясняет свойствен-*

ную многим специалистам в области душевного здоровья нетерпимость к пограничным параноидным пациентам” [3, с.272].

“Напряженные потуги параноидной личности понять, что же происходит «на самом деле»... вполне понятны, так же, как и замешательство, беспомощность и чувство отчуждения, возникающие у людей, общающихся с параноидными друзьями, знакомыми и родственниками” [3, с.277].

А теперь расслабьтесь! Всё не так плохо. Вы сами можете значительно облегчить себе (и им) жизнь, если будете придерживаться нескольких простых правил:

1. Не врать!
2. Лечебный юмор;
3. Соблюдайте границы;
4. Комментируйте не критикуя;
5. Принимайте не унижая.

Откуда эти правила взялись? Из рекомендаций Мак-Вильямс и собственного (увы!) опыта общения с близким человеком. Теперь поясню каждое – это вам будет теория, а практическую демонстрацию проведет великий стихийный психотерапевт – Санчо Панса.

1. Не врать!

Непрерывно проецируя нарушенную часть своего внут-

ренного Я во внешний мир, параноик и так вынужден все время решать загадки: что реальное, что (быть может!) воображаемое. Он переутомлен, и отсюда – излишняя подозрительность и раздражительность, переходящая в агрессивность. Не усложняйте его жизнь еще больше! Станьте для него островком ясности и достоверности в туманном и зыбком море действительности. И это касается не только голой информации. Вот что пишет Мак-Вильямс:

*“... прямая эмоциональная честность терапевта оказывается откровением о том, как люди могут относиться к окружающим. С некоторыми оговорками, приведенными ниже и касающихся соблюдения ясных ограничений, я рекомендую быть чрезвычайно предупредительными с параноидными пациентами. Это означает, что следует **отвечать на их вопросы**, а не избегать ответов, и исследовать мысли, скрывающиеся за вопросом. Согласно моему опыту, когда явное содержание интереса параноидного человека **с уважением** учитывается, он готов охотно исследовать представленное в нем скрытое содержание”* [3, с.285].

Врать параноику не только бесполезно – эти люди очень чувствительны ко лжи, а также памятьливы и аналитичны (отточили свои умения за годы жизни «в тылу врага»), но и опасно – агрессивный «выброс» в той или иной форме Вам обеспечен. По меньшей мере, веры Вам уже не будет. Вот как твердо (но уважительно) отвечает Санчо своему господину, предъявляющему ему свои фантазии о колдовстве, которое

якобы помешало ему прийти на помощь своему оруженосцу:
“ – Если б я мог, я и сам за себя отомстил, хотя я и не посвящен в рыцари. А все-таки я стою на том, что те, кто надо мной потешался – это не бесплотные призраки и не заколдованные, как уверяет ваша милость, а такие же люди, как мы с вами. И у каждого из них есть имена, – они подбирали меня, а сами переговаривались, и тут я узнал, что одного зовут Педро Мартинесом, другого – Тенорьо Эрнандесом, а хозяин – Хуан Паломеке, по прозвищу Левша. Так что, государь мой, перескочить через забор и слезть с коня вам помешало не колдовство, а что-то другое”.

2. Лечебный юмор.

Юмор отличается от сатиры мягкостью, беззлобностью. Другими словами, неагрессивностью. Только вот параноик все принимает на свой счет – и безобидное подшучивание, даже над другими, может расценить как обидную насмешку над собой. Так что шутите корректно и недвусмысленно. Вы спросите: может тогда лучше вообще не связаться? Не лучше! Потому что “юмор необходим в терапии – в особенности с параноидными пациентами – поскольку шутки являются своевременным способом осуществления безопасной разрядки агрессии. Ничто не дает большего облегчения и для пациента, и для терапевта, чем мимолетный проблеск света на фоне угрюмого покрова грозowych туч, окутывающих параноидную личность” [3, с.283].

Санчо – великий мастер лечебной шутки. Например:

“ – Я вовсе не говорю, Санчо, – возразил Дон Кихот, – что странствующие рыцари обязаны пробавляться одними сушеными плодами, я лишь хочу сказать, что плоды составляли обычное пропитание рыцарей, да еще некоторые полевые травы, в коих они, как и я, знали толк.

– Знать толк в растениях – это великое дело, – заметил Санчо, – поэтому думается мне, когда-нибудь ваши знания нам вот как пригодятся!

Тут он разложил свои припасы, и оба в мире и согласии принялись за еду”.

Или ещё:

«– Не думай об этом, Санчо, бери пример с меня и не падай духом, – сказал Дон Кихот. – Лучшие посмотри, что с Росинантом: кажется, беднягу постигла та же участь.

– В этом нет ничего удивительного, – заметил Санчо, – ведь он не просто скотина, а скотина странствующая. Меня удивляет другое: отчего это у моего осла ребра целехоньки, тогда как нам их пересчитали все до единого.

– ...но довольно об этом, Санчо, пора в путь, а то, чего доброго, и с ослом случится несчастье, вроде как с Росинантом.

– Того и гляди! – отозвался Санчо”.

3. Соблюдайте границы.

Границы – центральная проблема параноика. С удивив-

тельной легкостью он имплантирует кусочки своего Я во внешний мир – и с негодованием рассматривает полученный результат. Не играйте с ним в эти игры! Пусть всегда знает, что Вы – это Вы, а не мать Тереза или папа Римский.

Это правило, как и первое, вносит ясность и определенность в мир параноика. *“Последовательность является определяющей для возникновения чувства безопасности у параноидного человека. Непоследовательность стимулирует фантазии, что желания имеют слишком большую силу. Индивидуальные границы терапевта (как он относится к пропускам сессий или к телефонным звонкам к себе домой) имеют меньшее значение, чем то, насколько надёжно они соблюдаются.”*

В то время как в сердце депрессивного человека неожиданное отклонение, говорящее о заботе терапевта, может зажечь искру надежды, в параноидном человеке оно будет разжигать пламя тревоги” [3, с.288].

Посмотрим, как соблюдает границы Панчо – формально слуга и оруженосец – в непростых походных условиях.

“ – ...Если же это будут рыцари, то по законам рыцарства ты не должен и не имеешь никакого права за меня вступаться, пока ты еще не посвящен в рыцари.

– Насчет этого можете быть уверены, сеньор: я из повиновения не выйду, – сказал Санчо. – Тем более нрав у меня тихий: лезть в драку, затевать перепалку – это не мое дело. Вот если кто-нибудь заденет мою особу, тут уж я,

по правде сказать, на рыцарские законы не погляжусь: ведь и божеские, и человеческие законы никому не воспрещают обороняться.

– С этим я вполне согласен, – сказал Дон Кихот. – Тебе придётся сдерживать естественные свои порывы только в тех случаях, если на меня нападут рыцари.

– Непременно сдержусь, – сказал Санчо, – для меня это установление будет священно как воскресный отдых”.

4. Комментируйте не критикуя.

Задумайтесь: зачем нужна параноику размытая граница между «Я» и внешним миром? Он что, совсем дурак: не видит, где реальность, а где он? Не дурак, напротив: параноик обычно обладает изощренным умом, который постоянно оттачивается в процессе сложных взаимоотношений между двумя «Я» (истинным и отвергаемым) и двумя внешними мирами (реальным и проецируемым). С помощью проекции параноик избавиться от неугодных частей собственного «Я», «сбрасывая» их во внешний мир наподобие радиоактивных отходов (и с тем же успехом, потому что миры внешний и внутренний так или иначе сообщаются). Проекция – способ, размытые границы – условие (как полулегальное соглашение слаборазвитой страны на ввоз радиоактивной дряни), но базовая проблема параноика – ОТРИЦАНИЕ (источник радиации – это у «них», а я чист и безгрешен!).

Нерушимое содружество проекции и отрицания – вот что

такое параноик!

*“Все человеческие существа проецируют. ...Однако параноидные личности делают это в контексте сильного стремления **не признавать** выводящие из равновесия отношения. Поэтому мы сталкиваемся с процессом, совершенно отличным от проективных операций, в которых **отрицание** не столь **тотально**”* [3, с.273].

Вот он опять выдает Вам порцию бреда на тему – какой он хороший, а «они» плохие. Ваши действия? Первый порыв – не слушать эту бредятину дальше, раскрыть ему глаза и отругать (по-дружески!) за преувеличения и искажения. Результат? Вместо ожидаемой благодарности и успокоения получаете враждебность и разрыв контакта. Почему? Ну, ясно же: вы только прикидывались другом, а на самом деле – тоже враг! Теперь он будет терзаться вопросами: зачем Вы втирались в дружбу? Что вы уже вызнали и использовали за время обмана? Как с Вами теперь обращаться, чтобы Вы не навредили еще больше? Результат: вместо того, чтобы снизить параноидный драйв – Вы его усугубили.

Что же делать? Терпеть эту бредятину? Не терпеть, а работать с ней. А теперь хорошая новость – основную работу параноик сделает сам:

“Поразительно наблюдать, как исчезает параноидная речь, если терапевт просто позволяет ей течь, избегая попыток прояснить содержание свернутого защитного процесса. Спустя некоторое время терапевт сможет эмпати-

чески использовать непризнаваемые, проецируемые чувства, из которых происходит сердитая озабоченность” [3, с.285].

Теперь Ваша работа. Следите (следуйте!) внимательно и вступайте когда нужно. Вы вовсе не должны со всем соглашаться – Вас не за зеркало держат, а за *безопасный тестер реальности*. Спросит – ответьте (честно!) Если придет в затруднение, умолкнет – дайте свой комментарий. Только не в критическом стиле. Этого он уже нахлебался в детстве, потому что

“В основе формирования параноидного человека обычно лежит критицизм, наказание, зависящее от каприза взрослых, которых никак нельзя удовлетворить, а также крайняя степень унижения” [3, с274].

Для чего комментировать? Чтобы помочь отвергаемой, проецируемой части «Я» параноика «выпасть в осадок» – сделать ее видимой и узнаваемой для своего хозяина.

“Если я успешно избегаю конфронтации его параноидных действий и вместо этого комментирую, что он, возможно, недооценил, насколько его беспокоит то, о чем он мельком упомянул, его паранойя имеет тенденцию рассеиваться вообще без всякого анализа данного процесса. Научение человека отмечать свое состояние возбуждения и находить вызвавший его «осадок» часто вообще предотвращает параноидный процесс” [3, с.286].

Как комментировать? Честно, доброжелательно и – ненавязчиво:

“комментарий делается тоном как бы «в сторону» – так, что пациент либо принимает, либо отбрасывает его. Работая с параноидными пациентами следует избегать любых интервенций, которые приглашают их к явному принятию или отторжению идей терапевта. В их представлении принятие равно унижительной подчиненности, а отторжение провоцирует возмездие” [3, с.287].

Послушайте, как комментирует Санчо клятву Дон Кихота отомстить бискайцу, и так уже жестоко поколоченному неистовым рыцарем (новая вспышка вызвана тем, что Дон Кихот увидел, во что удар бискайца превратил его головной доспех):

“– ...клянусь во время трапезы обходиться без скатерти, не резвиться с женой и еще чего-то не делать – точно не помню, но все это входит в мою клятву, – до тех пор, пока не отомщу тому, кто нанес мне такое оскорбление.

Санчо же ему на это сказал:

– Примите в соображение, сеньор Дон Кихот, что если этот рыцарь исполнил ваше приказание и представился сеньоре Дульсинее Тобосской, стало быть он исполнил свой долг и не заслуживает новой кары, разве только совершит новое преступление.

– Твои рассуждения и замечания вполне справедливы, – сказал Дон Кихот, – поэтому я отменяю клятву вновь отомстить моему недругу”. [Осадок – неоправданная агрессия]

5. Принимайте не унижая.

Беда параноика в том, что он делит свое «Я» на «хорошее» и «плохое», и «плохое» категорически не приемлет. В упор не видит. А если его «плохое Я» увидите Вы, даже вполне доброжелательно – воспримет это как незаслуженное *унижение*. И ответит гневом. Он должен увидеть «плохое Я» САМ – как это делается, мы только что рассмотрели (правило 4: комментируйте не критикуя). А вот после того, как увидит, от Вас требуется поддержка. Покажите ему, что эти качества (мысли, чувства, фантазии и т. д.) можно *принять*, как принимаете Вы его самого – целиком, что с ними можно что-то сделать, что ими можно... наслаждаться!

*“Ллойд Сильверман (1984) подчеркнул огромное значение рекомендации, следующей за интерпретацией чувств и фантазий: просто наслаждайтесь ими, – что является особенно важным направлением работы с параноидными пациентами. Иногда, в отсутствие данного аспекта терапии, пациенты приходят к мысли, что цель терапии состоит в том, чтобы помочь им «очиститься» от подобных чувств, а не **принять их как часть обстоятельств человеческой жизни**” [3, с.287].*

Как это сделать? Например, так:

“Санчо взял кувшин и уже поднес ко рту, как вдруг услышал громкие крики своего господина:

– Сын мой, Санчо, не пей воды! Сын мой, не пей воды, – она

тебя погубит. Смотри, вот животворный бальзам (тут он показал ему жестянку), прими две капли, и я ручаюсь, что ты поправишься.

Санчо покосился на него и в ответ еще громче крикнул:

– Да разве вы забыли, ваша милость, что я не рыцарь?

Или вы хотите, чтобы я выблевал те внутренности, которые у меня еще остались после вчерашней ночи? [По гипотезе Дон Кихота сваренный им «бальзам» вчера так плохо подействовал на Санчо лишь потому, что тот не посвящен пока в рыцари] Пусть им лечатся бесы, а меня увольте.

Произнеся эти слова, он мигом припал к кувшину”.

Если теперь перечесть все пять «заповедей», станет ясно, что параноидная личность требует просто-напросто строго **этичного** обращения. Полагаю, это вторая причина, по которой нам нравятся «параноики». Все требования: искренность/правдивость, уважение, ненавязчивая поддержка, надежность – это качества истинной ДРУЖБЫ, которая по Альберони [31] является “*этической формой Эроса*”. Никто не нуждается в дружбе больше, чем параноидная личность – и никто не бывает столь благодарен и верен другу. Как называет Дон Кихот своего слугу и оруженосца? «Друг Санчо!» В прямом, не переносном смысле. Будьте другом своему Дон Кихоту, внешнему или внутреннему, но будьте внимательны. Особенно, если он переходит (скажем, под влиянием стресса) на невротический уровень. Если же функционирование,

как Вы полагаете, происходит уже на пограничном уровне – тогда лучше посоветоваться со специалистом. А при взлете на психотический уровень помощь врача (прежде всего, лекарственная) необходима! Не лечите же Вы воспалившийся аппендицит домашними средствами?!

Домашнее задание

Кто-то может сказать, что «Дон Кихот» – чтение совсем не детское. Может, и так. Для тех, кто не читал Дон-Кихота в детстве (или вообще не читал), предлагаю альтернативу: «Судьба барабанщика» Аркадия Гайдара. Помните?

– А старик Яков?

– Он был не старик, а просто старый бандит.

– А он... Ну, который дядя?

– Шпион, – коротко ответил военный.

– Чей?

Человек усмехнулся. Он не ответил ничего, затянулся дымом из своей кривой трубки, сплюнул на траву и неторопливо показал рукой в ту сторону, куда плавно опускалось сейчас багровое вечернее солнце.

– Ну, вот видишь? Так со ступеньки на ступеньку, и вот наконец до кого ты добрался. Теперь тебе все ясно?

Это меня задело.

– Добрался! Так кто же такой, по-вашему, я?

– Когда? Теперь или раньше? Сейчас ты поумнел. Еще

бы!.. А раньше был ты перед ними круглый дурак. Но не сердись, не хмурься. Ты еще мальчуган, а эти волки и не таких, как ты, бывало, обрабатывали”.

И вот что выдает «поумневший мальчуган» в конце книги:
“Пройдут годы. Не будет у нас уже ни рабочих, ни крестьян. Все и во всем будут равны. Но Красная Армия останется еще надолго. И только когда сметут волны революции все границы, а вместе с ними погибнет последний провокатор, последний шпион и враг счастливого народа, тогда и все песни будут ничьи, а просто и звонко – человеческие” [32].

Проанализируйте «Барабанщика» самостоятельно. Только имейте в виду: я совсем не считаю, что симпатичный Сережа, как и его «отец» – писатель Гайдар, параноики от природы. Хотя тип личности свойство врожденное, но «чистых» типов практически не бывает, а развитие компонентов сложной личности во многом зависит от семьи, в которой ребенок растет (эта связь хорошо прослеживается для параноиков [3, с.274]). В большой семье «отца народов» все «дети», увы, максимально развивали свою параноидную компоненту... Знаменитый предвоенный плакат 1941 года: женщина в красной косынке с характерным лицом (просто клиника) прикладывает палец к губам: *«Будь на чеку! В такие дни / Подслушивают стены. / Недалеко от болтовни / И сплетен до ИЗМЕНЫ»*. Поголовная бдительность не помогла: даже начало Отечественной войны прозевали. А вот Гайдар,

я уверена, помог довоенным детям: и пристойной рационализацией людоедской действительности, и тем, что в своих книгах никогда не забывал о высших человеческих ценностях: о дружбе, долге, чести. И щедро делился мечтой о времени, когда «все песни будут ничьи, а просто и звонко – человеческие».

Лекция 9. Человечек деревянный, ПАССИВНО-АГРЕССИВНЫЙ

Пассивно-агрессивное расстройство личности (ПАРЛ) изучено плохо, а распространено широко (это я вычитала в [1]). Как такое может быть, спросите вы, почему душеведы не заметили? Вообще-то, заметили, и даже внесли в классификацию DSM. Но заметили не все: психоаналитики ПАРЛ в упор не видят – не найдете вы такого расстройства в замечательной во всех прочих отношениях книге Мак-Вильямс [3]. Подозреваю, что оно запрятано там в так называемой «депрессивной личности», которая, кстати, отсутствует в когнитивной типологии личностных расстройств [1]. Подозрение мое основано на том, что для ПАРЛ апатия, переходящая в депрессию, неперенный спутник. Действительно, как тут не впасть в депрессию, когда все чего-то от тебя хотят, требуют, торопят, ругают за плохо (не так, не в срок) сделанную работу! Начальник – зверь и дурак, жена – пила и тяжкий крест, коллеги – подлецы и зануды. Заявить протест – себе дороже... Лучше уж сделать (отстаньте), но кое-как (скушайте!)

Поскольку в этих лекциях я ориентируюсь именно на когнитивную типологию [1], то без ПАРЛ нам не обойтись. Не обойтись еще и потому, что пассивно-агрессивный стиль поведения, увы, очень характерен для российского населения,

по крайней мере, на обозримом историческом этапе.

