

International Institute  
for Bioenergetic Analysis (Ed.)

# Bioenergetic Analysis

2019 (29)



Psychosozial-Verlag

Лейя Карденуто, Гарри Кокберн, Ма Насименту (редакторы.)

# Биоэнергетический анализ

Клинический журнал Международного Института  
Биоэнергетического Анализа  
(2019) выпуск 29<sup>1</sup>

При участии

Розария Филони, Скотта Баума, Хелен Реснек-Саннез,

Томас Хайнрих,

Мара Луиза Виейра Серони и Клаудиа Абуде, Хомаюн Шахри

Psychosozial-Verlag

---

<sup>1</sup> Перевод Марии Ремизовой

Редактор Ангелина Сарматова, сертифицированный биоэнергетический терапевт (СБТ)

Перевод публикуется при поддержке Международной программы обучения биоэнергетическому анализу  
г. Москва ([www.batherapy.ru](http://www.batherapy.ru))

*Рецензенты этого выпуска:*

Гарри Кокберн, Хелен Реснек-Саннес, Ма Насименту, Скотт Баум

*Переводчики тезисов этого выпуска:*

Клаудиа Укрос (французский), Пабло Телезон (испанский), Ма Насименту (португальский), Мария Розария Филони (итальянский), Алеся Кудинова и Ольга Назарова (русский),

Материалы для рассмотрения для следующего выпуска «Биоэнергетического анализа» должны быть отправлены Лея Карденуто ([leiacardenuto52@gmail.com](mailto:leiacardenuto52@gmail.com)) с 1 июня по 1 сентября 2019 года.

Библиографическая информация Die Deutsche Nationalbibliothek: (Немецкая библиотека) Deutsche Nationalbibliothek зачисляет эту публикацию в каталог библиографий; подробные библиографические данные доступны на <http://dnb.d-nb.de>.

Оригинальное издание  
2019 Psychosozial-Verlag, Gießen, Germany  
[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Все права защищены. Никакая часть данного издания не может быть воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издателя.

Изображение на обложке:  
Винсентия Шрётер «Звездная ночь» © Vincentia Schroeter  
Дизайн обложки и верстка основаны на черновиках Ханспетера Людвиг, Wetzlar  
Typesetting: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin, [www.me-ti.de](http://www.me-ti.de)

ISBN (печать) 978-3-8379-8254-1  
ISBN (формат PDF) 978-3-8379-7492-8  
ISSN 0743-4804

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Предисловие редактора

### **СТЫДЛИВОСТЬ ПРОТИВ СТЫДА**

*Формирование личности – влияние природы, судьбы и культуры*

Розария Филони

### **СТЫД И ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕСТРУКТИВНОСТИ**

Скотт Баум

### **СТЫД: ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ НА ВИДУ И ПОТРЕБНОСТЬ СПРЯТАТЬСЯ**

Хелен Реснек-Саннез

### **ЛЕСБИЯНКИ, ГЕИ, БИСЕКСУАЛЫ, ТРАНСГЕНДЕРЫ, ИНТЕРСЕКСУАЛЫ И КВИРЫ**

*Проблемы теории и практики для терапевтов-биоэнергетиков*

Томас Хайнрих

### **КОМПУЛЬСИИ И РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ**

*Убийства и самоубийства: аспекты социального здоровья с точки зрения  
биоэнергетического анализа*

Мара Луиза Виейра Серони и Клаудиа Абуде

### **ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ТРАВМЕ ОТНОШЕНИЙ**

Хомаюн Шахри

## **Предисловие редактора**

В период работы над переводами статей в 2019 году предисловие редактора не переводилось

# СТЫДЛИВОСТЬ ПРОТИВ СТЫДА

*Формирование личности – влияние природы, судьбы и культуры*

Розария Филони

## Краткое содержание

Автор рассматривает феномен стыдливости, как он трактуется, во-первых, в статье Александра Лоуэна (Alexander Lowen, IBA Newsletter, 1994), и, во-вторых, в статье философа и юнгианского психоаналитика Умберто Галимберти (Umberto Galimberti). Лоуэн считает стыдливость «природной гордостью», которая отражает уровень самовосприятия и самоуважения человека. Она свидетельствует о способности человека сдерживать свои чувства и, следовательно, указывает на его способность удерживать мощный сексуальный импульс. По Галимберти, у человеческого существа – имеющего и тело, и личность – «стыдливость» выражает диалектическое противоречие между эго и животной природой, и именно две этих составляющих формируют человека и разрывают его на части. Каждая этих составляющих воздействует на две субъектности. Одну, которая называется «Я», с которой мы обычно себя и идентифицируем, и другую, которая определяет нас как «официальных представителей биологического вида», тем самым обеспечивая продолжение его существования. Согласно Галимберти, стыдливость не ограничивает сексуальность, а определяет ее. Далее автор рассматривает стыдливость в социальном и историческом аспектах в Италии за последние 50 лет.