Недаром у нас так любят Незнайку и Буратино – а ведь это типичные представители ПАРЛ. О Незнайке я еще напишу, а тут примусь за **Буратино** [33]. Но вначале напомним о его прототипе – **Пиноккио** [34]. Ведь интересную же историю рассказал сам автор «Приключений Буратино» в предисловии: будто бы юный Алеша Толстой, вспоминая прочитанного в раннем детстве Пиноккио, пересказывал его друзьям уже в собственном варианте, потому что книжка якобы потерялась. И все это неправда, хотя бы потому, что в 1906 (первый русский перевод Пиноккио) автору Буратино было уже 24 года. Если интересуют детали, почитайте в Википедии, а еще лучше – перейдите по данной там ссылке на статью *Мирона Петровского* «Что отпирает «Золотой ключик»?»

При сохранении исходной сюжетной канвы и даже отдельных эпизодов, книга у Алексея Толстого (впервые опубликована в 1936) получилась совсем другая, а Буратино – совсем не Пиноккио! Хотя бы потому, что мечта Пиноккио – стать нормальным ЖИВЫМ мальчиком, а мечта Буратино – занять ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК, чтобы с его помощью попасть в счастливую страну (СССР, конечно!) и там открыть свой собственный театр кукол. В этом театре старые деревянные друзья будут вновь и вновь разыгрывать историю Буратино. Вот этим хождением по кругу мы всей страной как раз и занимаемся, поэтому так и любим нашего Буратино. Можно сказать, национальный характер. Пассивно-агрессивный.

Обострение (расстройство личности) начинается в трудные годы, когда рубль совсем деревенеет, а бандюганы (Лиса Алиса и Кот Базилио, конечно) совсем наглеют и посылают тебя в Страну Дураков, чтобы ободрать окончательно. Не поддавайтесь!

1. Немного теории

Чтобы не поддаться (обстоятельствам и начальству), не впасть в расстройство (а для ПАРЛ всё и всегда определяется плохими обстоятельствами и окружающими – он тут вообще не причём!), подкуёмся теоретически. Вначале выясним, что такое ПАРЛ – может, совсем не про нас? Цитирую по [1]:

“Критерии пассивно-агрессивного расстройства личности по DSM-III-R

Тотальный паттерн пассивного сопротивления требованиям в социальной и профессиональной сферах, возникающий в ранней взрослости и проявляющийся в разных контекстах, на что указывают по крайней мере пять из следующих признаков:

- 1) **откладывает** работу, то есть не делает того, что нужно для выполнения работы в срок;
- 2) становится мрачным, **раздражительным**, или начинает спорить, когда его просят сделать то, что он **не хо-**

чет делать;

3) очевидно намеренно работает **медленно или плохо** при выполнении заданий, которые он **не хочет делать**;

4) голословно утверждает, что **другие** предъявляют к нему **необоснованные требования**;

5) не выполняет обязательств, ссылаясь на «**забывчивость**»;

6) полагает, что работает **намного лучше**, чем оценивают его **другие**;

7) **обижается на полезные советы** окружающих, направленные на повышение продуктивности его работы

8) **блокирует** усилия других, не выполняя своей части работы;

9) необоснованно **критикует или презирает** людей, наделенных **властью**”.

Не про Вас? Ну и ладно. Посмотрим, как там с Буратино. Цитаты из книги выделяю курсивом. А БОЛЬШИМИ БУКВАМИ – вышеназванные признаки пассивно-агрессивной личности (посмотрим, сколько наберется).

2. История Буратино

История короткая, но весьма бурная. Уложился за 6 дней. Так и хочется сказать – за «рабочую неделю» (ведь 5-дневную неделю в СССР ввели только в 60-х), но с работой/уче-

бой у Буратино отношения сложные.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ.

Начал Буратино с того, что перепугал своего первого «папу», столяра Джузеппе по прозвищу Сизый Нос (тоже наш человек!), когда тот стал извлекать его из полена, еще не зная, что за подарочек там находится. Ну, да это ладно – действительно, больно, когда тебя вот так, топориком... Джузеппе быстренько сплавил говорящее полено своему другу, шарманщику Карло. Папа Карло оказался не таким трусливым: кукла оживает по мере своего вырезания из полена, а он с ней разговаривает (*«Деревянные глазки, почему вы так странно смотрите на меня?»*) и продолжает ваять. Получив руки, Буратино стал лупить папашу, а получив ноги, удрал от него. На улице притворился мертвым (мол, папа-подлец забил!), а когда народ возмутился, и бедного Карло уволокли в участок, Буратино встряхнулся и побежал домой. Вот как весело все получилось! **ВЛАСТЬ** нам не нужна: сами знаем, что делать!

Но вот незадача: только избавился от папы Карло и тут – нате вам! – появляется Сверчок и начинает давать **СОВЕТЫ**: *“Брось баловство, слушайся Карло, без дела не убегай из дома и завтра начни ходить в школу. Вот тебе мой совет. Иначе тебя ждут ужасные опасности и страшные приключения. За твою жизнь я не дам и дохлой мухи”*. Ох, не надо так говорить пассивно-агрессивному! Да еще и на вопрос

«Почичему?» отвечать “Потому что у тебя глупая деревянная голова”. Потому что получишь молотком в голову за обиду (пункт 7 по DSM-III-R). Буратино, правда, не попал (а вот Пиноккио удалось умертвить советчика), но Сверчок быстро слинял и уже не появлялся до конца истории.

После расправы со сверчком-советчиком стало скучновато; стемнело, есть захотелось. Короче, депрессняк накатывает. Но тут подвернулась крыса Шушара – но та сама чуть не съела схватившего ее за хвост Буратино. Слава кукольному богу, подоспел святой папа Карло. Накормил луковкой, сшил костюмчик и отдал свою последнюю куртку за букварь: только учись, малыш. Даже Буратино проняло: “*Вьучусь, вырасту, куплю тебе тысячу новых курток...*”

ДЕНЬ ВТОРОЙ.

Благие намерения Буратино привели его... в кукольный театр. Школу ведь можно ОТЛОЖИТЬ (пункт 1 по DSM-III-R), а в театре – только одно-единственное представление! Чтобы купить билет, букварь пришлось загнать. Но дело того стоило! Куклы, увидев в зале деревянного собрата, вместе с ним СОРВАЛИ СПЕКТАКЛЬ (пункт 5 по DSM-III-R: «забылись, мол, начальник, вот ведь братан нашелся!»). Вместо заявленной пьесы устроили какой-то капустник с полькой-птичкой. Мнения зрителей разделились, но начальнику (Карабас-Барабас) это, естественно не понравилось; «он схватил Буратино, отнес в кладовую театра и повесил на

звоздь. Вернувшись, пригрозил куклам семихвостой плеткой, чтобы они продолжали представление». Вот оно, несправедливое начальство! Не оценил польку-птичку, представление ему подавай! Да еще и захотел пустить Буратино на растопку. Тот случайно спасся, бедняга. Ну, вы, наверное, помните: Буратино проговорился про нарисованный очаг, и Карабас отпустил его домой, да еще дал 5 золотых (заметьте, не деревянные сольдо!) – чтобы папа Карло не помер от голода и никуда не переезжал.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ознаменовался встречей с хромой лисой Алисой и псевдо-слепым котом Базилио. И начался лохотрон. Это было просто, потому что Буратино на самом деле вовсе НЕ ХОЧЕТ покупать азбуку, ведь это означает – идти В ШКОЛУ, а он туда НЕ ХОЧЕТ (пункты 2 и 3 по DSM-III-R). И лохотронщики – интуитивные психологи – говорят Буратино, что он, конечно, прав в своем нехотении. Лиса: *«Не доведет тебя добра это учение... Вот я училась, училась, а – гляди – хожу на трех лапах»*. Кот: *«Азбуку, – проворчал кот Базилио и сердито фыркнул в усы. – Через это проклятое учение я глаз лишился...»* А потом делают ему предложение, от которого невозможно отказаться: вместо школы – Страна Дураков. Там есть волшебное Поле Чудес: *«положи в ямку золотой, полей хорошенько и иди спать. Наутро из ямки вырастет небольшое деревце, на нем вместо листьев будут*

висеть золотые монеты». На дорожку подкрепились в харчевне «Трёх пескарей» (подкреплялись – и отменно! – лиса и кот, а Буратино досталась сухая корочка), разошлись по спальням, чтобы отдохнуть до намеченного в полночь выхода. Мошенники смылись раньше, оставив Буратино оплачивать ужин (минус один золотой, начальный проигрыш) с наказом – догонять.

ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ.

Точнее, ночь. Буратино догоняет сладкую парочку в надежде отыграться и сорвать обещанный банк. Его пытается остановить Сплюшка: *«Не верь, не верь, не верь! Не верь ко-ту и лисе! Бойся разбойников на этой дороге!»* Снова непрошенный СОВЕТЧИК! *«А ну тебя!»* – послал Сплюшку Буратино (спасибо, что не убил). Ну, и дождался разбойников. Далее небольшой вестерн с пытками и погонями. Не сумев разжать деревянные губы, разбойники (Кот и Лиса в камуфляже) подвешивают Буратино за ноги на дуб и, прождав безрезультатно до рассвета (крепки деревянные человечки!), уходят поискать придорожную харчевню, бросив герою на прощанье: *«Повиси, дружок, до вечера»*.

Тут в действие вступает девочка с голубыми волосами. Если мы не идем в школу – школа приходит к нам. Но прежде надо снять Буратино с ветки и удостовериться, что он жив. Помните замечательный консилиум:

«Пациент скорее жив, чем мертв» (и так далее) с после-

дующим лечением касторкой

«– Не хочу, не хочу, не хочу!

– Я тебе дам кусочек сахару...

– Один саааахар дайте...

– Да пойми же, если не выпьешь лекарства, ты можешь умереть.

– Лучшие умру, чем пить касторку».

Так: имеем пункты 2 (РАЗДРАЖЕНИЕ, ОТКАЗ) и 8 (САБОТАЖ) по DSM-III-R.

И все ПА-симптомы расцветают пышным цветом на **следующий ПЯТЫЙ ДЕНЬ**,

когда Мальвина начинает воспитывать Буратино («*Вот так влип!*» – подумал Буратино). Воспитание, естественно, не удалось, и Мальвина, отчаявшись, прибегает к наказанию – с помощью пуделя Артамона запирает Буратино в чулан.

«Буратино ворчал в темном чулане:

Вот дура девчонка... Нашлась воспитательница, подумай... У самой фарфоровая голова, туловище, ватой набитое».

Вот вам и пункт 9 по DSM-III-R, а дальше будет пункт 4: «Он был в переделках и хуже этой, но возмутила несправедливость».

– Разве так воспитывают детей?.. Это мученье, а не воспитанье... Так не сиди, да так не ешь... Ребенок, может, еще букваря не освоил, а она сразу за чернильницу хватается...

А кобель, небось, гоняет за птицами, ему ничего...

Ну и хватит. Зачет по пассивно-агрессивной личности мы набрали, можете читать дальше сами – будет примерно то же. Просто читайте – и получайте удовольствие. Классная книжка!

3. Где же депрессия?

Да нет у Буратино депрессии! Потому что он от нее **убегает**, причем убегает как ментально (что бы еще интересенькое замутить?), так и буквально (от папы-Карло, от Мальвины). Это не я придумала – эта замечательная концепция «маниакального убегания от депрессии» (назовем ее так) родилась в недрах психоаналитической диагностики, в которой *депрессивные и маниакальные личности* рассматриваются в одной рубрике (Глава 11 в книге Мак-Вильямс), поскольку их *“характерологические паттерны создаются депрессивной динамикой”* [3, с.293]. В рамках этой классификации Буратино, несомненно, *маниакальная личность*, точнее, *гипоманиакальная* – потому что «маниакальная», скорее, указывает на болезнь/расстройство, а Буратино здоров!

И прекрасно себя чувствует, потому что *“гипоманиакальный индивид энергичен, он, можно сказать, «заводной», он остроумен, грандиозен, и пребывает в хорошем настроении. Актар (Akhtar, 1992) суммировал: «Индивид с гипоманиакальной личностью явно весел, высоко социален, склонен к*

идеализации других, зависим от работы, в поведении склонен флиртовать, и в то же время скрыто он испытывает вину в связи с агрессией [! – ЕЧ] к другим. Он неспособен оставаться в одиночестве, имеет ограничения в эмпатии и любви, недостаточно систематичен в собственном когнитивном стиле» [3, с.319].

Насчет «систематичности в когнитивном стиле» ничего сказать не могу, но чувство **ВИНЫ** перед папой Карло, несомненно, присутствует, хотя легко заглушается: «*куплю тысячу курток!*».

А получился Буратино именно таким, потому что у самого автора во время творения этого замечательного образа была, по крайней мере, гипомания. А может, и настоящий маниакальный эпизод! *Алексей Толстой* тогда возвращался к жизни после инфаркта – и радость этого возвращения так и льется со страниц книги. Начал он ее как вторую попытку перевода «*Пиноккио*» *Коллоди* (первая, точнее, редактирование чужого перевода, была еще 10 лет назад) – а потом автора «понесло». И в мрачновато-жутковатом 1935 советском году родился пассивно-агрессивный, гипоманиакальный, солнечный наш Буратино!

4. Немного о «депрессивной динамике»

“Мания – это обратная сторона депрессии. Люди, на-

деленные гипоманиакальной личностью, обладает депрессивной организацией, которая нейтрализуется посредством защитного механизма отрицания. Поскольку большинство сохраняющих уровень мании людей испытывают страдание во время эпизодов, когда их отрицание неуспешно, а депрессия выходит на поверхность, для описания их психологии иногда использовался термин «циклотимик». ...Гипомания является не просто сильно отличающимся от депрессии состоянием. Она представляет собой ее полярную противоположность» [3, с.319].

Говоря просто – это маятник. Вот вам очень плохо, а потом вдруг – очень хорошо, и обратно. Бывают люди, у которых маятник «залипает» преимущественно в одном положении, и тогда им преимущественно плохо (депрессивный склад личности), а бывают счастливики, которым почти все время хорошо (маниакальный склад). А иногда реализуется средний вариант – и тут возможно всё: от нормальных периодических и несильных колебаний настроения, через некомфортные колебания средней силы (*циклотимия*) до очень сильных колебаний, когда специалисты говорят о *биполярном расстройстве*, которое требует уже лекарственного лечения.

Эти колебания зависят и от внешних обстоятельств (но тем слабее, чем сильнее выражено расстройство). «Когда негативный аффект возникает у людей с маниакальной и гипоманиакальной психологиями, он проявляется не как пе-

чаль или разочарование [у депрессивной личности – ЕЧ], а как гнев – иногда в форме внезапного и неконтролируемого проявления ненависти» (3, с.320).

Ну, на ненависть Буратино свои силы не тратит, и гневается он умеренно. А на негативные обстоятельства реагирует нормально – преодолевает их в силу своих деревянных мозгов и страсти к приключениям. Только вперед! Сначала – на Поле Чудес, потом – за Золотым Ключиком!

А вы никогда не задумывались, что будет дальше, когда Буратино открыл потайную дверцу и заполучил свой театр? Вы что, верите, что он со своими друзьями будет прилежно ходить по утрам в школу, а вечером играть в театре? Так и в депрессию залететь недолго! Ну уж нет! Буратино, конечно, *убежит* на поиски новых приключений. Бедный папа Карло! Ему придется заведовать театром, от чего он слегка озверевает, и старые друзья Буратино начнут исподтишка саботировать и в конце концов назовут его новым Карабасом-Барабасом. Потому что друзья тоже деревянные, и пассивно-агрессивное сопротивление начальству у них в крови.

Домашнее задание

будет очень приятным. Достаньте сравнительно недавно вышедшую у нас книжку «Пиноккио» в переводе *Эм. Казакевича*, великолепно проиллюстрированную *Робертом Ингпенем* [34]. Насладитесь текстом и картинками. А потом най-

дите два различия между Пиноккио и Буратино в следующих обстоятельствах.

1. В каком месте/эпизоде история Буратино начинает явно уходить в сторону от истории Пиноккио? Когда найдете, подумайте, почему именно тут.

2. Почему Пиноккио непременно хочет стать ЖИВЫМ мальчиком, а Буратино об этом даже не задумывается? Часто говорят, что Буратино и так живой – живее некуда! Только он не живой, а заводной... Живой – означает находиться в непрерывном *личностном* развитии (далее – по *Бюджеттало* «Наука быть живым» [35]), а Буратино ведь совершенно не меняется. Так и остался говорящим поленом, только с ручками-ножками, да с длинным носом.

Лекция 10. ИЗБЕГАЮЩАЯ ЛИЧНОСТЬ на нигдешнем острове

Нелегко найти литературный прототип для избегающей личности! Уже из названия ясно, что такая личность только о том и мечтает, чтобы незаметно смыться, не попадаться на глаза, затаиться в темном углу – чтобы никто ее не трогал, не задевал, не обижал... и вообще не знал о ее существовании. Тем не менее, писатели знают, и даже изредка вдохновляются. Правда, обычно с отрицательной или нейтральной стороны: «Человек в футляре» (Чехов) или «Жизнь в лесу» (Торо), к примеру. Но один вдохновился и с положительной – это *Джеймс Барри*, отец знаменитого **Питера Пэна**. А мамы у него не было, но вроде Питер в ней особо и не нуждается:

«У него не только не было мамы, но не было ни малейшего желания ее иметь. Он считал, что про матерей вообще зря говорят столько хорошего» [36, с.39].

Да и вообще, когда Вы познакомитесь с Питером (если еще не знакомы), то не обнаружите в нем никаких депрессивных и жалостливых черт типа «бедная сиротка»; и выглядит он замечательно: *«Он был очень хорош собой, платье ему заменяли сухие листья и березовый сок, а зубы у него (нет, ты только подумай!) были все, как один, молочные. Они так и сверкали, будто жемчужные!»* [36, с.17]. Так что «избегаю-

щая личность» – совсем не приговор: такая личность может жить вполне активно и счастливо. Только надо знать, как это устроить.

1. Метод Питера Пэна

А очень просто! Плюнуть на все эти взрослые заморочки и улететь в Нигдешнюю страну – там никто не найдет и не помешает наслаждаться жизнью. И все-таки, почему Питер улетел в одиночку, едва родившись, а вот Венди – уже довольно большой девочкой и только когда Питер за ней прилетел. Почему Венди вернулась домой, к маме, а вот Питер никаких мам для себя не признает – Венди он пригласил в качестве мамы не для себя, а для своих приятелей-малышей, ничейных мальчиков.

Вы еще спрашиваете почему!?! Потому что Питер жутко ИСПУГАЛСЯ, уже при рождении (историю эту Питер рассказал Венди, когда достаточно с ней сблизился). Родился он самым обычным образом, и родители были самыми обыкновенными: сразу же стали обсуждать, кем их сыночек станет, когда вырастет, как он вначале пойдет в школу, а потом на службу... Да только мальчик у них оказался не обыкновенный: он тут же всё понял, возмутился и слинял из этого скучного взрослого мира, где он, оказывается, уже «расписан» до самой смерти. А Питер вообще не хотел умирать! Он даже стареть не хотел – так оно и получилось.

Теперь вы скажете, что это – сказка, а в реальной жизни все совсем не так: и «расписаны» мы, и стареем, и умираем. Все так, реальная жизнь порой очень гадкая штука, особенно если личность подкачала: вы бы хотели Карлссона, а вам родители (гены, судьба, Божий промысел и так далее) подсунули Беликова. Что ж, посмотрим, как реализуется плохой вариант.

2. Антиметод учителя Беликова

Спрашиваете, почему «анти»? Потому что приводит к смерти, крайне унылой и неаппетитной:

«Он лежал под пологом, укрытый одеялом, и молчал; спросишь его, а он только да или нет – и больше ни звука. Он лежит, а возле бродит Афанасий, мрачный, нахмуренный, и вздыхает глубоко, а от него водкой, как из кабака. ... Через месяц Беликов умер» [37].

И как дошел до смерти такой? Вполне закономерно. Перечитайте «Человека в футляре» – рассказ небольшой, и читается легко; особенно рекомендую любителям триллеров: это покруче приевшихся вампиров! А сколько параллелей с текущей действительностью! Их вы найдете сами, а пока, если Чехова нет под рукой, приведу несколько абзацев по теме, для затравки.

«... месяца два назад умер у нас в городе некий Беликов, учитель греческого языка, мой товарищ. Вы о нем слышали,

конечно. Он был замечателен тем, что всегда, даже в очень хорошую погоду выходил в калошах и с зонтиком и непременно в теплом пальто на вате. И зонтик у него был в чехле, и часы в чехле из серой замши, и когда вынимал перочинный нож, чтобы очинить карандаш, то и нож у него был в чехольчике; и лицо, казалось, тоже было в чехле, так как он все время прятал его в поднятый воротник».

«Действительность раздражала его, пугала, держала в постоянной тревоге, и, быть может, для того, чтобы оправдать эту свою робость, свое отвращение к настоящему, он всегда хвалил прошлое и то, чего никогда не было; и древние языки, которые он преподавал, были для него, в сущности, те же калоши и зонтик, куда от прятался от действительной жизни».

«Мы, учителя, боялись его. И даже директор боялся. Вот подите же, наши учителя народ все мыслящий, глубоко порядочный, воспитанный на Тургеневе и Щедрине, однако же этот человек, ходивший всегда в галошах и с зонтиком, держал в руках всю гимназию. Целых пятнадцать лет! Да что гимназию? Весь город!»

«Признаюсь, хоронить таких людей, как Беликов, это большое удовольствие. Когда мы возвращались с кладбища, у нас были скромные постные физиономии; никому не хотелось обнаружить этого чувства удовольствия, — чувства, похожего на то, какое мы испытывали давно-давно, еще в детстве, когда старшие уезжали из дому и мы бегали и по

саду час-другой, наслаждаясь полной свободой».

Странное чувство вызывает этот Беликов. Казалось бы, гадина полная, и все рады его смерти – а вот ведь, жалко его... Возможно потому, что врач-Чехов прекрасно видел, что человек БОЛЕН, и поэтому не виноват в том кошмаре, которым окутано его существование – психотерапевтов тогда не было, и как помочь человеку с личностным расстройством, не знали. Помогали интуитивно (хорошие священники, любящие близкие, умные врачи), но не всегда эффективно... Ладно, отложим футляр с Беликовым на время в сторону и вернемся к теме избегающего расстройства личности.

3. Да что же это такое?!

Живая личность несет в себе черты всех потенциальных ее расстройств (иначе мы просто не могли бы понимать друг друга) и, если у Вас лично силен избегающий компонент, естественно, Вы неприятно озадачены. Значит, либо уйти из реальной жизни в фантазию – либо остаться, но при этом генерировать вокруг себя реальность отвратительную и для тебя, и для окружающих? Жить – или не жить? Что же делать? Для начала попытаться ПОНЯТЬ, что же это такое – избегающая личность.

Отключаем эмоции, включаем мозги и открываем специальную литературу. И тут оказывается, что в *психоаналити-*

ческой типологии избегающей личности вообще нет! Даже «избегание» как тип психологической защиты отсутствует. Есть «примитивная изоляция» [3, с.135], «отрицание» [3, с.136], «всемогущий контроль» [3, с.139] «репрессия (вытеснение)» [3, с.155], «изоляция» [3, с.162], и много других – но «избегающей» защиты нет. В общем, это и понятно, потому что в том и заключается цель ВСЕХ защит, чтобы избежать психологических трудностей, чтобы вообще не надо было защищаться.

А трудности эти в зависимости от жизненных обстоятельств и вашего типа личности располагаются в самом широком диапазоне: от легкого дискомфорта до разрушения собственного «Я». И защищаться от них всё-таки приходится. Так чего же именно избегает избегающая личность? И какими защитами она при этом пользуется? На первый вопрос нам ответит когнитивная психология [1], а на второй – психоаналитическая [3]. Начнем с когнитивной.

Когнитивисты [1] утверждают, что проблема избегающей личности не в том, что она «избегает», а в том, что делает это по возможности ВСЕГДА. Такой вот однообразный паттерн поведения в ответ на все вызовы внешнего мира. Цитирую (подчеркивания – мои):

«Избегающее расстройство личности (ИРЛ) характеризуется тотальным избеганием в поведении, эмоциях и когнитивной сфере. Это избегание поддерживают такие когнитивные темы как самоосуждение, ожидание отвержения в

межличностных отношениях и убежденность в том, что неприятные эмоции и мысли непереносимы».

И тем не менее, заметьте: *«В ходе психотерапии пациенты с ИРЛ сообщают о своем желании любви, принятия и дружбы...».* Интересно, как любить того, кто постоянно убегает? Поэтому *«...на деле у них обычно мало друзей, и они ни с кем не вступают в близкие отношения. Им трудно общаться даже с психотерапевтом»* [1, с.354].

А уж психотерапевтам как трудно! Создается впечатление, что и они избегают таких пациентов, причем до такой степени, что долго даже не хотели их «видеть» – сам термин «избегающая личность» ввели только в 1969 году (Millon) и, по крайней мере до 1999 года (это год издания английского оригинала цитируемого сборника [1]), когнитивисты с грустью замечают, что *«ИРЛ мало исследована с когнитивных позиций»* [1, с.356] и заканчивают совсем кисло: *«Если обнаружится, что когнитивная психотерапия эффективна, дальнейшие исследования, направленные на определение дисфункциональных установок, наиболее важных для поддержания ИРЛ, могли бы помочь развить психотерапию и сделать ее более рациональной* [1, с.387]».

Ну, что ж, пожелаем им в этом успеха! Тем более, что по части диагностики определенных успехов они уже добились – ИРЛ заняла свое место в DSM (а это, напомним, статистически выверенный справочник по диагностике пси-

хических расстройств, основанный на обработке большого массива исследований и публикаций). Итак, по **DSM-III-R** цитирую **Диагностические критерии избегающего расстройства личности:**

Тотальный паттерн социального дискомфорта, страха негативной оценки и робости, проявляющийся с ранней взрослости и существующий в различных контекстах, на что указывают, по крайней мере, четыре признака из следующих:

- 1) легко обижается на критику или неодобрение;*
- 2) не имеет никаких близких друзей или товарищей (или только одного), не считая ближайших родственников;*
- 3) не желает сходиться с людьми, если не уверен, что его любят;*
- 4) избегает социальных или профессиональных действий, которые предполагают существенный межличностный контакт, например, отказывается от продвижения по службе, которое связано с новыми требованиями в общении с людьми;*
- 5) сдержан в ситуациях общения из-за боязни, что скажет что-нибудь неуместное или глупое, или не сможет ответить на вопрос;*
- 6) боится смутиться оттого, что покраснеет, заплачет или обнаружит признаки тревоги перед другими людьми;*
- 7) преувеличивает потенциальные трудности, физи-*

ческие опасности или риск в каком-либо обычном, но непривычном для него деле, например, женщина может отменить встречу, потому что полагает, что устанет, добираясь до места встречи [1, с.357].»

Итак, избегающая личность избегает «социального дискомфорта», а по сути – внешнего мира, заселенного такими непредсказуемыми, опасными и непонятными существами (людьми).

4. Отчего умер Беликов?

Вы будете смеяться – он умер от *насмешки*. Варенька, его невеста (да-да, Беликов собирался жениться!) звонко расхохоталась, когда претендент на ее руку скатился по лестнице прямо к ее ногам. Простая душа, Варенька не знала, что упал жених не случайно – а был спущен с лестницы ее же братом, не вынесшим очередного нравоучения Беликова: *«Вы катаетесь на велосипеде, а эта забава совершенно неприлична для воспитателя юношества. ...Когда я увидел вашу сестрицу, то у меня помутилось в глазах. Женщина или девушка на велосипеде – это ужасно!»*

Впрочем, даже если бы Варенька и знала, вряд ли смогла б удержаться, потому что *«... хохлушки только плачут или хохочут, среднего же настроения у них не бывает»*. Вот на похоронах Беликова она всплакнула...

Итак, первый признак по **DSM** (непереносимость критики или недоброго к себе отношения) выполнен Беликовым на «отлично». Что касается других признаков, то и они проявляются. Наиболее ярко выражены, на мой взгляд, № 2 (совершенно не имеет, даже родственников), № 3 (*«Придет к учителю, сядет и молчит. Посидит, этак, молча, час-другой и уйдет. Это называлось у него “поддерживать добрые отношения с товарищами”, и, очевидно, ходить к нам и сидеть для него было тяжело, и ходил он к нам только потому, что считал своею товарищескою обязанностью»*) и № 7 (фирменное беликовское *«Как бы чего не вышло!»*).

Так что с когнитивной точки зрения с Беликовым «все в порядке»: классическое ИРЛ. Только какое-то гротескное – зачем же умирать от насмешки? Обиделся, и ладно. Некоторую ясность вносит психоаналитический подход, с точки зрения которого умер Беликов из-за крайней скудности своих *защит*. Из богатого набора психологических защит, помогающих человеку адаптироваться к окружающему миру, Беликов использует лишь одну – **примитивную изоляцию** [3, с.135]. Разумеется, для человека с избегающим типом личности изоляция – основная защита, но зачем же ограничиваться только ею? Если этой защите сопутствуют и другие, тогда личность приобретает гибкость, необходимую для взаимодействия с миром в случаях, когда изоляция не срабатывает.

Но когда изоляция – единственная защита, то быть беде: при «перегрузке» человек не гнется, просто ломается. А перегрузка неизбежна, потому что «человек в футляре» пытается и окружающий мир засунуть в «футляр» – отсюда его бесконечные нравоучения и любовь ко всяческим ограничениям и точному выполнению «правил». Задача грандиозная – но совершенно безнадежная для обычного «маленького» человека. Беликов героически сражается с миром – и терпит неизбежное поражение. Мир праху его...

И действительно – мир: *«Теперь, когда он лежал в гробу, выражение у него было кроткое, приятное, даже веселое, точно он был рад, что наконец его положили в футляр, из которого он уже никогда не выйдет. Да, он достиг своего идеала!»* [37]. Слава Богу, теперь его Дозор окончен!

5. Питер Пэн никогда не умрёт!

А вот у Питера с защитами все в порядке. Но вначале продиагностируем его на ИРЛ по **DSM**. Общий паттерн неприятия социальных ограничений очевиден: и из истории «улета» из родительского гнездышка, и из его реакции на предложение мамы Венди остаться в их семье:

«Она сказала Питеру, что усыновила остальных мальчиков и будет рада усыновить его.

– А в школу вы меня отдадите? – спросил он хитро.

– Да.

– А потом на службу?

– Вероятно.

– И я скоро стану взрослым?

– Да, очень скоро.

– Не хочу я ходить в школу и учить скучные уроки. – горячился он. – Не хочу я быть взрослым! Подумать только – вдруг я проснусь с бородой!

– Питер, – сказала Венди, всегда готовая утешить его, борода тебе очень пойдет.

А миссис Дарлинг протянула к нему руки. Но он оттолкнул ее.

– Назад! Меня никто не поймает! Не буду я взрослым!» [36, с.196].

Теперь пройдемся по **DSM**-признакам. Посмотрим, какие из них справедливы для Питера, и с помощью каких защит (каждая превосходно описана Мак-Вильямс [3, разделы 1.5 и 1.6]) он преодолевает негатив.

(1) «легко обижается на критику или неодобрение».

Да, есть немного. Вот, например [37, с.39]:

«Она спросила, где он живет.

– Второй поворот направо, – сказал Питер, – а потом прямо до самого утра.

– Какой смешной адрес!

У Питера сжалось сердце. Он подумал, что адрес, пожа-

луй, и в самом деле смешной

– Нет, не смешной! – сказал он».

Видите? Питер сразу же демонстрирует **Отрицание** того, что в его замечательном мире не все окей. И тут же повторяет приём, обогатив его демонстративной эмоцией в последующем диалоге:

«– Я не то хотела сказать, – поправилась Венди, вспомнив, что Питер был ее гостем. – Я хотела спросить: на письмах так и пишут?»

– Не получаю никаких писем! – сказал он презрительно».

Получается **Рационализация**, то есть, защита по типу «Хорош виноград, да зелен». «Чем человек умнее и способнее к творчеству, тем лучшим рационализатором он является. Защита работает доброкачественно, если она позволяет человеку наилучшим образом выйти из трудной ситуации с минимумом разочарований» пишет Мак-Вильямс [3, с.164]. Именно это и делает Питер – не нужны ему никакие разочарования!

(2) «не имеет никаких близких друзей или товарищей (или только одного), не считая ближайших родственников».

От родственников он сразу же изолировался, а близкий друг всегда один – Венди (потом Джейн, потом Маргарет и так далее). Во времена Венди было еще два ее брата и шесть ничейных мальчишек, но для Питера они, скорее, массовка в

развлекательных мероприятиях с участием пиратов, индейцев, фей, русалок и разнообразной живности. Мы наблюдаем восхитительную **Сублимацию** в форме отказа от невыносимо скучного «нормального» развития (родительская семья, освоение социума и так далее) в пользу непрерывного творческого действия – создания собственной реальности.

А чем, по-вашему, занимаются все эти творческие личности – писатели, художники, ученые? Так или иначе, для творчества надо уметь изолироваться, хотя бы на время; для зрелого творца изоляция может стать тотальной – многие из них к концу жизни, по мере развития своего особого внутреннего мира, вообще выходят из социума (затворнический тип *Сэллинджера*) или ни в грош его не ставят (экстравагантно-издевательский тип *Дали*).

«(3) не желает сходитья с людьми, если не уверен, что его любят».

Действительно, Питер прилетает только к девочкам, которые способны оценить и восхититься великолепным Питером; к тем, которые слышали его особый «петушиный крик» во сне, еще задолго до встречи. Защита – **проекция** на подходящий объект, с последующей **интродекцией** и **проективной идентификацией**.

«(4) избегает социальных или профессиональных действий, которые предполагают существенный межлич-

ностный контакт, например, отказывается от продвижения по службе, которое связано с новыми требованиями в общении с людьми».

Бог с вами, какое там «продвижение по службе»! От этой ерунды он с самого начала отказался. Если же принять, что профессия Питера – приключения, то он их сам планирует, и роли участников уже расписаны. Защита – **Всемогущий Контроль**. Однако контроль неполный (иначе было бы неинтересно) – всегда возникают непредвиденные трудности, в которых Питер может проявить себя во всей красе. Прочитайте, к примеру, как лихо и изобретательно он расправился с пиратами! Вы думаете, ему это ничего не стоило, потому что сам все и придумал? Вовсе нет! Бой был тяжелым и с неопределенным исходом, особенно финальное сражение Питера со своим заклятым врагом – капитаном Крюком. Битва закончилась глубокой ночью, и *«Венди тут же уложила их (мальчишек) спать в пиратском кубрике, всех, кроме Питера. Он вышел на палубу и долго шагал там при свете звезд, а потом заснул возле Длинного Тома. В ту ночь ему снова снились страшные сны, он плакал во сне, и Венди крепко обнимала его и старалась утешить».*

Кстати, Питер не всегда весел и предприимчив: он бывает задумчив, даже грустен, иногда уходит и пропадает куда-то на несколько дней; иногда нуждается в понимании и утешении – для этого ему и нужны влюбленные женщины: феи (Динь и другие) и реальные девочки (Венди и последующие).

Поэтому мне кажется, что отнесение Питера к «*маниакальной личности*», которое напрашивается в рамках психоаналитической классификации, было бы неверным. И не только потому, что здесь мы ориентируемся на когнитивную типологию, в которой маниакальная личность вообще отсутствует (как избегающая – в психоаналитической). Главное, у Питера никогда не бывает неуправляемых депрессивных «срывов» (он может недолго поплакать, но только по делу; устав от приключений – удалиться от общества, но ненадолго), которые в психоаналитической типологии являются непременным свойством «*Маниакального собственного Я*» [3, с.322].

«(5) сдержан в ситуациях общения из-за боязни, что скажет что-нибудь неуместное или глупое, или не сможет ответить на вопрос».

Клевета! Питер ничего не боится! Правда, слегка струхнул, когда один из его команды по наводке ревнивой феи Динь застрелил Венди:

« – Она умерла, – сказал он в замешательстве. – Ей, верно, страшно, что она умерла.

А что, если взять, да и ускакать, посмеиваясь, от нее на одной ножке далеко, далеко, и никогда больше сюда не возвращаться. Как бы все обрадовались, если бы он это сделал! И как весело поскакали бы за ним следом!

Но Питер взглянул на стрелу, которая попала Венди в сердце. Он вынул стрелу и повернулся к мальчикам.

– Чья? – спросил он сурово».

Переход от детской защиты **Отрицания** невыносимого аффекта вины и горя к вполне взрослой **Интеллектуализации**: отринув эмоции, найти и наказать виновного; а потом, когда выяснилось, что Венди жива, организовать помощь – Питер приказал своей команде построить вокруг Венди домик и сам сел у порога охранять ее целительный сон.

«(6) боится смутиться оттого, что покраснеет, заплачет или обнаружит признаки тревоги перед другими людьми».

Ну и что? Даже когда Питер заплакал, не сумев приклеить оторванную тень, и своим плачем разбудил Венди, он и не думает смущаться:

«– И вовсе я не поэтому плакал, – сказал он с негодованием. – Я плакал потому, что никак не могу прилепить свою тень. А вообще я и не думал плакать!» **Отрицание** – того, что вообще (по-настоящему) заплакал.