**Ключевые слова:** стыдливость, стыд, тело, мифы

## Введение

Я заинтересовалась темой стыдливости в 2002 году, прочитав статью Умберто Галимберти, философа и юнгианского психоаналитика, опубликованную в итальянской газете «Республика» (Galimberti, 2002). Меня так поразила его убедительная аргументация, что я отскерокопировала статью, чтобы потом прочесть ее некоторым пациентам и поговорить о ней на

тренингах и конференциях. Тут-то и обнаружилось, что мои слушатели плохо различают понятия стыдливости и стыда, и это меня просто потрясло. Со временем я поняла, что тем, кому свойственны беззастенчивость или нарциссизм, совершенно не очевидно, что такое стыдливость. И еще поняла, что стыд сводит стыдливость на нет, и те, кто испытывает стыд, навряд ли ощущают чувства, характерные для стыдливости.

### Стыдливость у Лоуэна и Галимберти

Приведу здесь несколько цитат из статьи Галимберти и статьи Лоуэна, опубликованной в Бюллетене ПВА в 1994 году<sup>2</sup>. В статье под названием «Во славу стыдливости» («In Praise of Modesty») рассуждения Лоуэна построены по той же схеме, что и у Галимберти: это глубоко светская точка зрения. Человек, переведивший статью Лоуэна на итальянский, попался в ловушку «ложных друзей переводчика»: значению английского слова *modesty*<sup>3</sup> в итальянском соответствует слово  *pudore*<sup>4</sup>, а вот итальянское слово *modestia*<sup>5</sup> означает несколько иное. Значение этого слова: «серьезная и заслуживающая уважения сдержанность в манере одеваться и держать себя, что традиционно считается признаком "порядочной женщины"», где под «порядочностью» имеется в виду, что она воспитана для роли, которая считается – подчеркну: с патриархальной точки зрения, – подходящей для женщины. В статьях Лоуэна и Галимберти слово *modesty* имеет совершенно иное значение. Использование в статье слова *modestia* вместо *pudore* сильно затрудняет ее понимание. И это тоже навело меня на мысль, как сложно анализировать феномен стыдливости.

Галимберти пишет: «Бог не знает стыдливости, потому что у него нет тела. Не знают ее и животные, потому что у них нет ощущения собственной индивидуальности. Мужчины и женщины, обладающие и телом, и индивидуальностью, через стыдливость выражают диалектическое противоречие между двумя своими сущностями, которые и составляют их

---

<sup>2</sup> К сожалению, у меня нет оригинала, есть только перевод на итальянский (*прим. автора*)

<sup>3</sup> Стыдливость, скромность, застенчивость (*англ.*).

<sup>4</sup> Стыдливость, застенчивость (*итал.*).

<sup>5</sup> Скромность (*итал.*).

самих и раздирают на части. У каждого из нас, это факт, две субъектности<sup>6</sup>. Одна говорит: "я", это эго, с которым мы, как правило, и отождествляем себя, а другая заставляет нас быть "функционерами своего вида" ради того, чтобы он продолжался».

Эти слова сразу же проясняют, что здесь имеет место диалектическое противоречие – на самом деле даже два, находящиеся в постоянном взаимодействии. Прежде всего, каждая женщина и каждый мужчина живут во внутреннем противоречии между эго и существованием в качестве «функционера своего вида», и у каждого из нас пространство, которое занимают две этих составляющих, разное. Но это диалектическое взаимодействие еще и результат личной судьбы, к тому же влияние на него оказывают передающиеся от поколения к поколению традиции и конкретная социально-политическая историческая ситуация.

Кроме того, та часть нас, которая является «функционером своего вида» с целью его продолжения, может выражать себя как таковую двумя способами – как мужской пол и как женский. Мужскому полу требуется «использовать» женщину для производства потомства и, чтобы быть уверенным в успешной репродукции, – максимально распространять свое семя. Как напоминает профессор Зойя в книге «Кентавры» (2016), мужская природа содержит в себе агрессивность, которая может быть представлена в разной степени. Не будем забывать, что миф об основании Рима, как города и империи, включает сюжет «Похищение сабинянок» – историю о том, как они были похищены и изнасилованы<sup>7</sup>.