А потом, когда Венди пришла Питеру тень, «он в восторге запрыгал по комнате. Увы, он уже забыл, что своим счастьем обязан Венди. Он был уверен, что сам пришел себе тень». **Аннулирование** – своей неспособности самостоятельно справиться с проблемой.

«(7) преувеличивает потенциальные трудности, фи-

зические опасности или риск в каком-либо обычном, но непривычном для него деле».

Ага, тема взросления. А почему Питер не хочет взрослеть? Потому что быть взрослым скучно (как он декларирует) или же просто боится не справиться с новыми обязанностями и возрастающей ответственностью? Возможно, эти страхи преувеличены. Не исключено, что ему даже понравилось бы это новое приключение. Понравилось же взрослеть Венди, хотя она очень привязана к Питеру и понимает, что, взрослея, теряет его.

«Она зажгла свет, и Питер увидел. Он вскрикнул, как от удара, а когда высокая красивая женщина нагнулась, чтобы взять его в руки, он отпрянул в сторону.

– Что это? – спросил он снова.

Пришлось ему сказать.

– Я теперь старая, Питер. Мне даже не двадцать лет, а намного больше. Я давно уже выросла.

... он опустился на пол и горько заплакал, а Венди не знала, как его утешить, хотя когда-то сделала бы это в одну минуту».

Ну что ж! Джейн, дочка Венди, уже ждет Питера и готова лететь с ним. Венди забыта, начинается история Питера и Джейн. Питер вообще легко забывает любимых. Еще в самом начале отношений с Венди, когда она с братьями летели на остров, Питер все время улетал вперед – и хотя постоянно

возвращался к своим спутникам, но, возвращаясь, вроде бы и не узнавал их, смеялся сам с собой над каким-то новым приключением, и ей приходилось напоминать о себе:

« – Я Венди! – сказала она с волнением.

– Послушай, Венди, – зашептал он виновато, – если заметишь, что я тебя не узнаю, всегда говори: “Я Венди!” И повторяй это до тех пор, пока я тебя не вспомню».

Защита – Вытеснение. Старых привязанностей новыми, пережитых приключений – свежими:

«Она думала, что они будут наперебой вспоминать старые времена, но новые приключения вытеснили из его памяти все, что было прежде.

– Кто это Крюк? – спросил он с интересом, когда она заговорила о его заклятом враге.

– Неужели не помнишь? – изумилась она. – Ты еще убил его и спас нам жизнь.

– Убитых я забываю, – бросил он небрежно.

Когда Венди робко высказала надежду, что Динь ей обрадуется, он спросил:

– А кто такая Динь?

– Ах, Питер! – вскричала Венди с ужасом».

Итак, все признаки избегающей личности налицо, но все они успешно компенсируются дополнительными защитами. Вы спросите – а зачем Питеру Пэну вообще защиты? Ведь он живет в воображаемом мире – от кого там защищаться?

А вот и нет: воображаемый мир ребенка населен монстрами и чреват катастрофами – куда там скучному миру взрослых! (Наверное, поэтому взрослые так любят ужастики, а дети их не столько любят, сколько боятся...) Кроме того, Питер прилетает и в реальный мир, чтобы найти свою Венди (Джейн, и так далее) и уговорить девочку улететь с ним – непростая задача для избегающей личности. Поэтому дополнительные защиты Питеру очень даже нужны.

Но ведь Питер не трус, спросите вы, зачем ему без конца защищаться? Конечно, не трус. Так ведь и «защиты» не совсем защиты. Просто еще один неудачный термин, введенный гениальным Фрейдом в пылу его увлечения военной тематикой:

*«Выбор им термина “защита” отражает два аспекта его мышления. Во-первых, Фрейд восхищался **военными метафорами**. Стремясь сделать психоанализ приемлемым для широкой публики, он часто в педагогических целях использовал аналогии, сравнивая психологические действия с армейскими тактическими маневрами, с компромиссами при решении различных военных задач, со сражениями, имеющими неоднозначные последствия» [3, с.130].*

И дальше: *«К сожалению, в пылу энтузиазма, с которыми были встречены ранние наблюдения Фрейда, идея, что защиты по природе своей малоадаптивны, распространилась среди светской публики до такой степени, что это слово приобрело незаслуженно негативный оттенок. ... Фе-*

номены, которые мы называем защитами, имеют множество полезных функций. Они проявляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни» [3, с.131].

Отсюда вывод: используйте больше «защит», хороших и разных, и будет вам счастье – при любом типе личности. Во всяком случае, расстройство личности не разовьется, а с текущими проблемами здоровая личность как-нибудь разберется.

6. Венди и Варенька

Вопрос, зачем Питеру Венди, а Беликову Варенька, совсем не праздный. Можно даже сказать, центральный. Тут как раз проходит разлом между психоаналитической диагностикой и когнитивной. В рамках первой преимущественная защита *изолирующей* характерна для *шизоидных* личностей: «Человека, привычно изолирующего и исключаящего другие пути реагирования на тревогу, аналитики описывают как *шизоидного* [3, с.135].

Люблю Мак-Вильямс! Всегда очень точно соблюдает меру между приверженностью психоаналитической школе – и уважением к другим подходам и точкам зрения. С точки зрения когнитивной психологии избегающая личность отличается от шизоидной. Шизоиды обычно остерегаются близких отношений и привязанностей: им спокойней в собственном

обществе, и к критике они довольно равнодушны – в то время как люди с избегающим типом личности, напротив, чувствительны к критике и, главное, страстно стремятся к близким отношениям: *«сообщают о своем желании любви, принятия и дружбы»* [1, с.354].

Другое дело, что найти и удержать подходящую пару «избегающим» очень непросто, даже при наличии разнообразных «защит». И тут, если повезет, вступает в действие особый феномен. Настоящая *Любовь*, когда любят ни за что и несмотря ни на что – лучшая защита для избегающей личности. Венди, несомненно, любит Питера (так же, как потом будут любить его и Джейн, и Маргарет, и другие), поэтому он за ними и прилетает, поэтому они всегда знают, как его утешить и успокоить.

А вот Варенька на самом деле вовсе не любит Беликова, просто *«такая жизнь, вероятно, наскучила, хотелось своего угла, да и возраст принять во внимание; тут уж перебирать некогда, выйдешь за кого угодно, даже за учителя греческого языка»* [37]. Если бы любила, то чувствовала бы, что с Беликовым можно делать (например, петь ему благозвучные украинские романсы), а что делать категорически нельзя (например, смеяться над ним – смертельная обида, буквально). Конечно, Варенька ни в чем не виновата (*«полагая, что это он сам упал нечаянно, не удержалась и захохотала на весь дом»*), просто «без-защитный» Беликов не смог «спрогнозировать» на подходящий объект – и не смог прибегнуть

к «интеллектуализации» для изоляции непривычно сильно-го аффекта оскорбления и страха огласки; он смог только в последний раз применить свою единственную защиту – примитивную изоляцию – в ее тотальном и окончательном варианте.

7. Мавра за печкой и Царь Горы

Интересно, что Чехов рассказывает историю Беликова не просто как «скверный анекдот», как случай уникального уродства характера. Напротив, он говорит устами рассказчика, что *«людей, одиноких по натуре, которые как рак-отшельник или улитка, стараются уйти в свою скорлупу, на этом свете немало. Быть может, тут явление атавизма, возвращение к тому времени, когда предок человека не был еще общественным животным, а жил одиноко в своей берлоге, а может быть, это просто одна из разновидностей человеческого характера, – кто знает?»* [37]. И уже после этого философского вступления учитель Буркин рассказывает про Беликова.

Однако еще до Беликова появляется особый персонаж – **Мавра**. Начинается с того, что охотники (учитель и ветврач) *«рассказывали разные истории. Между прочим говорили о том, что жена старосты, Мавра, женщина здоровая и не глупая, во всю свою жизнь нигде не была дальше своего родного села, никогда не видела ни города, ни железной дороги,*

а в последние десять лет все сидела за печью и только по ночам выходила на улицу».

И заканчивается тоже Маврой:

«И уже оба укрылись и задремали, как вдруг послышались легкие шаги: туп, туп... Кто-то ходил недалеко от сарая; пройдет немного и остановится, а через минуту опять: туп, туп... Собаки заворчали.

– Это Мавра ходит, сказал Буркин.

Шаги затихли».

Проклевывается довольно циничная мысль, что уж лучше так, за печкой, чем терроризовать, как Беликов, всю гимназию, да что там гимназию – весь город! А если еще и власть дана? Если такой Беликов получает реальную возможность заключить «в футляр» не только себя и свой город, а – страшно подумать! – всю страну?! Ну что ж, тогда у несчастного населения остается надежда, что новый учитель истории спустит Беликова с лестницы, у подножия которой невеста встретит жениха здоровым убийственным смехом.

Домашнее задание

Вы спросите – а что же само население, эти самые народные массы? Обязательно, что ли, ждать приезда нового учителя с его хохотушкой-сестрой? Почему сами не могут укротить супер-Беликова, спустив его с «лестницы власти»? Отвечаю: массы не могут. Если по Фрейду, то из-за их, масс,

тяжелого детства (татаро-монгольское иго, к примеру; у психоаналитиков повод всегда найдется). Если по когнитивной теории личности, то из-за неблагоприятного сочетания черт пассивно-агрессивной личности (смотри предыдущую Лекцию) и зависимой личности (ее рассмотрим в следующей Лекции). А что думаете Вы? Нет, не о конкретной политической ситуации (не будем отнимать хлеб у политологов), а о том, применима ли теория личности не к отдельному человеку, а к обществу/массам? Если нет – почему? Если да – в каких пределах?

Лекция 12. ЗАВИСИМАЯ ЛИЧНОСТЬ в лапах Тёмного Лорда

1. Великая книга...

Так вышло, что зависимый тип личности представляет тоже **Питер**. Только не *Пэн*, а **Петтигрю**. Из великой саги о *Гарри Поттере*. О «великой» говорю вполне серьезно, а если не верите мне – поищите в Интернете лекции *Дмитрия Быкова* «Евангелие от Джоан Роулинг» и «Гарри Поттер и холодная война»; рекомендую. Кто-то скажет, что видел экранизацию: хорошо сделано, но ничего особенного. Не судите по фильму – это просто очень качественная иллюстрация, как красивые картинки в детской книжке. А Гарри Поттера надо читать, все семь книг [38], тогда поймете, о чём речь идёт. Допускаю, впрочем, что кто-то может и не «врубиться» – такое с любой книгой бывает: просто это не «ваша» книга. Тем не менее, сагу о Гарри Поттере читают и перечитывают миллионы детей и взрослых, и будут читать еще очень долго, не одно поколение. Потому что эта великолепно скомпонованная и напоённая жизненными соками книга имеет много уровней. Начинается как добрая детская сказка, продолжается как жестковатый «роман взросления» (или «роман воспитания» по Быкову), и в целом являет собой

необычный философский трактат о жизни и смерти, и о том, что бывают вещи хуже, чем смерть, что самая сильная магия – это магия любви, и что человек – это его выбор.

2. ...С точки зрения синергетики

И, конечно, о злокозненности простоты и благодати сложности, потому что лишь сложный и открытый мир способен к развитию, а упрощение и закрытость ведет к деградации и гибели. Мир Гарри Поттера и его друзей и наставников сложен и открыт – мир его антипода Волан-де-Морта (Тёмного Лорда) и его верных «пожирателей смерти» прост и закрыт, как всякая тирания. Противостояние между этими мирами и составляет сюжетную канву семикнижия. Как говорилось в пророчестве: *«Ни один из них не сможет спокойно жить, пока жив другой»* (кто читал – помнит, что за пророчество).

И в этом глобальном противостоянии роль «маленького человека» Питера Петтигрю оказывается неожиданно большой. Но такова особенность сложных систем: в процессе своего развития они проходят критические этапы (точки бифуркаций), когда решающим для выбора дальнейшего пути оказывается очень слабое воздействие – но воздействие специфическое; в данном случае действие (предательство) очень слабой личности – но личности особого типа. А что до синергетики, то это просто наука о законах развития сложных систем в открытом мире – то есть, в мире, где мы все

3. Зависимая личность: Хвост versus DSM

Все персонажи семикнижия до того живые, что (как в жизни!) трудно выделить людей определенного личностного типа. Питер Петтигрю, он же *Хвост* по школьному прозвищу – единственное исключение. Он просто напрашивается на роль зависимой личности. Вот послушайте:

«... – Стацил, – небрежно сказал Джеймс. Он принялся играть снитчем, – отпуская его не больше, чем на длину руки, и ловя его снова – реакция у него была великолепная. Хвост смотрел на него с благоговением.»

Джеймс по-прежнему играл снитчем, позволяя ему отлетать все дальше и дальше – казалось, что он вот-вот вырвется на свободу, – но неизменно ловя его в самый последний момент. Хвост ахал от восхищения и принимался аплодировать.»

– Перестань, – наконец сказал Сириус после того, как Джеймс снова эффектным броском поймал снитч и Хвост издал очередной ликующий вопль, – а то Хвост описается от восторга» [38].

Одного эпизода, конечно, недостаточно, но мы еще много узнаем о Хвосте по мере раскрытия его жизненного пути – ретроспективного и текущего. И всё как-то сходится к

зависимой личности, хотя и не буквально в стиле **DSM**. Ну что ж, живые люди всегда отклоняются от статистической совокупности... Однако совокупные черты «зависимой личности» полезно знать. Вот они –

Критерии зависимого расстройства личности по DSM-III-R:

«Тотальный паттерн зависимого и покорного поведения, возникающий в ранней взрослости и проявляющийся в различных контекстах, на что указывают по крайней мере, пять признаков из следующих:

- 1) *неспособен принимать повседневные решения без большого количества **советов или поддержки** окружающих;*
- 2) *позволяет **другим** принимать за себя большинство **важных решений**, например, где жить, на какую работу устраиваться;*
- 3) *из-за **боязни отвержения** соглашается с людьми, даже когда полагает, что они не правы;*
- 4) *испытывает **трудности** с началом реализации своих намерений или перед **самостоятельными** действиями;*
- 5) *добровольно делает **неприятные или унижительные** вещи, чтобы понравиться другим людям;*
- 6) *ощущает дискомфорт или **беспомощность в одиночестве** либо идет на все, чтобы не оставаться одному;*
- 7) *чувствует **опустошенность** или беспомощность когда заканчиваются близкие отношения;*
- 8) *часто озабочен **боязнью, что его бросят**;*

9) *уязвим к критике или неодобрению* [1, с.392]».

Поведение Питера в вышеприведенном эпизоде, когда юный Джеймс выпендривается с летающим мячиком (не перед Хвостом, конечно, а перед девочкой – своей будущей женой и матерью Гарри), можно отнести к **признаку 5** (в детстве мы называли таких «подлиза»). Эпизод этот взят из пятой книги («Гарри Поттер и Орден Феникса»), а историю предательства взрослого Джеймса его восторженным другом (это предательство – центр сюжета; оно как око тайфуна: в нём тихо и безопасно, но от него идут разрушительные волны) мы узнаём гораздо раньше, уже в третьей книге, когда 13-летний Гарри знакомится с тремя закадычными друзьями своего покойного отца Джеймса Поттера.

4. Четыре друга: Сохатый, Бродяга, Лунатик и Хвост

Они познакомились в Хогвартсе (для тех, кто не читал, это – Британская школа волшебников; на первый курс принимают с 11 лет, всего курсов – 7): Джеймс Поттер, Сириус Блэк, Римус Люпин и Питер Петтигрю. Джеймс и Сириус – блестящие ученики и неисправимые бузотёры, которых обожает вся школа. Римус – бедный ребёнок, которого в раннем детстве укусил оборотень; он заразился и попал в общество сверстников лишь благодаря Дамблдору (директор Хогвартс-

са), который настоял, чтобы способный мальчик учился. А что до его волчьих превращений, то на время полной луны преподаватели обеспечили изоляцию Римуса в заброшенной хижине, где он никому не мог причинить вреда, кроме себя самого...

Впервые в жизни Римус стал счастлив, потому что в Хогвартсе у него появились друзья: Джеймс и Сириус. Друзья вскоре поняли, что с Римусом не так, но не бросили его, как он боялся. Наоборот, они придумали способ, как облегчить Римусу ежемесячное одиночное заточение: они стали «анимагами», то есть научились превращаться в зверей. Задача чрезвычайно трудная – природных анимагов вообще мало, и все они состоят на учете. Джеймс и Сириус стали незарегистрированными анимагами, а что до трудности – потребовалось много времени, но талантливые парни добились своего. И с пятого курса каждую полную луну вся тройка ночами с упоением носилась по окрестностям: Сохатый (олень-Джеймс) и Бродяга (пёс-Сириус) присматривали, чтобы волчья натура приятеля не взяла верх – никаких нападений ни на людей, ни на зверей. С ними по полям и лесам носился и Питер: он был слабоват как волшебник, но друзья помогли, и он тоже стал анимагом – крысой. Отсюда и прозвище Хвост. Вот вам и **признак 2** – куда все, туда и Питер: анимагом, так анимагом.

Впрочем, прозвище не только отсюда. Вот как выглядит Питер в воспоминаниях местной красотки-барменши и про-

фессора:

«— Петтигрю, Петтигрю... уж не тот ли толстячок, что еще в Хогвардсе всюду **таскался** за Поттером и Блэком? — припомнила мадам Розмерта.

— Он самый, — подтвердила профессор МакГонагалл. — Он души не чаял в Блэке и Поттере. Он им был, конечно, не ровня, не те способности, а я была чересчур строга с ним. Как я теперь раскаиваюсь... — МакГонагалл всхлипнула».

Раскаивается она потому, что Петтигрю считался героически погибшим. На самом же деле, предав Джеймса Поттера и его жену (темный волшебник Волан-де-Морт убил их по его наводке), он сумел повернуть дело так, что обвинили и арестовали пожизненно Сириуса Блэка, а сам Питер, инсценировав свою гибель от руки Сириуса, 12 лет скрывался в облике крысы. Зачем? Дождался возвращения Тёмного Лорда, чтобы перейти под его защиту. Но не дождался — Сириусу удалось бежать из тюрьмы, ужасного Азкабана, и он начал охоту за крысой-Питером.

Подробности читайте в книге [38]. А сейчас даже те, кто не читал книгу, могут оценить качество этой школьной компании. Друзей в ней, фактически, трое, а Питер — временный попутчик, которому нужны сильные покровители: сам он слаб и беспомощен, и его единственное оружие — лесть и хитрость. Это вовсе не означает, что Питер не любит своих друзей: он любит и восхищается ими, и тем больше, чем они сильнее и популярнее, то есть, чем лучше они могут защи-

тить его от окружающего мира. Он не может им ничего дать, кроме своего восхищения, более или менее искреннего, – но с благодарностью берет то, что богато одаренные друзья со всей щедростью юности ему предоставляют: защиту, интересную жизнь, статус. Вообще, теплые отношения в этой четверке могли бы сохраняться хоть всю жизнь – если бы обстоятельства не изменились, и старая дружба стала опасна для Питера. А он стал опасен для своих друзей.