Второй пол, женский, чтобы произвести потомство, стремится выбрать «лучшего» представителя мужского пола, самого здорового, который сможет лучше защищать и растить детей. Как отмечает Зойя, женской природе присуща заботливость и чуткость. Но как представители вида мы не

---

<sup>6</sup> В этой статье слово «субъектность» употребляется в философском смысле: «качество субъекта, как такового, а также сам субъект» (прим. автора)

<sup>7</sup> По легенде, основав город, мужчины поняли, что там нет женщин, и напали на соседнее племя сабинян. Приглашенная история, которую изучают в школе, гласит, что женщины были нужны, чтобы стирать и готовить, а когда сабиняне пошли войной на римлян, женщины бросились между войсками, поскольку привязались к своим похитителям.



задействуем свою биологическую природу отдельно от эго. И в результате их взаимодействия получается «любовь, которая задействует оба регистра нашей субъектности и устанавливает, что любит и как хочет быть любимо наше Эго, которое и является непосредственно нами и идентифицирует нас, и воздвигает барьер из стыдливости против видовой неидентифицируемой сексуальности». «Если это так, – продолжает Галимберти, – следовательно, можно утверждать, что стыдливость — это чувство, которое защищает личность от опасности погрузиться в животное состояние, и что, отказавшись от себя, мы будем вынуждены ощущать себя просто как функционирующий представитель вида». С учетом этого «неверно утверждать, что стыдливость ограничивает сексуальность, стыдливость нас идентифицирует». Когда говорят о «стыдливости в общепринятом смысле», приходится соотносить ее восприятие с конкретным историческим периодом, о котором идет речь, и с конкретной культурой. С тех пор, как мы перестали быть просто «животными», на первый план вышла история.

В Италии до 1960-х годов репрезентацией того, что впоследствии стало понятием женской скромности (тут как раз к месту итальянское слово *modestia*) были святая Мария Горетти<sup>8</sup>, убитая своим насильником, и Лючия из романа Мандзони. В первом случае (подлинная история) двенадцатилетняя девочка была признана святой за то, что пыталась защититься от нападавшего, ее ставили в пример девушкам и молодым женщинам не столько ради того, чтобы узаконить права личности (в наше время неофеминизм, к которому мы пришли, трактует это как неприкосновенность женского тела), сколько как образец целомудренного поведения.

В Италии также хорошо известна история Лючии из романа «Обрученные», еще одного образчика женской скромности и целомудренности, которая не столько боролась за признание своего права любить Ренцо, сколько обороняла свою девственность от посягательств дона Родриго. Тут все дело в

---

<sup>8</sup> Святая католической церкви, мученица, покровительница девственниц и жертв изнасилования. Погибла от руки насильника в 1902 г. Канонизирована в 1950 г. (*прим. пер.*).

девственности, порой связанной с моралью – с моралью, находящейся под влиянием религии, – а вовсе не с правом распоряжаться собой.

Маленькое отступление: в Италии закон о сексуальном насилии принят относительно недавно, и, чтобы изнасилование называлось преступлением «против личности», а не «преступлением против морали», потребовалась долгая и широкая мобилизация женского движения. Если это преступление против личности, мы признаем право личности, если же оно против морали, мы признаем что-то вроде общественного или религиозного права собственности над *девственностью женщин*.

Оставив в покое девственность и вернувшись к стыдливости, мы можем утверждать, что это сугубо телесное ощущение. Можно рассматривать ее как одну из атрибуций самообладания, обрести которое мы можем помочь пациенту через процесс биоэнергетического анализа. И самообладание, и стыдливость имеют место, когда тело достаточно свободно от напряжения (зажатости), которое не допускает осознание человеком своего тела, и тот ощущает, воспринимает и осознает свою уникальность и способен выбирать: что показывать из своего тела и кому, какую близость допустить и с кем, что раскрыть о себе, где и с кем.

Таким образом, если представить это как *непрерывность*, на одном конце окажется стыдливость с ощущением своего «я», а на другом стыд, патологический стыд с желанием исчезнуть, которой порой идет рука об руку с беззастенчивостью. В обоих случаях имеет место сильная эмоция, которая идет от тела. В случае стыдливости это ощущение, что все в порядке, чувство гордости и достаточно хорошее ощущение себя самого, а вот в случае стыда это ощущение неловкости вкупе с желанием исчезнуть.

В области стыдливости находится способность чувствовать, выражать себя и выбирать – мы получаем человека, которого в процессе его развития достаточно хорошо замечали, уважали и поддерживали, и, напротив, в области стыда мы получаем человека, который ощущал вину и то, что он неприемлем. Но еще становится ясно, что определяет это качество личности не

только индивидуальная судьба человека, но и исторический период, в который он живет.