1. 5. Предательство: просто смена защитников

Зависимое расстройство личности (ЗРЛ) – очень коварная штука. Сам носитель кажется существом жалким и беззащитным, но на самом деле это не так – он страстно желает защитить себя. Любой ценой. И часто преуспевает в этом. Когнитивисты понимают этот тип так:

«ЗРЛ может рассматриваться как происходящее из двух ключевых допущений. Во-первых, эти люди считают себя неадекватными и беспомощными, и поэтому неспособными жить самостоятельно. Они рассматривают мир как неприветливое, одинокое или даже опасное место, где им не выжить в одиночку. Во-вторых, они делают вывод, что решение проблемы их неадекватности в пугающем мире заключается в том, чтобы попробовать найти кого-то, кто умеет справляться с жизненными трудностями, защитит

и позаботится о них» [1, с.397].

Проблема в том, что зависимые личности ищут (и обычно находят) защитника, но сами неспособны защитить его, если потребуется. Им даже не приходит это в голову: если защитник не выполняет свою функцию – надо сменить защитника. Вот так и Питер через несколько лет после окончания Хогвардса меняет своих добрых и великодушных друзей на Тёмного Лорда Волан-де-Морта. Лорд приобрел силу, убивает направо и налево всех несогласных – и Питер тайно переходит к нему на службу. И преподносит ему Джеймса Поттера с семьей, защищенного заклЯтием доверия; Хранителем Тайны друзья сделали именно Питера, как самого слабого, на которого Тёмный Лорд даже не подумает...

Но тот как раз подумал и для начала превратил Питера в своего шпиона. Он вообще умный, Тёмный Лорд (не надейтесь на глупое зло!), и четко формулирует причину, по которой через 13 лет Питер пошел искать его, чтобы помочь возродиться: *«Ты вернулся ко мне не доказать свою верность. Ты вернулся, потому что испугался своих старых друзей» [38, том 4, с.588].*

Еще бы не испугался! Они же хотели его убить, когда Сириус через 12 лет отыскал-таки Петтигрю и они с Люпином заставили крысу превратиться в человека. И это несмотря на все разумные доводы, которые Питер им предъявил:

«– Сириус, Сириус, что я мог поделатЬ? Тёмный Лорд... ты себе не представляешь. У него такое оружие, что уму

непостижимо... Меня запугали, Сириус, я же никогда не был храбрецом, как ты, Римус или Джеймс... Я не хотел того, что случилось... Меня вынудил Тот-Кого-Нельзя-Называть.

– Не лги! Ты стал его шпионом еще за год до гибели Джеймса и Лили! Ты был осведомителем!

– Его власть была безгранична, – хлопнул Петтигрю. – Что бы я выиграл, если бы стал противиться ему?

– Да. Что бы ты выиграл, Питер, в борьбе с самым злым волшебником всех времен? – Блэк клокотал от ярости. – Всего-навсего несколько невинных жизней.

– Ты не понимаешь, Сириус, – проскулил Петтигрю. – Он убил бы меня.

– Значит, надо было умереть, – прорычал Блэк. – Умереть, а не предавать друзей. – Мы бы все так поступили ради тебя!»

Вот в этом и была ошибка трех друзей: они принимали Питера за «своего», за такого же, как они (пусть и глуповатого, и трусоватого, но своего!) – они его попросту «не видели». Иначе отделились бы от него сразу же, когда к власти пришел Темный Лорд. Именно за свою психологическую «слепоту» и поплатились – и они, да и Питер тоже... Никакого удовольствия ни от предательства, ни от всех своих последующих приключений он не получил: плохо жил и плохо умер.

6. Пути расходятся: Хвост и Добби

Так что же, спросите вы, если родился зависимой личностью, то впереди светит предательство? Совсем не обязательно. Как говорил Дамблдор: *«Неважно, кем ты родился, важно, кем ты стал»* (вариант: *«какой выбор ты делаешь»*). Конечно, многое зависит от родителей (гены, тип личности, раннее воспитание), но думать-то вы можете сами! И чем раньше начнете, тем лучше. Тогда вы сможете подняться над тем «что дано» и стать тем, кем хотите стать.

Нет, я вовсе не отрицаю классический психоанализ: знать/осознать, откуда вы и почему – это всегда полезно. Но всю жизнь оглядываться на это знание и оправдывать им свои неудачи, слабости и даже преступления – просто глупо. Вроде того, как идти вперед с вывернутой назад головой. А как «повернуть голову» по направлению движения? Нелегко (особенно если рядом заботливый психоаналитик), но можно. Для иллюстрации послушайте историю Добби, домового эльфа.

С Добби мы (вместе с Гарри) знакомимся во второй книге, когда Гарри готовится начать свой второй год обучения в Хогвартсе. Сейчас он отбывает своё летнее «заключение» в доме родственников-маглов, для которых он – тяжкое бремя с того самого момента, когда годовалого Гарри, только что ли-

шившегося родителей, Дамблдор оставляет на крыльце его тётки с сопроводительным письмом. Дело в том, что тётка немного общалась с Дамблдором, когда девочкой хотела тоже стать волшебницей, как Лили – но не удалось: волшебниками рождаются. Пути сестёр расходятся, но дом кровного родственника защищает Гарри от нападения Волан-де-Морта, поэтому он должен терпеть это ненавистное ему место во время летних каникул, считая дни до их окончания. А тут, видите ли, в тёткин дом является странное существо – домовый эльф и говорит, что в школе готовятся страшные дела, и Гарри не должен туда ехать. При этом ведет себя странно – периодически кричит, что он «плохой, плохой Добби!» и бьёт сам себя чем не попадя.

Объясняется это «кодированием» домовых эльфов: они преданные рабы своих хозяев – и не могут не только не повиноваться им, но и говорить или делать что-то им, хозяевам, вредящее. Добби принадлежит семейству Малфоев, глава которого – Люциус Малфой был во времена Тёмного Лорда его приближенным Пожирателем Смерти, а после падения своего господина сумел извернуться (заколдовали его, видите ли) и остался на свободе.

Но Добби боготворит Гарри Поттера! Потому что после падения Тёмного лорда (а это случилось, когда тот попытался убить годовалого Гарри) жизнь вокруг стала гораздо светлее: появилась какая-то надежда на более достойное существование даже для таких забитых существ, как домашние

эльфы. Для большинства эльфов, правда, это ничего не значит. А вот Добби от потрясения зарыдал, когда Гарри при знакомстве предложил ему присесть (эльфы не приучены к подобным нежностям), и укрепился в стремлении спасти Гарри от заговора, о котором узнал в доме своих хозяев.

Тем самым Добби выпадает из своего сообщества – ведь домашние эльфы по природе тотально *зависят* от хозяев; для домашнего эльфа величайший позор и горе, если его выгоняют за какую-то провинность. Жизнь кончена! Но только не для Добби. Он способен понять, что Малфой «плохой», злой волшебник; он хочет уйти от него – но по генетически встроенному закону сам эльф этого сделать не может: хозяин должен «дать одежду» (любой предмет), тогда эльф может идти, куда хочет. Для обычного эльфа – это позор и трагедия. Но Добби сам хочет уйти от Малфоя! И Гарри ухитрился сделать так, что Люциус кинул своему эльфу грязный и мокрый носок, то есть, «дал одежду», и теперь эльф-вольнодумец к своему восторгу стал **СВОБОДНЫМ ЭЛЬФОМ!**

«– Добби получил носок, – пролепетал домовик, не веря своему счастью. – Хозяин бросил, Добби поймал, и Добби... Добби свободен!»

Мистер Малфой, окаменев, уставился на эльфа, а затем кинулся к Гарри:

– Ты отнял у меня слугу, мальчишка!

Но Добби крикнул ему:

– Ты теперь не можешь причинить вреда Гарри Поттеру!

Что-то загрохотало, и мистера Малфоя отшвырнуло назад. Он полетел вниз по ступенькам, отсчитывая по три за раз, и упал бесформенной кучей площадкой ниже. Побазаровев от гнева, вскочил и выхватил из кармана волшебную палочку, но Добби погрозил ему длинным тонким пальцем:

– Сейчас же уходи, – велел он. – Ты не тронешь Гарри Поттера, ты сейчас же уйдешь.

И Люциус Малфой подчинился» [38, том 2, с.469].

Потом Добби появляется почти в каждой книге, неизменно пытаюсь спасти Гарри. Правда, спасательные операции проходят не всегда удачно, и после одной Гарри даже полусхотят просит: *«Обещай мне, Добби, что больше никогда не будешь спасать меня!»* Но в конце именно Добби спасает Гарри с его компанией из безвыходной ситуации – из самого логова Темного Лорда. Как оказалось, спасает ценой собственной жизни. И тогда Гарри теряет не услужливого раба – он теряет друга.

«Домовик покачнулся, и звезды отразились в его огромных блестящих глазах. Они с Гарри одновременно перевели взгляд на серебряную рукоятку кинжала, торчащего в тяжело вздымающейся груди Добби.

– Добби... нет... ПОМОГИТЕ! – заорал Гарри, обернувшись к дому и суетившимся вокруг него людям. – ПОМОГИТЕ!

Он не знал, волшебники там или маглы, друзья или враги,

все это было неважно. Значение имело только тёмное пятно, расплывавшееся на груди Добби, и то, что он умоляюще протянул к Гарри руки. Гарри подхватил его и уложил на траву.

– Добби, не надо, только не умирай, только не умирай...

Глаза домовика встретили его взгляд, губы задрожали, с усилием складывая слова:

– Гарри... Поттер...

А потом домовик дернулся и затих. В его неподвижных, словно стеклянные шарики, глазах искрился свет звезд, которых он уже не мог увидеть» [38, том 7, с.405].

Пожалуй, смерть и похороны Добби – это лучшая сцена в фильме, хотя Добби там, конечно, компьютерный персонаж. (Удивительной высоты достигает сейчас «игра» виртуальных героев, которые часто «переигрывают» реальных – вспомните хотя бы Горлума во «Властелине Колец»). Да и в книге эти страницы в числе сильнейших. Выше Роулинг поднялась только в финале, когда Гарри после смерти беседует с Дамблдором и решает вернуться в мир живых, чтобы продолжить битву.

А как умер Хвост? В той же седьмой книге, незадолго до смерти Добби, путем самоудушения. Точнее, его задушила серебряная рука, подаренная Тёмным Лордом взамен живой кисти, которую Хвост пожертвовал для возрождения Волан-де-Морта: *«кость отца, плоть слуги, кровь врага» [38,*

том 4, с.576]. А задушила она его потому, что Хвост в глубине души не хочет убивать Гарри Поттера, который четыре года назад сохранил ему жизнь, и теперь, в подземелье Темного Лорда, напоминает об этом:

«– Хочешь меня убить? – еле выговорил он, безуспешно пытаясь оторвать от себя металлические пальцы. – Я тебе жизнь спас! Ты у меня в долгу, Хвост!»

Хватка серебряной руки неожиданно ослабла. Гарри, изумившись, вырвался. Он все еще зажимал Хвосту рот. Водянистые глазки похожего на крысу человечка испуганно выпучились – он, казалось, не меньше Гарри удивился внезапному милосердию собственной руки и еще энергичнее начал вырываться, словно желая загладить минутную слабость.

..... Его взгляд был направлен не в лицо Гарри, а куда-то в сторону. Пальцы серебряной руки неумолимо приближались к его собственному горлу.

– Нет...

Гарри, не задумываясь, перехватил металлическую руку, но остановить ее не было никакой возможности. Серебряное оружие, подаренное Волан-де-Мортом самому трусливому и никчемному из своих слуг, обратилось против своего владельца. Петтигрю настигла расплата за мимолетное колебание. Мгновение жалости сгубило его» [38, том 7, с.400].

Мораль: уж если ты не можешь подняться над своей зави-

симой личностью, не можешь стать «свободным эльфом», то будь верен своему защитнику/хозяину до конца. Перебежчики обычно плохо кончают. Да и без того зависимые живут неважно. Впрочем, зависит от хозяина. Даже отвратительный эльф Кикимер, озлобленный и несчастный после гибели своих возлюбленных тёмных хозяев, разительно изменился, когда перешел в собственность Гарри – но изменение произошло только тогда, когда Гарри сумел увидеть в Кикимере личность и по достоинству оценить его несокрушимую верность.

7. Униженные и оскорблённые

Последовательно зависимые люди обычно не вызывают уважения окружающих. Даже три друга, принявшие юного Питера в свою компанию, и искренне считавшие его «своим» до самого конца, когда предательство открылось, всё же относятся к нему с легкой издёвкой, которую можно было бы списать на подростковый возраст – но ведь между собой Джеймс, Сириус и Римус такого не допускают. Вот, например, эпизод после экзамена:

«– Тебе понравился последний вопрос, Лунатик? – спросил Сириус, когда они вышли в вестибюль.

– А как же, – весело отозвался Люпин. «Назовите пять признаков, по которым можно узнать оборотня». Прекрас-

ный вопрос.

– Ты уверен, что тебе удалось правильно перечислить все признаки? – с притворной озабоченностью спросил Джеймс.

– Думаю, да, – серьезно ответил Люпин, когда они присоединились к скопившейся у входа толпе учеников, которым не терпелось выбраться из замка на залитый солнцем луг. – Признак первый: он сидит на моём стуле. Признак второй: он носит мою одежду. Признак третий: его зовут Римус Люпин.

Все, кроме Хвоста, засмеялись.

– Я написал про форму морды, зрачки и кисточку на хвосте, – взволнованно сказал он, – а больше ничего не мог...

– Ты что, совсем тупой, Хвост? – нетерпеливо сказал Джеймс. – Раз в месяц гуляешь с оборотнем всю ночь напролет...

– Говори тише, – взмолился Люпин».

И Хвост молча проглатывает это «совсем тупой», и дальше следует уже процитированный выше эпизод, когда Джеймс играет со снитчем, а Хвост «писается» от восторга. Такое поведение коррелирует с **признаком 5**:

«добровольно делает неприятные или унижительные вещи, чтобы понравиться другим людям»,

Коррелирует, да не совсем: не чтобы «понравится» – его уже приняли в компанию и оценили таким, какой он есть – а чтобы не разонравиться: начни он обижаться или перестань

восхищаться, зачем он там, собственно, нужен? Как справедливо заметила профессор МакГонагалл: *«Он им был, конечно, не ровня, не те способности».*

Но это еще цветочки! Настоящее унижение и действительно неприятные вещи приходится терпеть Хвосту позже, после смены защитника. Я уже не говорю о садистской сцене, когда Хвост в процессе возрождения Волан-де-Морта отрубает свою руку, а потом с кровоточащим обрубок, подывая от боли, долго бежит за хозяином, умоляя его выполнить свое обещание – заменить пожертвованную кисть волшебной, серебряной [38, том 4, с.580–588]. И это не потому, что Тёмный Лорд так уж занят процессом возвращения тела и дрессировкой прибывающих пожирателей смерти: он не церемонится с Хвостом даже до своего возрождения, будучи еще беспомощной полуличинкой-полумладенцем. Вот их диалог в начале 4-ой книги:

«– А может, тебе надоело нянчиться со мной, Хвост? Может эта твоя идея изменить план – не что иное, как попытка бросить меня?»

– Милорд! У меня и в мыслях нет покинуть Вас!

– Не лги мне! Фальшь я всегда отличу! Ты жалеешь, что вернулся ко мне. Я внушаю тебе отвращение. Ты смотришь на меня, и тебя передергивает. Я чувствую твою дрожь, когда ты прикасаешься ко мне...

– Вовсе нет! Моя преданность Вашему лордству...

– Твоя преданность – всего-навсего трусость. Ты бы ни

одной секунды здесь не остался, если бы тебе было куда пойти. Но я без тебя не выживу, каждые несколько часов я нуждаюсь в пище. Значит, надо дойти Нагайну».

И дальше:

«– Ну же, Хвост! Устраним еще одно препятствие – и нам открыт путь к Гарри Поттеру. Я не прошу тебя действовать в одиночку. К нам скоро присоединится мой верный слуга.

– Я – ваш верный слуга, – угрюмо пробурчал Хвост.

– Хвост, мне нужен человек с головой на плечах; тот, чья преданность оставалось безупречной, а ты, к несчастью, ни тем, ни другим не блещешь.

– Я нашел вас. – Теперь недовольство в голосе Хвоста проступило еще резче. – Я единственный, кто нашел вас».

Ага! При всём своём смирении и ничтожестве, Хвост все же **«уязвим к критике или неодобрению»** – признак 9. Действительно, он так старался, столько сделал для Тёмного Лорда – а за это чёрная неблагодарность, еще и издевается! Знакомая динамика? Тогда заканчиваем.

Домашнее задание

Вопрос: почему в психоаналитической классификации по Мак-Вильямс нет зависимого типа личности? Вернее, так: какой тип личности в психоаналитической классификации можно сопоставить с зависимым типом по когнитивной

классификации? Обоснуйте и найдите черты сходства и различия в сопоставляемых типах/подходах. Подсказка:

«... считают себя страдающими, но незаслуженно, – жертвами преследования или просто родившимися под несчастливой звездой, проклятыми не по своей вине (например, вследствие «плохой кармы»). В отличие от тех, кто обладает только депрессивной основой, и кто на некотором уровне примиряется со своей несчастливой судьбой, потому что считают, что заслужили это,личности могут протестовать, подобно шекспировскому любовнику, взывающими к глухим небесам своими бесполезными криками» [3].

«... живут в состоянии страха – почти бессознательно, – что их недостатки заметят, и они будут отвергнуты за греховность. Чтобы бороться с этими страхами, они пытаются сделать очевидными свою беспомощность и попытки быть хорошими» [3].

«... если дать антидепрессанты..... человеку, то (даже при наличии симптомов клинической депрессии) медикаменты произведут довольно незначительный эффект, по сравнению с тем, что при этом будет поддерживаться патогенное убеждение пациента: он нуждается в авторитетах и их магии для того, чтобы чувствовать себя лучше» [3].

Страницы не указаны специально: ищите сами, из какого психоаналитического «типа» эти цитаты. И думайте тоже сами.

Лабораторные занятия.

Тема: «Препарируем мужа» (для женской аудитории)

Вводный инструктаж

Спокойно, девушки! Расчленёнки не будет. «Препарируем» в смысле психологическом. Так что отложим инструмент в сторонку, сядем спокойненько и послушаем.

Дорогие сестры, матери и жены! Как ни грустно в этом признаваться, мужчины – как вид! – существа гораздо более сложные и разнообразные, чем большинство из нас считает. Если Вы в любви и согласии прожили свою жизнь с ЕДИНСТВЕННЫМ мужчиной, то многое, увы, упустили. Сколько новых, увлекательных возможностей, открывающихся благодаря существованию разных ТИПОВ мужчин в роли мужа, пропало для Вас зря! А дети? Они вышли в мир обогащенные знанием лишь об одном типе папы. Каждая девочка ищет, хотя бы бессознательно, именно такого папочку в своем супруге, а найдя, проживет свою жизнь точно так же, как Вы – и передаст эстафету дальше.

Пора разорвать порочный круг! Я беру на себя эту миссию, а женщин, сильных духом, приглашаю следовать за со-

бой. Для всех, успешно прошедших курс, гарантируется:

1. умение быстренько определить тип личности мужа, на основе чего
2. эффективно взаимодействовать с конкретным мужем, для того чтобы
3. обеспечить ему возможность продемонстрировать все особенности своего типа с целью
4. создания базы для перехода к другому типу с его последующим изучением.

Для разгона сейчас сделаем **уникальный мини-тест** для определения **ТИПА ЛИЧНОСТИ** Вашего мужа (с чем, собственно, и будем работать). Уникальность в том, что обычные личностные тесты состоят из десятков, а то и сотен, вопросов с подковыркой (например, «Любили ли Вы в детстве играть в классы?» наряду с «Легко ли Вам регулировать свой стул?»). Здесь же все честно, чисто и, главное, быстро. От Вас требуется только **ПОЦЕЛОВАТЬ** мужа. Но сделать это надо в определенных условиях:

1. неожиданно и в необычном месте;
2. муж должен быть не только неподготовлен, но и расслаблен, иначе результаты теста могут оказаться недостоверными;
3. состояние мужа должно отвечать его «среднему» состоянию: если вы проведете тест после дружеской попойки или конфликта с начальством, то результаты теста, даже если Вы

не потеряете желание их анализировать, вообще не подлежат интерпретации.

Итак, представьте, что в конце самого обычного дня муж спокойно сидит в кресле и лениво листает журнал. Вы тихонечко подходите сзади и **целуете** его, скажем, в ушко. Возможные варианты:

1. Воспринимает это как должное, берет Вас за руку, подводит к зеркалу и просит повторить еще раз, но более эстетично. – **НАРЦИССИЧЕСКИЙ** тип личности.

2. Тихонечко шипит что-то благодарное и уползает в соседнюю комнату. – **ШИЗОИД**.

3. Радостно улыбается. Сажает Вас на колени и начинает, в свою очередь, Вас целовать, осыпая комплиментами и анекдотами. – **ГИСТРИОННЫЙ** тип, известный также как «театральный» и «истерический».

4. Подозрительно отстраняется и спрашивает: «Кто же твой очередной любовник?» или «Ты опять растратила деньги на пустяки?» – **ПАРАНОИДНЫЙ** тип. Крепкий орешек.

5. Реагирует мгновенно: не теряя времени на ответную ласку, сразу же предлагает идти в спальню. – **СОЦИОПАТ**.

6. Сначала отвечает на поцелуй – потом предлагает идти в спальню. – **ПАССИВНО-АГРЕССИВНЫЙ** тип.

7. Смотрит на Вас глазами спаниеля и немедленно начинает лизаться. – **ЗАВИСИМЫЙ** тип.

8. Смотрит на Вас глазами старой преданной овчарки; не ласкается сам, но счастлив, если Вы его еще поцелуете. – **ИЗБЕГАЮЩИЙ** тип.

9. Поднимает глаза в недоумении. Вежливо целует Вас в ответ и заботливо спрашивает, не заболели ли Вы: сейчас только 20:22, а в спальню вам идти в 22:45. – **ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНАЯ** личность.

На сегодня достаточно. Прошу всех к следующему занятию провести тест. Желательно на собственном муже, иначе результаты, скорее всего, будут недостоверными.

И еще одно предупреждение. Строго говоря, результаты единичного тестирования не окончательны. Чистый личностный тип – такая же редкость, как идеальный муж. Поэтому тест рекомендуется повторить (Стоп! Обождите денек-другой). И тогда, возможно, Вы обнаружите, что в первый раз «вылезла» шизоидная личность, во второй – зависимая, в третий – истерическая. Потом снова шизоид, шизоид, шизоид... Не пугайтесь! Если все чисто, у Вашего мужа **смешанный** тип с преобладающей шизоидной компонентой.

Но не попадитесь на удочку! Если по разу пройден весь круг личностей, а муж, нахально улыбаясь, ни с того ни с сего заявляет, что он – уникально *сложная* личность, а то и вообще *множественная* личность (насмотрелся триллеров), то знайте: он ознакомился с этой книжкой раньше вас. Не надо дисциплинарных мер! Пройдя весь курс, Вы все равно

разберётся, КТО он. А начнем мы с **нарциссического** типа
– уж очень красиво звучит!

Л-1: Как правильно поливать мужа-нарцисса

Сначала скажите спасибо его маме. Конечно, ребенок обладал определенными задатками, но в том, что вырос настоящий, махровый нарцисс – ее заслуга. Сколько труда нужно было вложить, чтобы дитя с младых ногтей знало, что оно – особенное (маменькино сокровище!), оно – лучше всех остальных и непременно их обскачет на жизненной дорожке! Правда, пока неясно, не каком поприще будут продемонстрированы замечательные достижения, и мамочка – чтобы не ошибиться – задействует сразу все: он учиться стучать пальчиками в пианино, лопотать на двух-трех языках, танцевать на льду с такими же особенными девочками, драться по-восточному с такими же особенными мальчиками, и много чего ещё. Злопыхатели утверждают, что при этом ребенок вырастает в полном замешательстве относительно того, что же он сам такое (так высказалась *Нэнси Мак-Вильямс* – но что взять с психоаналитика!). А я скажу: и не надо ему знать этого. Вот мамочка тоже не знает, а столько лет была вполне счастлива. А когда ей надоело поливать свой цветочек – передала его Вам. Во временное пользование.

Вот он перед Вами. Вглядитесь в него. Ничего не видите? Правильно – тут и нет ничего, кроме мамочкиных стараний. И пусть Вас не сбивает с толку, что он – удачливый биз-

несмен, крутой политик, модный художник и т. д., потому что все это результат трудов родителя (иногда роль мамочки исполняет папочка), а он, бедняжка, просто очень старался прийти первым. Для Вас существенно одно: достаточно ли долго муж еще проскачет, чтобы обеспечить Ваше блестящее настоящее и безмятежное будущее. Переходим к существу дела – как правильно поливать нарцисса, чтобы не завял раньше времени.

Можно посоветоваться с его мамой – та с удовольствием расскажет всё; от того, как ему кашку варить, до того, какие слова говорить, когда куксится. Но запомните: основной полив Нарцисса – всё время в разных вариациях повторять ему, какой он замечательный, как много он достиг, и какие триумфы ждут его впереди (бедняжка вечно во всем этом сомневается и без регулярных поливов просто засохнет). Образно говоря, в соответствии с исходным греческим мифом, Ваше дело – изображать лесной ручей, в который безотрывно глядится прекрасный юноша. Но упаси Боже потребовать что-то подобное взамен! Будет то же, что с нимфой Эхо: «Гневно оттолкнул её прекрасный юноша...» и т. д.

Да не может он сказать Вам, какая Вы умная, красивая, ласковая и прочая, потому что (открою страшную тайну) Нарцисс абсолютно слеп!

Господи, не кричите же так! Прямо как мужчина... это они воспринимают всё буквально. Во-первых, «слеп» в переносном смысле. Во-вторых, где Вы отыщете чистокровно-

го Нарцисса? Всегда какая-то примесь портит картину... Я рисую Вам Нарцисса (с большой буквы) как недостижимый *идеал* честолюбивых устремлений родителей. Так вот, если этот идеал абсолютно пуст, то он и абсолютно *слеп*.

Поясняю тезис. Помните «Человека-невидимку» *Уэллса*? Тех, кто не помнит, но считает, что это что-то из области научной фантастики, придётся разочаровать: науки там ни на грош. Подозреваю, впрочем, что и сам умница-*Уэллс* это знал, а морочил читателю голову коэффициентами преломления с целью проиллюстрировать тезис. Даме знать физику неприлично, поэтому прошу поверить мне на слово: если коэффициенты преломления уравниваются, глаз перестает работать как оптический прибор – Гриффин, превратившись в невидимку, должен ослепнуть. Но дальше все правда: чтобы быть видимым для окружающих, Нарцисс, как и Гриффин, носит одёжку (только для Нарцисса это «ложное Я», навязанное в детстве), и скинуть ее в присутственных местах он не может. Потому что обнаружится, что король не просто гол, а *пуст*: собственное природное «Я», которое формируется тоже в детстве, у Нарцисса так и не сформировалось.

Представляете, как «хорошо» Нарциссу, даже в крутой «одежке»? Но жалость не должна застилать Вам глаза: нежный цветочек бывает ядовит. Если будете плохо отражать/поливать или дадите слабину (в виде той же жалости, например) – мигом **обесценит**. Если и оставит в качестве жены, то чисто номинальной, а «зеркало» найдет на стороне.

Жить-то надо! А по-другому он не умеет.

Конечно, существуют приемы и способы, чтобы превратить Нарцисса в Человека. Но эта задача решается либо в рамках истинной любви, либо грамотной и долговременной психотерапии. И то, и другое требует слишком больших усилий. Поэтому – не советую. Особенно если Ваша цель – поскорее перейти к мужу другого типа. Например, **шизоидного**.

Л-2: Как ухаживать за мужем-шизоидом

Ну вот, Вы обнаружили, что Ваш муж – шизоид. Дорогая, к чему такая паника? Во-первых, от шизоида до шизофреника, как от луна-парка до Луны. Во-вторых, мы-то с Вами знаем, что на самом деле *выбирает* не мужчина, а женщина. Так что сядем спокойненько и разберемся, ЗАЧЕМ Вы выбрали такого мужа.

Может, Ваш отец или предыдущий муж был параноидным типом – и Вы от него смертельно устали? Известно, что муж-шизоид очень тих и мягок в обращении: заползет в свою комнатку и ни гу-гу, а надо – посвистите, он и выползет. Может, Вам захотелось экзотичную зверушку, чтобы хвастаться перед подружками? Экзотики в Вашем муже хоть отбавляй – надо только знать, как извлечь ее на свет Божий, особенно в присутствии посторонних. Может (простите за грубость), он просто гребет деньги лопатой? Ведь многие шизоиды талантливы, если не гениальны.

Вот жил такой физик Кавендиш. И никто не знал, что он физик, да еще гениальный. Просто потому, что папа оставил лорду Кавендишу не только титул, но и состояние, и тот тихо сидел в своей родовой норке, ставил свои эксперименты – и не публиковал их результаты. Панически боялся женщин, а с прислугой общался только при помощи записочек. После

смерти бедняжки нашли 20 толстенных тетрадей с описанием опытов – и теперь о Кавендише знает любой студент-физик. Господи, почему же рядом не нашлось умной женщины! Да, шизоиды обычно плохие продавцы своих талантов, но Вы-то на что?!

Хотите такого? Но предупреждаю, дорогая, грубой силой, как и грубой лестью, Вы ничего не добьетесь. Шизоид – не Нарцисс. Во-первых, сверхчувствителен к внешним воздействиям (да-да, это и Вы тоже), во-вторых, существует в некоем тумане, как тот самый Ёжик. Некоторые психотерапевты называют туман «внутренним миром», но для Вас это не существенно. Важно одно: в туманное облако грубо не лезть! И упаси Вас Бог пытаться вытащить его из тумана на жёсткий свет реальности! Кто-нибудь из вас обязательно свихнется, и не факт, что Ёжик.

Ухаживать за мужем-шизоидом – целое искусство! Здесь нужны не только знания, но и природная склонность. Есть такие женщины как, например, нянюшка-*Глюмдальклич* из «Гулливера» – нежная, деликатная, практичная. Просто возьмите книжку и перечитайте соответствующие странички. Не для Вас? Тогда не напрягайтесь, выберете тип попроще (параноидный, например). Но предварительно надо немного потрудиться – грамотно провести компанию по освобождению от мужа-шизоида.

Вы подумали о киллере? Фи! Все останутся живы и все довольны: бывший муж – что избавился от Вас, Вы – что

получили свободу для продолжения нашей познавательной программы, окружающие – наблюдением и обсуждением Вашей героической борьбы за счастье мужа. Рассмотрим два простеньких приема.

Самый простой и выигрышный: СВЕРХ-ЗАБОТЛИВОСТЬ. Убиваем сразу двух зайцев: делаем жизнь шизоида невыносимой и вызываем восхищение и сочувствие окружающих. Большая часть событий, к сожалению, выпадает из их поля зрения, потому что протекает в домашних условиях. К примеру, когда муж по обыкновению уползет в свою норку и начнет творить (сублимация в творчество – спасительная гавань шизоида!) вы предлагаете ему последовательно: тёплые носки, чашку чая, поцеловать Вас, посмотреть телевизор и т. д. В очередной визит Вы будете страшно удивлены, увидев рукопись – под столом, бутылку – на столе и мужа – без чувств на диване. Черная неблагодарность!

Неплохо смотрится и ХОЖДЕНИЕ В НАРОД. Бедняжке не хватает общения. Не умеет? Научим! Не хочет? Заставим! Вытаскивайте его в гости, на прием, в театр, на вечеринку и т. д. как можно чаще. Хороши также выезды на дачу-скворечник, со всех сторон окруженную общительными соседями. Их задача – ежедневно ходить к Вам на чай и на ревизию грядок, преподнося при этом мужу сентенции типа «Будь проще – и люди к тебе потянутся!» А ночью он орет, и на Ваш заботливый вопрос, что с ним, лапочкой, случилось, спросонья бормочет что-то о толпах людей, которые тянутся

и тянутся к нему... похоже, чтобы сожрать. Он готов на все – даже расстаться с Вами! – лишь бы освободиться от кошмаров. Что ж, Вы его благородно отпускаете. Экзотика хороша в меру. Впрочем... А как насчет **гистрионного** мужа?

Л-3: Как жить с мужем-карлссоном

Ух, как холодно после шизоида! Брр-р... Коньячку, что ли? А вот этого не надо – пить в расстроенных чувствах вредно. Сядем-ка лучше у окошка. Слышите – жужжит? Вот он и прилетел:

– Привет, малыш!

– Привет, Карлссон!!!

Теперь грейтесь. Правила те же, что и при разведении костров на природе: зажигать в строго определенных местах и не допускать перехода в лесной пожар.

Сначала разберемся, что же к Вам залетело? Сгоряча Вы брякаете: «Счастье!» Ответ неверный. Вопрос к залу – что? Молчание. Вопрос к специалистам по мозгам – что? Ответ: истерическая-театральная-гистрионная личность. Да, именно в такой последовательности обзывали Карлссона ученые завистники. Обидный эпитет «*истерический*» вначале применяли только к *женщинам*, а когда честный Фрейд захотел навести порядок, истерики-мужчины чуть не заклевали его в самом начале тернистого психоаналитического пути (интересно, что бы мы делали тогда без психоанализа, без этих восхитительных часов на кушетке?!) А все потому, что древние мозговеды заклеямили женщин такого типа как особ с «блуждающей маткой». Отмазались. Когда же они слегка разобрались в анатомии, и когда (спасибо Фрейду!)

невозможно стало скрывать наличие мужчин-«истериков», поступили просто – заменили термин на «*театральный*», а позднее, не удержавшись, вернулись к истерии, так как «*гистрионный*» того же корня. Насчет «театрального» все ясно: жизнь с Карлссоном – сплошной театр! Но и «гистрионный» сойдет: звучит так солнечно и радостно, не правда ли?

Хватит теории! Видите – Карлссон сидит в углу надувшись, и на лице его написано: «Так я не играю!» Покуда не улетел – быстренько включайтесь в игры.

Игра № 1. Умный и в меру упитанный мужчина в цвете лет

Поговаривают, что гистрионных личностей, и мужчин, и женщин, подтачивает червь сомнения: а все ли в порядке с их половой, так сказать, пропиской? И якобы вследствие этого они являют на жизненной сцене образы сверхженственных женщин и сверхмужественных мужчин. А Вам не все ли равно, что там его точит? Главное, что с таким и на люди не стыдно показаться, и... А если в самый ответственный момент из-под кровати высунется психотерапевт и начнет сокрушаться по поводу «поверхности» чувств «истерика», отвечайте, что поверхностная любовь лучше, чем глубокая ненависть, запихните врача подальше – и продолжайте.

Игра № 2. Самый больной на свете

Не пугайтесь, когда подкошенный легкой вирусной инфекцией муж начинает терять сознание и – в промежутках – звать нотариуса, чтобы обеспечить Ваше будущее. Всего-то и надо припасть к подушке и прорыдать, что нотариуса не будет, поскольку *без него* ничего Вам не нужно, а остаток дней Ваших будет заполнен мечтами о встрече с ним *там*. Потом дать что-нибудь вкусненькое, поцеловать, пожалуй, спеть песенку.

Игра № 3. Ретировать, филюрить и фигурить

Ваш муж – человек общительный, и друзей-приятелей у него тьма. Но и среди них змеи встречаются. А уж начальники... Не ленитесь выслушивать душераздирающие рассказы об обидах, злоупотреблениях и притеснениях, а потом – голова к голове – обсуждать способы восстановления справедливости. Как известно, таких способов три: ретировать, филюрить и фигурить; ваше с мужем дело – заполнить их конкретным содержанием.

Игры, надо признать, увлекательные. И опомниться не успеете, как он уже радостно смеется, играя с детишками, укачивая внуков на коленях, обмениваясь беззубыми улыб-

ками с правнуками. А Вы, соответственно, уже прабабушка, причем лучшая в мире (титул лучшего в мире прадедушки он, естественно, оставил для себя). Неплохой результат для «поверхностной» любви! Ну, ладно. Единственная уважительная причина прервать наш познавательный курс – это попасть в лапы настоящего Карлссона. Счастливо оставаться! А все остальные – за мной! И кончайте хихикать: **параноидная** личность (она-то нас и ожидает) – штука серьезная.

Л-4: Как выжить с мужем-параноиком

Ряды наши редеют: кто-то влюбился в Нарцисса, кто-то увлекся уходом за Ёжиком, кто-то заигрался с Карлссоном. Остались самые стойкие. Может, оно и к лучшему, ведь предстоящая встреча – не для слабых. Ну вот, накликали: вдалеке лязгает чем-то железным, а зычный голос оповещает окрестности о замечательных свойствах какой-то Дульси-неи. Шестым чувством Вы с ужасом осознаете, что Дульси-нея Московская (Курская, Вологодская, Тамбовская и так далее) – это про Вас. Спокойно! У нас есть время подгото-виться.