### **Стыдливость в мифах**

Как и всегда, лучше разобраться в том, о чем идет речь, помогут мифы. Артемида, богиня охоты, пришла в ярость из-за того, что охотник Актеон осмелился подглядывать за ней, пока она купалась, и наказала его за этот проступок. Она превратила его в оленя, чтобы он не мог рассказать об увиденном, натравила на него его собственных псов, и они разорвали его на куски. Артемида была горда и гордостью защитила свою приватность.

Я употребляю здесь термин «приватность», который много раз встречается в статье Лоуэна. В нем заключается не только категория интимности, но еще и полное право выбирать, что должно оставаться приватным. В этой статье Лоуэн пишет, что «природная гордость – это выражение степени самовосприятия и самоуважения человека. Она указывает на способность личности сдерживать свои эмоции, а, следовательно, и на его способность нести в себе мощную сексуальную энергию».

Если мы обратимся к библейской истории, увидим, что образы Адама и Евы, изгнанных из рая, несколько иные. Это образы страдания и стыда. Ссылаясь на цитату из Библии «и узнали они, что наги, и устыдились»<sup>9</sup>, Галимберти пишет, что стыд: *«возник не из-за того, что их тела были обнаженными, а из-за божьего взгляда на них, который и сделал их нагими. Они были обнаженными, но только после этого взгляда они действительно стали нагими, и потому стали прятаться и скрываться».*

Именно из-за такой объективизации Артемида, защищая себя, уничтожила Актеона, а Адам и Ева благодаря взгляду Бога получили горестное знание о своем «грехе».

---

<sup>9</sup> Такой строки в Библии нет, на самом деле она выглядит так: «и узнали они, что наги, и сшили смоковные листья, и сделали себе опоясания» (Быт 3:7). О стыде же, точнее, об его отсутствии, речь идет несколько выше: «И были оба наги, Адам и жена его, и не стыдились» (Быт 2:25) (*прим. пер.*).

## Стыд

Оставим мифологию и вернемся к реальной жизни. Мы знаем, что в фазе развития стыд возникает, если запускающий его импульс сочетается с экстремальной ситуацией, когда потребность не встречает понимания в межличностном общении, и личность остается «нагой» со своим «грехом», который состоит в том, что она дерзнула захотеть чего-то «нелегального» с точки зрения окружающих (Stern, 2011, стр. 135). А поскольку сохранять связь с воспитателем необходимо, мы видим в себе грешников, лишаемся райского сада, то есть способности уступать своему телу, мы обретаем мучительное представление о себе и своем заблуждающемся теле и даем себе слово никогда больше не показывать ту часть себя, которая так разочаровала окружающих и вызвала их упреки.

Я говорю сейчас о развитии вообще любой травмы, но давайте задумаемся о стыде у тех, кто пережил насилие – кого «заставили» чувствовать себя виноватыми именно благодаря насилию, которое они пережили. Давайте хотя бы вспомним, сколько лет спустя выжившие в нацистских концлагерях испытывали стыд и принимались рассказывать о нем и делиться подробностями о том, что они там видели и пережили. И при этом еще надо учитывать, как трудно рассказывать о насилии. Даже маленькие дети, которых побили в детском саду (в Италии недавно произошло несколько таких случаев), с трудом рассказывали родителям о перенесенном дурном обращении.

### **Насилие порождает стыд. Пережившим насилие стыдно**

В Италии слово стыд переводится как *vergogna*. Слово *vergogna* образовано от латинского «*vereor gognam*» – «я боюсь колодок»: одним из наказаний в античную эпоху было выставление на всеобщее обозрение закованных в колодки преступников или побежденных в войне, иногда обнаженными. Как подчеркивает Лоуэн, люди, которых выставляли на показ голыми, испытывали огромное унижение. И продолжает:

«У людей тяга выставлять на показ и демонстрировать наготу идет бок о бок со стыдливостью,

*которая проистекает из осознания эго своего тела. Люди осознают свои тела, и в особенности свою сексуальную природу, совсем иначе, чем дети или животные, потому что полностью отождествляются со своим телом. Для людей стыдливость – это выражение их осознания себя, знак собственной личности или индивидуальности. [...] Приватность связана с личностью, она делает самые глубокие переживания людей сокровенной тайной и толкает их скрывать некоторые телесные проявления [...] гордость требует от людей, чтобы на половые органы не падал чужой взгляд, именно благодаря чувству приватности. Гордость, приватность и половая система взрослого человека идут рука об руку.*

*Сексуальность взрослого это комплексное взаимодействие эго и тела. Эго усиливает сексуальное возбуждение, передавая эротические ощущения гениталиям и придавая этим ощущениям специфически индивидуальный характер, таким образом сдерживая возбуждение и позволяя ему, благодаря этому, достичь максимального пика.*

*В инфантильном или подобном младенческому типам поведения нет ни гордости, ни интимности, одно сексуальное удовлетворение».*

Мы знаем, насколько разрушительное воздействие на ощущение своего тела вплоть до полного отказа от него могут оказать насилие, сексуальные домогательства, пропитанная эротикой атмосфера и даже некорректная демонстрация своей наготы родителями. Как телесные психотерапевты, мы, к примеру, знаем, что нередко, когда женщины сидят как дети, показывая ноги, если они в юбках, и поэтому должны проверить у такой пациентки уровень половой зрелости ее личности.

Говоря о нудистах, Лоуэн утверждал, что их состояние подобно детскому, когда сексуальность выражена в форме эротизма, распределенного по всей поверхности кожи, в котором отсутствует мощный генитальный

импульс, требующий разрядки. В Италии полно телевизионных программ, в основе которых лежит такой эпидермальный, или инфантильный, эрос. Посмотрите «L'isola di Adamo ed Eva<sup>10</sup>», где парочка голых девушек встречается на острове молодого человека, тоже голого, и у них начинаются шуры-муры. В то же время нагота главных героев подается как отрицание всякого эротизма. В другой программе мужчина и женщина – он в трусах, она в трусиках и лифчике – удобно устраиваются в постели, чтобы лучше узнать друг друга и выяснить, нравятся ли они друг другу.

### **Шестидесятые и неофеминизм**

Обратившись к 60-м, можно вспомнить, сколько юношей и девушек куда легче, чем в предшествующие десятилетия, побороли «общепринятое чувство стыдливости»: победили стыдливость, реализовав право собственной власти над собой, и преодолели то, что в англо-говорящих странах было викторианским пуританизмом, а в наших – влиянием церкви. Было заявлено право на свободу тела, на право быть хозяином своего тела, и мода тех лет нашла способ выставлять тело на показ, одновременно уменьшая его наиболее сексуальные характеристики.

Мода тех лет, новый тип действий выражали желание выставить себя на показ, что – говоря словами и Лоуэна, и Галимберти, – приблизило людей ко всем представителям животного мира, которые не скрываются во время полового процесса с какой-то детской невинностью, – сглаживая при этом наиболее сексуальные и зрелые формы женского тела ради усиления социальной субъектности. В Италии это были годы, когда девушки впервые стали массово получать высшее образование.

Помните одежду унисекс? Мини-юбки открывали ноги, на которых были белые чулки и туфли без каблуков, лицо выбелено косметикой, губы осветлены, глаза подкрашены темным, накладные ресницы подражают пропорциям глаз ребенка. Один из символов женского образа тех лет –

---

<sup>10</sup> «Остров Адама и Евы» (итал.).

невероятно худая модель Твигги<sup>11</sup>. И хотя в наше время, когда женщины ложатся под нож хирурга, чтобы увеличить себе грудь, это кажется совершенно невероятным, те, кто имел пышные формы, тогда старались их уменьшить или даже утянуть.

Так или иначе в борьбе с прежними ограничениями наиболее явные сексуальные символы были смягчены, и мы стали показывать себя в новом, более свободном и близком к унисексу виде, девушки начали носить брюки, и разница в манере одеваться у людей разного возраста тоже уменьшилась. Женщины провозгласили для себя сексуальную свободу, как право на свободу выбора, стремясь построить более равноправные, построенные на взаимной поддержке взаимоотношения между мужчинами и женщинами. Всему этому способствовали игравшее ключевую роль студенческое движение, неофеминизм и профсоюзное движение, которое представляло анти-авторитарные требования трудящихся обоего пола.

Целью этого анти-авторитарного движения было не только добиться каких-то конкретных улучшений, вроде увеличения заработной платы или образования для всех, но и достичь такого уровня самосознания, в котором личность имеет подлинную ценность. Женщины открыли для себя солидарность, где взаимная поддержка, чтобы придать друг другу сил, помогает добиться больших прав и свобод. В Италии это означало борьбу за медицинскую контрацепцию и легализацию препаратов для контроля над рождаемостью (чему долго сопротивлялась католическая церковь), за отмену права на защиту чести (ранее, если мужчина убивал жену или ее любовника, ему снижали наказание согласно его праву защищать честь, которую женщина опорочила своим поведением), за развод, за реформу семейного права – чтобы опека над детьми передавалась не только отцу, но и матери, за то, чтобы клиники стали уделять внимание сексуальным проблемам, а право по собственной воле прерывать беременность было узаконено лишь в 1978-м, в том же самом, когда был принят Закон 180 (согласно которому обязательная

---

<sup>11</sup> Twiggy (букв. «тонкая, хрупкая», *англ.*) – сценический псевдоним британской супермодели, актрисы и певицы Лесли Хорнби, в замужестве Лоусон (*прим. пер.*).