Заметьте: он еще Вас не видел, а уже наплел с три короба о Ваших достоинствах, а когда увидит – заставит им соответ-ствовать. Это и есть два дракона, с которыми Вам предстоит битва: *Проекция* и *Проективная Идентификация*.

Подобно Нарциссу, донкихотствующий параноик Вас НЕ ВИДИТ – вместо Вас он видит идеальный образ, созданный его же воображением, **Проекцию**. Нарциссу нет дела до то-го, что Вы собой представляете, выражаясь грубо – плевать ему на Вас. А вот параноику, к несчастью, не плевать – он требует, чтобы Вы воплощали его проекцию, а это уже удар ниже пояса, **Проективная Идентификация** называется. Самое противное, что делается это, во-первых, с лучшими

намерениями (не лягушку же он на Вас проецирует, а Дульсинею – кладезь всяческих достоинств!) и, во-вторых, он еще и обижается: обманщицей и предательницей обзывает, если не дотягиваете до Дульсинеи (пропади она пропадом).

Что делать? Может быть, ещё помните эротично-хрипловатый голос Эдиты Пьехи: «Если я тебя *придумала, стань* таким, как я *хочу!*» Достойный ответ женщины-параноика! Даже подумать страшно, что происходит, когда сшибаются две проективных идентификации! Это вам не бой теней. Детишек только жалко. Если же Ваш тип личности другой, дети отсутствуют или ладят с папочкой (О, малыши великие психологи!), а Вы не боитесь трудностей – попробуем выжить. Для этого разработано несколько способов, различающихся по степени жесткости.

Способ жесткий: Ответ ветряной мельницы

Применяется в момент наивысшей напряжённости, который Вы характеризуете как «Всё! Приехали!» Приехал, разумеется, Дон-Кихот на своем одре (допотопной Оке или последнем Мерседесе – без разницы) с копьем-обвинением наперевес. Например: «**Мы** же с тобой договорились, что после работы ты зайдешь в магазин, отвезешь продукты моей маме, посетишь могилку бабушки, зайдешь в банк и подготовишься к встрече гостей!»

Ощетинились – и отбросили его с его проекцией куда по-
дальше: «Милый, это все **ты** сказал, а **я** ответила – сделаю,
что успею. Так что к своей маме, в банк и на могилку мо-
жешь идти сам. Но лучше возьми пылесос и помоги мне –
скоро придут гости». Момент удара рассчитан точно: он Вам
все равно не поверил (обманщица!), но спорить времени нет
– грядут гости.

Способ полужесткий: Возврат проекции

Рассмотренная выше проекция – *лестного* типа: он все-
го-навсего предполагает, что Вы – шестирукая богиня, легко
и непринужденно исполняющая танец Шивы-хозяйственно-
го. Гораздо чаще применяется проекция *обидного* типа, ко-
гда Вас – безвинно! – подозревают во всяческих грехах и па-
костях, вплоть до супружеской неверности (предательница!).
Ваша естественная реакция типа «Сам дурак!» только пре-
вратит его подозрения в уверенность. Но, по сути, Вы правы:
он проецирует на Вас *свои* подавляемые страхи и желания,
которые не хочет или не может принять.

Отвечать на обвинения надо серьезно и уважительно, при-
знавая их принципиальную возможность, но четко привязы-
ваясь к реальности. Например, так: «Дорогой, я как-то не за-
думывалась о любовнике, просто не хочется. А если захочет-
ся, непременно поставлю тебя в известность. Очень надеюсь,
что и ты сделаешь то же для меня».

Способ мягкий: Заслужить и оправдать

Особую мягкость придает понимание, что проекция и проективная идентификация – не злая воля параноика, не осознанное средство манипуляции, а издержки его личностного типа. Представляете, как это страшно – никому не доверять! Ну, так и станьте для него человеком, которому он может доверять безгранично. В ответ получите то же. Преданность доверившегося параноика крепка как сталь, в которую он одет. И столь же жесткая. Ни шага в сторону! Современный Отелло, может, и не придушит, но расстанется резко и бесповоротно – такой тип.

Всё! Успели! Человек в железных доспехах (Господи! Он что, так от *чужих* проекций защищается?!) подъезжает, слезает с овра, становится на колени и на полном серьезе предлагает руку и сердце. Ну, амазонки, вперед! Основное вы уже знаете, а остальное отработаете в полевых условиях. Если уцелеете – догоняйте: мы отправились к **социопату** – тип тоже не для слабонервных.

Л-5: Как приручать мужа-социопата

Если Вы с помощью поцелуй-теста установили, что обладаете мужем породы «социопат», можете вздохнуть с облегчением. Потому что пренебрежение нежными словечками, долгими ласками, милыми шалостями, приятными пустячками и так дале НЕ означает, что муж Вас не любит и имеет параллельную подругу жизни. Просто у социопата напряженка с чувствами (на психологическом языке – блокировка аффекта); он вообще плохо понимает, что это такое и как другие могут придавать этому столько значения. Ну как можно терять время на глупости, когда столько дел вокруг! Столько овечек-лохов, которых надо постричь, а то и съесть! Паршивая овца из стада вон! На то и щука, чтобы карась не дремал. Социопат для общества – что волк-санитар для леса. А Вы при нем – волчица! Чего задрожали? У волков очень крепкие семьи. И волчат хорошо воспитывают.

Так чего дрожите? Может, и в самом деле Вы не волчица? Тогда уходите из логова. Волчат жалко? Мужа любите? Тогда попробуйте приручить его, но не ожидайте от дикого зверя невозможного: домашней собачки из него все равно не получится, клыки выпадут только в старости, а когти – никогда. Ну что, есть кураж укротительницы? Тогда – на арену!

Для благополучного укрощения необходимо знать, прежде всего, каким естественным оружием зверь облада-

ет и как им пользуется. Даже домашняя кошка может быть опасна – при случае располосует не хуже дикого ирокеза. А всего-то и есть, что коготки да нрав. Ваш зверь имеет как когти, так и клыки; будем считать, виртуальные.

«Когти» – это **проективная идентификация (ПИ)**, с которой Вы уже познакомились в мужьях у параноика («если я тебя придумала, стань таким, как я хочу»). Но если у параноика ПИ неосознаваемая, то социопат вполне понимает, что он делает: он манипулирует Вами. А как еще заставишь глупую овцу идти куда надо? (Для ее же собственного блага, заметьте!) При манипуляции он не брезгует использовать даже столь виртуальный предмет как «чувства» – и Вы тем скорее поймаетесь, чем сильнее по ним стосковались.

А «клыки» – это так называемое **отреагирование вовне (ОВ)**. Если Вы, к примеру, терпеливо носите в себе обиду, агрессию, вину и так далее (бедная овечка!), то социопат избавляется от них сразу (не такой он дурак, чтобы всякой гадостью травиться!) – на ближайший подходящий объект. А поскольку такой объект чаще всего Вы, то...? И вовсе не «убежать подальше» – в соплях и слезах, а применить тот или иной приём. Смотрите сюда.

Приём № 1: «мимо ушей»

Заключается в отклонении от летящей в Вас ПИ. Если не отклонитесь, то получите *интроект*, который либо перева-

рится, либо нет.

Пример: муж без конца выставляет Вас сварливой мегерой. Вариант № 1: через... лет Вы в нее, действительно, превращаетесь – интроект переварился. Вариант № 2: Вы страдаете и мучаетесь, но неспособны на заданное превращение – интроект никак не переваривается.

Оба варианта плохи. Отклонитесь. Варианты многообразны – от элементарного «мимо ушей» до грациозных пируэтов в стиле тореадора. Хороший дрессировщик всегда знает, когда и куда направлен коготь – и там его никогда нет. Зверь в недоумении и растерянности.

Приём № 2: «по ушам»

На этой стадии и самой неплохо провести пируэт в стиле ОВ. Во-первых, мужу понравится: социопаты не любят слабаков. Во-вторых, и Вам не помешает избавиться от излишков «гадости». Пример. Муж: «Ты отвратительная хозяйка – все забываешь и путаешь!» Вы: «Мм-м-м... Милый, я действительно забыла! Шеф просил меня подобрать материалы к завтрашней презентации, а потом обсудить их с ним в нашем любимом ресторане. Опаздываю! Пока! Суп – в холодильнике».

Приём № 3: «выше ушей»

Когнитивные психотерапевты (это те, кто апеллируют к разуму, в отличие от психоаналитиков) объясняют социопату (чаще всего, в тюремной камере), что желаемого (деньги, власть) он может получить быстрее, больше и безопасней другими – социально приемлемыми – способами. Для этого, конечно, ему придется *поднять* свой интеллектуально-этический уровень – но овчинка выделки стоит. Что ж, попробуйте в этом духе; если выйдет – Вы просто Юрий Куклачев.

При последовательном применении этих приемов результат гарантирован, потому что либо муж превратится в ангела – и вознесется, либо Вы отрастите такие когти и клыки, что ему и не снилось. В обоих случаях путь к следующему мужу открыт. А называется он красиво и загадочно: **обсессивно-компульсивная личность**.

Л-6: Как не свихнуться от обсессивно-компульсивного мужа

Ваш корабль, истерзанный штормами в Море Параноика и едва не затонувший от торнадо в Заливе Социопата, входит в тихую уютную гавань. Вы сходите на берег. До чего приятный городок: чистенький, домики беленькие, улочки прямые и на каждом углу – полицейский. Некоторые, впрочем, отсутствуют: помогают старушкам перейти улицу. А один подходит к Вам и любезно приглашает в резиденцию Хозяина здешних мест. На Ваш вопрос: «Кто же хозяин?» он с пиететом отвечает: «О! Это *обсессивно-компульсивная* личность!»

Поздравляю, вляпались. Впрочем, поначалу все не так уж и плохо, особенно после буйствующего Параноика и лихого Социопата: Хозяин (О-К) вежлив, предупредителен и свято чтит закон. Точнее, **законы**. Потому что их великое множество. Часть (небольшая) непосредственно от Бога – *заповеди* называются; другая часть (побольше) досталась от предков, этот городок основавших; третья (еще больше) была вручена из рук в руки его папой и мамой; последняя часть – его собственного изготовления. Все законы свято охраняются. Если нарушите (например, подъем в 7.46 вместо 8.00), то О-К так огорчится, что плакать хочется, а уж нарушать больше – ни-ни.

По какой стороне улицы ходить, что есть на обед в среду,

как назвать старшего сына, что в постели дозволяется – а что нет; ну, всё регламентировано! Иногда Вы с тоской думаете, что у королей и то свободы больше, по крайней мере, в мыслях и в постели. Ваш корабль в гавани, да что толку? От О-К ответ один: «Семейной даме не положено».

Ситуация начинает до абсурда напоминать страшные сказки, которые Вы читали в детстве. И в один прекрасный день Вы нарываетесь на британскую версию «Гулливера», а там – на эпизод с рефреном «Завтра. Корабль будет готов завтра». Культурный удар прочищает мозги – до Вас, наконец, доходит, что бежать надо немедленно, иначе совсем свихнешься. Но как? Хозяин должен сам отпустить – таков закон этого заколдованного местечка.

Ну что ж, дорогая, я Вас сюда привела, я и выведу. О-К не одобряет разводов. «Не положено! Только в исключительных случаях!» На *случай*, как и Гулливер, полагаться не будем. Делаем сами, *step by step*.

Step #1 – сомнение

Задача этого этапа – породить в муже сомнение, тот ли Вы человек, который разделяет его (единственно правильные!) морально-этические и календарно-часовые установки. Начинайте нарушать – тихонечко, но систематически. Например: съесть куриную ножку в рыбный день, искупаться в тихий час, предложить заняться сексом в неуставное время

и так далее. Ваша задача – ни дня без нарушения!

Step #2 – мучение

Он уже понял, что Вы – не тот человек, но никак не может решиться вывести Вас из своего штатного расписания, поскольку при этом вся система нарушается, и даже думать о таком беспорядке мучительно. Тут Вы ничем ему помочь не можете. Только не поддавайтесь жалости: нарушения продолжать!

Step #3 – завершение

Муж созрел (симптом: сам начинает непроизвольно нарушать). Теперь Ваша задача – убедить его, что настал тот самый «исключительный случай», который допускается правилами. От Вас требуется *завершающее действие*. Например, врубить среди ночи «Лебединое озеро» в аранжировке HEAVY METAL. Знаете, то самое место, где появляется демоническая черная лебедь: Таа, та-та-та-та-таа... Та-таа!!! Почему ночью? Сознание отдыхает, а умница-подсознание все понимает правильно: инстинкт самосохранения есть даже у О-К. Утром Вы свободны.

Ура! Свежий ветер перемен рвет паруса, вынося корабль в открытое море. Ход замедляется. В чем дело? Вы что-то

забыли? Ах, да! В первый раз за день обернувшись, Вы кричите: «Эй! А что значит “обсессивно-компульсивный”?» И Ваш бывший муж грустно отвечает: «Это автоматические, навязчивые (obsession) мысли и навязчиво-принудительные (compulsion) действия, дорогая. Желаю счастья!» – и начинает в очередной раз пересчитывать ступеньки портовой лестницы.

И Вам становится немножко стыдно, что Вы оставляете его одного в этой автоматической ловушке. Не печальтесь! Вон в гавань входит другой корабль... Может, им повезет больше.

А Вы отворачиваетесь от них и кричите в сияющее небо: «Никто больше не будет командовать мною! Никогда! Только наоборот!» Вы действительно хотите этого? Тогда Ваш путь – к **зависимой** личности.

Л-7: Как отклеивать зависимого мужа

Рассекая сверкающую гладь океана, полной грудью вдыхая воздух свободы, Вы с упоением несетесь вперед. Денёк-другой всё замечательно, но постепенно блистающий мир вокруг как-то выцветает, словно затягиваясь серой пленой. Что-то со зрением? Но тогда и со вкусом тоже, потому что в пьянящих брызгах волн появляется новый горьковатый привкус... одиночества. Пора причаливать к берегу.

Из волн сразу же выныривает симпатичный островок: песчаный пляж, сочная зелень Леса, явно полного всяких живых существ. Однако что-то не видно этих существ. Наверное, Ваша слава победительницы параноика, укротительницы социопата и отважного беглеца из крепости обсессивно-компульсивной личности докатилась и досюда. Вы сходите на берег – и тут из зеленой чащобы вылетает маленькое кругленькое существо в штанишках на помочах, истошно визжит: «Винни, Винни! Там Слонопотам!!!» – и кидается к Вам в объятия.

Конечно, Вы обнимаете и успокаиваете малыша. Да он и сам чувствует, что после полученной Вами закалки Слонопотам для Вас – плюнуть и растереть. А вскоре взбодрится настолько, что уже готов идти охотиться на этого самого Слонопотама (потому что жутко интересно, как же тот вы-

глядит). Только идти вместе с Вами (потому что неизвестно, *любит* ли Слонопотам поросят, а если любит, то *как*). Разумеется, ничего особо страшного в Лесу (читай: в окружающем мире) не оказывается, зато сколько замечательных охотничьих приключений переживете Вы со своим маленьким другом!

Впрочем, «маленький» – это метафора. Ваш новый муж может выглядеть вполне импозантным мужчиной (и одарить Вас кучей детишек), но все равно, в душе он – Пятачок, а Вы для него, не только сильный друг (Пух), но и заботливая мамочка (Винни), и поэтому, когда Вы рядом, он ничего не боится и горы готов своротить. Иногда и сворачивает, и это – ваше *общее* достижение.

Идиллия? Да, если вы согласны стать несокрушимой опорой и задавить в себе всякое желание стать «маленькой девочкой» и «свернуться пушистым котёнком» на груди защитника-мужа. Только попробуйте заикнуться об этом – сразу завизжит в ужасе. Быстро скажите, что пошутили. На самом деле шуточки кончились, потому что Ваше желание возникло не на пустом месте: это попытка к бегству, потому что назревает опасная тенденция *склеиться* намертво. Как раз эта тенденция – основная тема нашего разговора.

Для зависимого человека одиночество непереносимо, и он знает лишь один способ избежать его – прилепиться, привязать к себе, другими словами, *склеиться* с кем-то надежным и сильным. В патологическом пределе – не отпускать

его от себя ни на минуту (вдруг убежит?). Однако если Вы принадлежите к другому личностному типу (а это именно так, потому что Пятачок Пятачку не опора), то определенная степень одиночества, а по-научному «автономии», Вам необходима. Что же тогда делать с чрезмерно клейким Пятачком? Отклеить, конечно. Частично или полностью. Для этого разработаны три способа, различающихся по степени гуманности.

Способ гуманный: «движение гусеницы»

Вспомните, как зелененькая гусеница, периодически горбась, ползет вверх по стволу яблони. Отклеивает часть ножек, прогибается, приклеивает в новом месте, отклеивает... и так далее. Период отклеивания – время долгожданного одиночества для Вас, и время личностного роста для Пятачка. Только подбадривайте его («*О, храбрый, храбрый Пятачок! Дрожал ли он? О, нет! О, нет!*»), только повторяйте ему, что движется он **ВВЕРХ**, только озвучивайте свое понимание его трудностей («Знаешь, Пятачок, я думаю, что для такой *маленькой* личности, как ты, *немножко* дрожать – это еще храбрее, чем не дрожать совсем»).

Совершенно верно, именно такова классическая модель взаимодействия Винни-Пуха и Пятачка. Так ведь это самая счастливая парочка в Лесу! И классический Пятачок, заметьте, вполне автономен – только в конце книжки, благо-

родно уступив свой дом пострадавшей от бури Сове, он переезжает к Винни-Пуху.

Способ полу-гуманный: «переклеивание»

Если роль «всемогущей мамочки» Вам приелась, лучше переклеить свое сокровище на кого-то другого. Благо, сильных женщин с развитым материнским инстинктом вокруг предостаточно. Операцию надо проводить деликатно: пусть Пятачок думает, что это *его выбор*, тогда, перемещаясь с одной «мамочки» на другую, он не будет испытывать ни унижения, ни страха. А если чувство *вины* за то, что он бросил Вас и детей, будет отравлять ему жизнь, Вы и тут можете помочь – просто дружите семьями. Только не поддайтесь искушению переклеить обратно!

Способ анти-гуманный: отодрать «с мясом»

Плохо, дорогая! Вы запустили ситуацию: склеились намертво. Радости от общения – никакой, перспектив – тоже. Будем резать. Режете словами, поступками (измена, например). Короче, сами превращайтесь в Слонопотама – от которого он с визгом кинется прочь. Но учтите, это произойдет не раньше, чем поблизости окажется свеженькая «ма-

мочка». Поспособствуйте этому, если не хотите затягивать операцию.

Ну вот, Вы снова свободны. Период блаженства, а потом – легкая тоска по Пятачку: такому теплому и милому, но, к сожалению, слишком липучему созданию. Что ж, есть подходящий вариант – **избегающая личность**. Рискнете?