госпитализация при психиатрическом лечении, как травмирующая психически больных, снижалась до минимально возможной), а еще годом раньше был принят закон, позволяющий всем гражданам получать бесплатную медицинскую помощь.

Женское движение делилось на группы самоосознания – небольшие группы, в которых, начав с лозунга «Личность это и есть политика!», женщины решали, какое им нужно образование и социальное устройство, размышляли над тем, что они из себя представляют, чтобы развить свой потенциал и усилить свою безопасность во всем мире. Как бы ни давило на них влияние общества и семьи, благодаря поддержке других женщин они обеспечили себе право на борьбу за свои собственные жизни.

В группах самоосознания практиковалось не допускать мужчин: женщины вели обсуждения среди других женщин, без мужчин – не в смысле, разумеется, вообще исключения их из своей жизни, а только из гендерных дискуссий. Мужские группы самоосознания тоже возникли в те годы – хотя их было немного, и мне неизвестно, как проходили их встречи.

### **Клинический опыт**

Обращаясь к собственному опыту, сначала как пациента, затем как терапевта, я благодарна судьбе за то, что мне посчастливилось провести несколько лет в группе терапии, где все участники были молодые женщины, и я видела, как они формировались и ту особенную направленность, которую никогда не встречала в смешанных группах. Конечно, в других группах были какие-то другие особенности. Я признательна, что получила два разных опыта, понимая, что каждый вариант помогает или допускает получение определенного опыта и не способствует получению других.

Как терапевт, я сама уже несколько лет веду группу с коллегами-женщинами, и уже долгое время наша группа состоит из одних женщин. Получилось это случайно, опираясь на собственный опыт пациента, я убедила коллег, что такая группа ничуть не хуже смешанной, и, должна сказать, это так и осталось, причем позволяло работать гораздо глубже со многими типами



насилия: сексуального насилия над детьми, над тем, насколько травмирующим может быть эротизированная атмосфера в определенных семьях и насколько травмирующими могут быть определенные типы воспитания, число которых огромно прежде всего из-за родителей, которых самих очень рано оторвали от игр и загрузили работой по дому. Некоторые должны были мыть посуду, когда были еще настолько малы, что им приходилось вставать на стул, чтобы дотянуться до раковины. Последнее из перечисленных испытаний причиняет не меньше страданий, неудобства и стыда, чем те, о которых говорилось выше, и является формой воспитания, которое добивается подчинения через стыд.

А еще это научило меня принимать во внимание не только историю развития конкретного человека, но и социальное происхождение пациента и семью, где он рос, тот комплекс особенностей, которые передаются из поколения в поколение, как мне представляется, число таких факторов просто огромно, если прибавить сюда еще и географически/социально обусловленные особенности.

Помимо работы с такими проблемами в рамках биоэнергетики, я считаю полезным предложить пациентам прочесть некоторые романы, которые очень хорошо описывают распространенные условия жизни и воспитания. Я обнаружила результаты исследований, свидетельствующие, что «хорошие романы» способны провоцировать эмпатию и переживания, и это меня очень поддержало.

Не хочу дальше перечислять, но в смешанных группах такие проблемы решаются по-разному. С одной стороны, могу сказать, взаимодействие с участниками мужского пола определенно дает свои преимущества, однако происходит меньше обсуждений перенесенных страданий, стыда, ощущения несправедливости, так что какой-то опыт остается непреодоленным. Если в группе присутствуют мужчины, темы меняются, и, скорее всего, без мужчин некоторые проблемы остались бы непроработанными. У меня также был опыт, я бы сказала, удачного руководства – но только два-три раза – групповой сессией, в которой, так получилось, участвовали только мужчины, женщин вообще не было. И тут каждый раз тематика тоже

отличалась от той, что бывает обычно: между участниками был очень глубокий контакт, и я видела, как быстро возникла взаимопомощь на основе одинаковой половой принадлежности. Мне, конечно, интересно, какое влияние на это оказало мое присутствие, как терапевта женского пола. У меня было ощущение доверия и что я могу способствовать усилению доверия, но я и представить не могу, как это происходит или могло бы происходить в мужской группе с терапевтом-мужчиной. Добавлю только, что, как мне кажется, опыт «раздельных» групп может дать очень много и быть достаточно полезен параллельно с терапией в смешанных группах.

В заключение я бы хотела коснуться одного аспекта, особенно близкого моему сердцу и невероятно для меня болезненного: самоидентификации, стыдливости и стыда у пациенток, которые прошли через меня в эти годы. Меня все время удивляет, что есть несомненные данные, что не только среди женщин моего поколения исчезли попытки сопротивляться, но и сорокалетние, не говоря уже о молодежи, даже не понимают, о чем мы говорим. Я вижу, как в отношениях женской дружбы и взаимопомощи возрождается недоверие. Я вижу поведение, которое определила бы как довольно-таки свободное в сексуальном отношении, но сочетающееся с сомнением в его правомерности. Порой я вижу молодых женщин, которые употребляют алкоголь и наркотики, чтобы завершить вечер сексуальным контактом, когда под маской развязности прячется огромное чувство вины.

Мне кажется, что многим молодым пациенткам, прошедшие через меня за эти годы, нужно развивать специфические формы стыдливости и самоидентификации, что повысило бы их самоощущение и выдержку в противостоянии культуре, которая часто понуждает их одеваться как труженицы индустрии секса (не знаю, только ли в Италии такая мода) и заставляет «ловить» богатого и/или обладающего властью мужчину, как жизненно необходимый объект. Женская стыдливость совсем не то, что мужская. Но у мужской стыдливости есть право, которое следует провозгласить против культуры, где часто востребованы развязные и жестокие мужчины – те,

кто уверен, что «никогда не должен просить» (как гласит итальянская поговорка).

## **Заключение**

Хочу закончить отрывком из другой статьи Галимберти:

*«Конформизм и потребительство ввели в оборот новый порок, который для удобства мы называем "распущенностью", связывая его не столько с сексуальной сферой, сколько с разрушением границ, которые позволяют разделять внутреннее и внешнее, "сокровенную", "уникальную", "приватную", "интимную" часть каждого из нас – и то, что мы демонстрируем и делаем публичным. Если мы называем "интимным" то, что запрещено для посторонних и доступно лишь тем, кого мы хотим подпустить к сокровенному, и это сокровенное глубоко спрятано и часто нам неизвестно, то стыдливость, которая защищает наше интимное, защищает нашу свободу. И защищает ее в самом ядре, где наша личная приватность решает, какой тип отношений с другим следует выбрать. Стыдливость, таким образом, это не вопрос, как одеваться, какое носить белье и что вообще надевать, а нечто вроде контроля, чтобы поддерживать свою субъектность, чтобы сохранять сокровенное в себе в присутствии других» (Galimberti, 2004, стр. 21).*

## **Об авторе:**

**Розария Филони** получила философское образование, психолог и психотерапевт, супервизор и местный тренер, директор тренинговых программ по биоэнергетическому анализу в SIAB<sup>12</sup>. Ведет частную практику в Риме.  
mariarosaria.filoni@fastwebnet.it

## **Библиография**

Galimberti, U. (2002). Il mercato dell'intimità<sup>13</sup>. Roma: La Repubblica.

---

<sup>12</sup> Società Italiana di Analisi Bioenergetica – Итальянское Общество Биоэнергетического Анализа (прим. пер.).

<sup>13</sup> Интимность на продажу (итал.).

Galimberti, U. (2004). Al tempi del desiderio cosa resta della vergogna<sup>14</sup>. Roma: La Repubblica.

Lowen, A. (1995). In favore della modestia<sup>15</sup>. Anima e Corpo, 2:9-15.

Manzoni, A. (1827). I Promessi Sposi<sup>16</sup>. Milano: Tipografia Guglielmini e Radaelli.

Stern, D. (1992). Diary of a Baby. New York: Basic Books.

Zoja, L (2016). Centauri. Alle origini violenza maschile<sup>17</sup>. Torino: Bollati Boringhieri.

### **Об авторе**

Розария Филони изучала философию и психологию, психотерапевт, супервизор и локальный тренер, директор по обучению биоэнергетического аналитика для SIAB. Имеет частную практику в Риме.

---

<sup>14</sup> Что остается от стыда в момент желания (*итал.*).

<sup>15</sup> Во славу стыдливости (*итал.*).

<sup>16</sup> Обрученные (*итал.*).

<sup>17</sup> Кентавры. У истоков мужского насилия (*итал.*).

# СТЫД И ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕСТРУКТИВНОСТИ

Скотт Баум

## Аннотация

В этой статье рассматривается феномен стыда и связанных с ним состояний в клиническом и терапевтическом аспектах под углом биоэнергетического анализа.