Л-8: Как приклеивать избегающего мужа

«В чём риск-то? – спросите Вы – Это вообще идеальный вариант, после Пятачка особенно». А послушайте-ка сказку.

Жил-был одноногий оловянный Солдатик. Все 24 брата его – нормальные, а он – одноногий. Но очень чувствительный и гордый: никогда не покажет своих чувств. Потому что солдату не положено! Очень **стойкий оловянный солдатик**. И влюбился он в одноногую Красавицу. То есть это вначале ему показалось, что она одноногая (родственная душа!), а потом оказалось, что просто – танцовщица, и поэтому стоит на одной ножке, а вторая сбоку. Красавица-то из дворца (правда, картонного), и солдатик чувствует, что *недостойн*. Но уже поздно: влюбился. Вылез из своей коробки и глядит неотрывно на свою избранницу. А та, как девушке и положено, делает вид, что ничего не происходит: стоит себе на одной ножке, как вкопанная.

А дальше (Вы, наверное, уже вспомнили) наступает ночь, все игрушки оживают – ходят друг к другу в гости, воют, играют; только наша парочка – как неживая. Бьёт полночь, из табакерки вылезает злой Троль (супер-Эго) и говорит Солдатику, что да, он *недостойн*, а если будет продолжать пялиться на танцовщицу, пусть пеняет на себя. Солдатик сделал вид, что не слышит – и понеслось: он выпадает из окна,

едва не тонет (тут еще из-под моста вылезла Крыса и нагло требует у него ПАСПОРТ – тоже, похоже, супер-Эго), чудом возвращается к избраннице, но тут же попадает в камин, где и сгорает.

«Ну и что? – спрашиваете Вы. – Для меня риск где?» Так ведь штука в том, что *Красавица тоже сгорела*. Независимая очень была, стояла принципиально на одной ножке – вот ее сквозняком и сдуло в тот же камин, где горел Солдатик. Вместе сгорели. А ведь чтобы избежать камина и жить долго и счастливо им надо было просто *сблизиться*: он ей – вес, она ему – ножку (*Pardon!* Руку помощи). Такой конструкции, *семья* называется, никакой сквозняк не страшен. Только как её создать? Уж очень материалы различны – картон и олово. Да очень просто: склеить, следуя следующей **инструкции**.

1. Выбираем клей

Лучшее склеивающее средство называется ЛЮБОВЬ. Но остерегайтесь подделок! Пользуйтесь только продукцией фирмы «*Savaof & K°, Ltd*» Только при наличии доброкачественного клея Вы сможете приблизиться к Солдатику достаточно близко. Это ключевой момент при работе с избегающим типом: он и хочет, и боится к Вам приблизиться. Хочет, потому что влюблён. А боится того, что вблизи Вы поймете какой он оловянный (злой, глупый), какой одноногий

(трусливый, неустойчивый, неприспособленный).

«Ну и что! – говорите Вы ему – Ты и на одной ноге стоишь крепче, чем твои братья на двух. А твой мундир на оловянном теле просто великолепен! И грудь колесом! Чего еще женщине надо?» Говорите совершенно искренне (отличный клей!), и Солдатик подходит близко-близко. Теперь можно переходить к следующей операции.

2. Зачистка склеиваемых поверхностей

Это касается в основном Солдатики: Вы-то и так готовы к склеиванию, а он – нет. Это *его* поверхность отталкивается от всех прочих. Почему? Что мешает Вам, его избраннице, быть с ним рядом? По Андерсену – злой Тролль (или Крыса). По Фрейду – слишком жесткое супер-Эго. По Берну – критикующий Родитель (Солдатик совершенно не выносит критики!) Да Вам неважно, как это называть и откуда оно взялось. Ваша задача: Тролля – в табакерку, а Крысу – под мост! Другими словами, Супер-Эго – под контроль Эго (Вашего, дорогая), а Родителя – под контроль Взрослого (опять-таки, Вашего).

Как это сделать? Подойдите еще ближе и скажите, какой он хороший, стойкий и чувствительный, и как Вам нравится, что именно Вы – его избранница. И что вы оба вполне *достойны*. И докажите ему это, предложив, скажем, вместе сходить в гости, поиграть (только не в войну – пока не надо,

успеете).

3. Прижать и подержать

Да, именно то, что Вы подумали: законный брак. Преду-
преждаю – процесс отклеивания надо все время держать под
контролем: проверять и ремонтировать поверхности, а если
качество клея со временем ухудшается, то вводить укрепля-
ющие добавки. Отличное действие оказывают *дети*. В лю-
бом случае, со временем приходит *понимание, совместные
воспоминания и планы, общий круг интересов и общения*.
Весь негатив в добавках берете на себя, потому что Солда-
тик, бедняжка, его совершенно не переносит – такой тип!

И, что особенно приятно, освободиться от избегающе-
го мужа на удивление легко: надо только перестать про-
водить склеивающую профилактику – сам отпадет. И Вы с чув-
ством хорошо выполненной работы можете смело переходить
к последнему номеру нашей образовательной програм-
мы – к **пассивно-агрессивному** мужу.

Л-9: Как дружить с пассивно-агрессивным мужем

Любовь, конечно, хорошо, но главное в супружестве с пассивно-агрессивным мужем (ПАМ) – дружба. Это до брака основное содержание жизни – лобзания, томления, терзания и тому подобное, а после свадьбы, голуби мои, добро пожаловать в реальную жизнь с реальными (до отвращения!) обязанностями. А у бедняжки ПАМа (так уж он устроен) на любое деловое предложение лишь два ответа: 1) *пассивный* (сама сходи...) и 2) *агрессивный* (не видишь, что ли, я занят!). Иногда 1–2 следуют без всякого промежутка. Никакой конструктивной середины!

И почему такое «счастье» привалило? Потому, дорогая, что ваш муж – *Незнайка*! Нет, не оттого что ничего не знает или голова у него плохо работает, а по типуажу – спасибо *Николаю Носову*. Если светлый образ Незнайки с годами выветрился из головы, перечитайте первоисточник. Достаточно первых двух книжек – с героинями Синеглазкой и Кнопочкой соответственно. Стоп! Не бегите к книжному шкафу или компу – потом. Сейчас я сама напомню, каким образом малышка может дружить с таким малышом, как Незнайка.

1. Модель Синеглазки

“Он долго стоял, прижимаясь к забору лбом, а слезы все лились, и никак не могли остановиться. Вдруг он почувствовал, что его кто-то трогает за плечо, и чей-то ласковый голос сказал:

– Не плачьте, Незнайка.

Он обернулся и увидел Синеглазку.

– Не надо плакать, – повторила она.

Незнайка отвернулся от нее, вцепился руками в забор и завыл еще громче. Синеглазка молча погладила его по плечу рукой. Незнайка задергал плечом, стараясь сбросить ее руку, и даже ногой задрывал.

– Ну, не надо, не надо быть таким злым! – ласково заговорила она. – Ведь вы добрый, хороший мальши. Вам хотелось казаться лучше, поэтому вы стали хвастаться и обманывать нас. Но теперь ведь вы больше не будете делать так? Не будете?

Незнайка молчал.

– Скажите, что не будете. Ведь вы хороший!

– Нет, я плохой!

– Но ведь бывают и хуже.

– Нет, я самый плохой...

– Неправда. Гвоздик был хуже вас. [...] Скажите, что больше не будете делать так и начинайте новую жизнь. О

старом больше не будем вспоминать.

– Ну, не буду! – угрюмо буркнул Незнайка”.

(Прошу прощения за длинную цитату. Любимое место, с детства.)

2. Модель Кнопочки

“ – Вот и видно Незнайка, что ты не капельки не поумнел. Ты всегда будешь мечтать о волшебной палочке, чтобы как-нибудь прожить без труда, по щучьему веленью. [...]

– Ну, Кнопочка, я ведь не жалею о волшебной палочке! Просто я думал, что ты жалеешь. Почему же ты упрекаешь меня?

– Потому что я хочу, чтобы ты был хороший.

– Как? – вскрикнул Незнайка. – И ты тоже хочешь, чтобы я был хороший?

– Да. А кто же еще этого хочет?

– Ну, есть тут у меня одна такая подружка, – замахал руками Незнайка”.

Дальше очень мило, но чтобы опять не застрять в цитате, продолжаю от себя. «Подружку» Фрейд называл «супер-Эго», а на самом деле это – «встроенная Кнопочка» или попросту *Совесть*. Так что (хорошая новость!) совесть у ПА-Ма есть, но (плохая новость) хиленькая.

“Послушай – сказал Незнайка, – а где ты была до этого? Почему раньше молчала? У других коротышек совесть как

совесть, а у меня какая-то змея подколодная! Притаится там где-то, сидит и молчит... Дождется, когда я сделаю что-нибудь не так, как надо, а потом мучит”.

3. Разъяснение и дополнение

Негативизм (не буду! не хочу! почему я? и т. д.) и *раздраженное бунтарство* отравляют жизнь Незнайки и окружающих – от начальников до друзей. Даже с задушевым другом Гунькой характерный паттерн общения – непрерывные ссоры и примирения. А с начальниками вообще паршиво.

Во-первых, потому что в глубине души Незнайка чувствует себя *некомпетентным* и оттого терпеть не может всяких Знаек. Помните бессмертный стишок “*Знайка шел гулять на речку / Перепрыгнул через овечку*”. Это про солидного профессора-то! А Знайкин портрет с ослиными ушами (краткая карьера Незнайки-художника)? Поэтому Ваша задача – не быть Знайкой для ПАМа, а если и придется ступить на зыбкую почву Незнайкиного «плохизма», то лишь для того, чтобы дать ему опору, вытянуть из негативного болота на сухое и здоровое местечко (см. модель Синеглазки).

Во-вторых, Незнайка вообще терпеть не может власть и принуждение, от нее исходящее. И рад избавиться от них, как например, от Знайки. Тот, помните, выпрыгнул с парашютом из падающего воздушного шара, а Незнайка задержал остальных (если честно – струсил) и, после аварийного

приземления, с помощью небольшого шантажа узурпировал власть.

Побыв большим начальником с недельку, он, к счастью, много навредить не успел – подчиненные были профессионалами, каждый в своем деле. Однако когда Знайка вернулся, бывшие подчиненные сразу же переметнулись и затравили Незнайку (тоже, между прочим, ПА стиль!). Но тут пришла Синеглазка, и провела очень неплохую психотерапевтическую сессию, как индивидуальную (см. выше), так и групповую, с участием Незнайкиных обидчиков (см. первоисточник).

Итак, ПАМ требует *власти и свободы* – но *не справляется* с ними. В домашних условиях это может привести к ужасающим последствиям – от засорившегося унитаза до забытого на даче ребенка. Как разрешить дилемму: *руководить* ПАМом, не становясь «начальником», как *принуждать* его к разумным действиям, не вызывая автоматического отрицания?

Тоже мне, бином Ньютона! Поучитесь у Синеглазки: без раздражения (у ПАМа его хватит на троих), но твердо; предельно четко проявляя свою позицию, но с учетом особенностей данного ПАМа (см. модель Кнопочки).

Вообще-то, девушки, ПАМ – далеко не худший вариант. А та животворящая буча, которую он постоянно генерирует? А эпизодические порывы к самосовершенствованию? А ге-

роическая борьба с ленью? Не случайно ведь у Кнопочки в конце концов вырвалось:

“ – Ах, какой же ты смешной, Незнайка! Смешной – и все-таки хороший. Ты, наверное, даже не знаешь, какой ты хороший!

– Какой я хороший! – смущенно сказал Незнайка. – Это тебе, наверно, только так кажется”.

Ну вот, снова-здорово...

Экзамен

1. На какой почве растут Нарциссы?

- A. На кислой.
- B. На нервной.
- C. На любой. Просто диву даёшься: отовсюду лезут!

2. Что подарить на Новый Год шизоиду?

- A. Билет на ёлку.
- B. От мёртвого осла уши.
- C. Без разницы. Всё равно не угадаете, как он это поймёт и на что употребит.

3. Где найти гистрионную личность?

- A. На крыше.
- B. В супермаркете – в отделе «Всё для активного отдыха».
- C. Везде. Похлопать глазками, наострить ушки, покрутить головкой. Прилетает через 5–10 минут.

4. Как помочь параноику починить доспехи?

- A. Отнести в металлоремонт.
- B. Обменять на новые (с доплатой).
- C. Никак. Он их Вам не доверит.

5. Как тронуть социопата?

- A. Ласковым словом.
- B. Трудовыми успехами.
- C. Лучше не трогать: не буди лиха, пока спит тихо.

6. О чём мечтает обсессивно-компульсивная личность?

- A. О любви к ближнему.
- B. Об обеспеченной старости.
- C. Ни о чём. Когда вокруг такой бардак, надо не мечтать, а работать, работать и работать.

7. Откуда взять зависимую личность?

- A. Из пробирки.
- B. Из ближнего Зарубежья или дальнего Подмосковья.

С. Ниоткуда. Если нужна – делайте сами ручным способом.

8. Можно ли догнать избегающую личность?

А. Без проблем.

В. Только на спец-машине: красный маячок включен, сирена выключена.

С. Нельзя. Скорость избегания прямо-пропорциональна скорости догоняния.

9. Что делать с пассивно-агрессивной личностью?

А. Извращённый секс.

В. Революцию.

С. Ничего. Сделает всё сама, если отвернётесь; но палец о палец не ударит, если попросите.

10. Где Вы получите диплом?

А. В подземном переходе.

В. У врача-психотерапевта (после платной консультации).

С. В ВАКе (первая дверь налево).

А теперь – проверьте ответы!

Ответы и заключение

Все ответы НЕПРАВИЛЬНЫЕ! (Правда, оригинальная задумка?) Правильные ответы высылаются по специальному запросу с гарантийным письмом от организации, оплачивающей хлопоты.

А вы что думали? Бесплатный сыр – в мышеловке. Бесплатное образование – в СССР (было). Бесплатное лечение – не бывает: либо не-лечение, либо не-бесплатное. Зато этот замечательный КУРС практически бесплатно. И его автор желает всем курсантам Успеха, Удачи и Счастья – финансового и семейного! Только помните: свое поле чудес человек возделывает сам – или чудеса достаются другим. И тип личности тут совершенно не причём.

Литература

- [1] *А. Бек, А. Фримен* (ред.). Когнитивная психотерапия расстройств личности (СПб: Питер, 2002).
- [2] *А. Милн*. Вини-Пух и все-все-все (в переводе Б.Заходера).
- [3] *Н. Мак-Вильямс*. Психоаналитическая диагностика личности (М, Класс, 2001)
- [4] *Н. А. Кун*. Легенды и мифы древней Греции (М: Учпедгиз, 1957)
- [5] *Б. Тренкле*. Учебник психо=хо-терапии (М: Класс).
- [6] *Г.-Х. Андерсен*. Снежная королева (пер. Л. Брауде).
- [7] *В. Гауф*. Холодное сердце
- [8] *Г. Каттнер*. Робот-зазнайка (пер. Н. Евдокимовой).
- [9] *И. Ильф, Е. Петров*. 12 стульев. Золотой теленок.
- [10] *Р. Л. Стивенсон*. Владелец Баллантрэ (пер. И. Кашкина).
- [11] *М. Митчелл*. Унесенные ветром (пер. Т. Кудрявцевой).
- [12] *Т. Харрис*. Молчание ягнят (пер. И. Бессмертной и И. Данилова).
- [13] *А. Бестер*. Человек Без Лица (пер. Е. Коротковой).
- [14] *С. Лагерлеф*. Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями (пер. А. Любарской и З. Задунайской).
- [15] *А. Линдгрэн*. Карлссон, который живет на крыше (пер.

Н.Беляковой); Карлссон, который живет на крыше, прилетает вновь (пер. Л. Брауде); Карлссон, который живет на крыше, возвращается тайком (пер. Л. Брауде и Н. Беляковой). СПб: Азбука-классика, 2003 (полное собрание сочинений А. Линдгрена).

[16] Э. Берн. Игры, в которые играют люди.

[17] А. Линдгрена. Пеппи-Длинный-Чулок.

[18] П. Трэверс. Мэри Поппинс (лучше в переводе Б. Заходера, но, к сожалению, он успел перевести не все рассказы о Мэри).

[19] Н. В. Гоголь. Шинель.

[20] Марк Твен. Приключения Тома Сойера.

[21] С. Моэм. Дождь.

[22] Туве Янссон. Повести и рассказы о Муми-тролле и других обитателях Муми-долины (пер. С. Б. Плахтинского).

[23] Дж. Свифт. Приключения Лемюэля Гулливера (пер. Б. М.Энгельгардта).

[24] Р. Лэнг. Расколотое Я. (СПб: Белый кролик; М: ИЦ Академия; 1995).

[25] В. Набоков. Защита Лужина.

[26] Р. Л. Стивенсон. Странная история доктора Джекила и мистера Хайда (пер. И. Гуровой).

[27] Дэниел Киз. Множественные миры Билли Миллигана (М: Эксмо; СПб: Домино; 2003).

[28] Сидни Шелтон. Разбитое зеркало (М: АСТ, 2000).

[29] Дэниел Киз. Цветы для Элджернона (многократно пе-

реиздавался).

[30] *Мигель де Сервантес Сааведра*. Дон Кихот Ламанчский (пер. Н. М. Любимова, иллюстрации П. Бунина. М: Молодая Гвардия, 1976).

[31] *Ф. Альберони*. Дружба и любовь. (М: Прогресс, 1991).

[32] *А. Гайдар*. Судьба барабанщика (книга написана в 1937 году).

[33] *А. Толстой*. Приключения Буратино (первая публикация – 1936 год).

[34] *Карло Коллоди*. ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПИНОККИО. История деревянного человечка. (Пер. с итал. Э. Г. Казакевича; иллюстрации Р. Ингнена. М: Махаон, 2014).

[35] *Джеймс Бьюженваль*. НАУКА БЫТЬ ЖИВЫМ. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. (Пер. с англ. А. Б. Фенько. М: Класс, 2005).

[36] *Дж. М. Барри*. Питер Пэн и Венди (Пер. с итал. Г. Демуровой, иллюстрации Р. Ингнена. М: Махаон, 2013).

[37] *А. П. Чехов*. Человек в футляре.

[38] *Дж. Роулинг*. Гарри Поттер. Изд-во РОСМЭН 2001–2007.

При проведении Лабораторных занятий были использованы светлые образы Карлссона (*А. Линдгрэн*), Дон-Кихота (*М. Сервантес*), Пятачка (*А. Милн*), Стойкого оловянного солдатика (*Г.-Х. Андерсен*) и Незнайки (*Н. Носов*). Кстати, препарировать можно не только мужа, а также жену, коллег, дру-

зей, соседей, родственников (с особой осторожностью!) и так далее. Основные принципы вы теперь знаете. Успеха!