## Введение

Обзор литературы по проблеме стыда и связанных с ним состояний обнаруживает постоянный рефрен: стыд изучен недостаточно. К примеру, до того, как Моррисон (1989) и Голдберг (1991) предприняли масштабное изучение литературы, касающейся стыда, и самой теории стыда в психоаналитическом подходе к формированию личности и ее поведению, оба настаивали на том, что стыд, как специфический феномен, изучен недостаточно. Это более чем странно, если учесть, что стыд – это непосредственная психосоматическая реакция, которая является неотъемлемой частью человеческих переживаний.

Чем же обусловлено такое упущение? Может, это произошло из-за того, что стыд слишком прочно связывали с деструктивностью? В этой статье я намерен показать, что причиной невнимания к стыду, как фундаментальному для человека эмоциональному и психическому процессу, является его связь с ощущением нашей собственной деструктивности и столкновением с ней. Проблема, вынесенная в заголовок, связана с тем, что деструктивность представляется присущей человеку как таковому. Стыд действует фактически как средство контроля несдерживаемого выражения негативности. Но стыд можно без труда превратить в метод, используемый для контроля над людьми. И при таком использовании он сам крайне деструктивен. Как же найти верный путь в этом лабиринте переживаний?

Опираясь на теорию, клинический материал и собственный опыт, я постараюсь осветить функции и значение состояний стыда – в первую очередь,

с точки зрения биоэнергетики. А также опишу, как проявляются в личностном плане связанные с этим проблемы: жизнь с переизбытком стыда, недостатком стыда и его отсутствием.

## **Происхождение стыда**

Биоэнергетический подход здесь как нельзя более кстати. Соматические процессы, наблюдаемы в состоянии стыда, – это съеживание и покраснение. Съеживание – непроизвольная реакция, когда человек втягивается внутрь, от поверхности тела. Это действие, чтобы стать меньше и уйти от контакта и соприкосновения с окружающим миром. Оно наблюдается при любых эмоциональных состояниях и реакциях, связанных со стыдом, – от наименее неприятных до наиболее, от смущения и неловкости до позора, вины и стыда. Второй процесс – покраснение. Кровь приливает к поверхности тела, капилляры расширяются, и человек становится пунцовым. Но покраснение случается и на более глубоких уровнях тела. Я еще вернусь к такому покраснению, связанному с наихудшей из всех стадий стыда, и покажу, что на психическом, эмоциональном и межличностном уровне оно выступает репрезентацией концепции ада. В тисках сильнейшего из таких состояний наиболее часто ощущаемый импульс – желание исчезнуть. Словно есть надежда, что исчезновение смягчит неприятные эмоции, сопутствующие состоянию стыда, и уменьшит контакт с людьми, эти неприятные эмоции провоцирующими.

С точки зрения биоэнергетики, это очень специфическое действие. Это общее взаимодействие на внутреннем уровне, оттягивание энергии и уход от контакта – от периферии внутрь. Это не коллапс и не взаимодействие особых нейромышечных групп. И не генерализованное напряжение. Съеживание вынуждает человека прекратить приближение к окружающему миру. Это движение от границы контакта с окружающим миром и людьми. Такое движение сопровождается эмоциональными состояниями, которые перечислены выше в порядке возрастания неприятных ощущений.

Какова же эволюционная функция этой группы человеческих реакций – их психосоматической составляющей и сопутствующих им эмоциональных состояний? Чтобы ответить на этот вопрос, следует первым делом посмотреть на стыд и связанные со стыдом состояния как на основополагающий элемент системы взаимоотношений. Согласно Сартру (1984), стыд служит подтверждением достоверности существования другого, отличного от тебя. Чувство стыда информирует, что существует кто-то другой, которого мы как-то задели. Последующий за этим эффект будет таков, что мы почувствуем себя плохо. Есть множество научных данных (Блум, 2013) и некоторое количество неподтвержденных, которые показывают, что дети чувствуют себя плохо, когда причиняют боль или поступают несправедливо, даже если им на это не указать.

Такие ранние реакции – рудименты двух систем: «я» и взаимоотношений «я»-«другой». Эти системы взаимно дополняют друг друга. Первая – это система процессов и структур, благодаря которой человек развивает и сохраняет положительный образ себя, что мы называем нарциссизмом. Вторая – это система развития и сохранения здоровых и благоприятных отношений с другими, и это мы называем привязанностью. Стыд может оказаться нездоровым в обеих системах. Но это не органическая суть стыда. То есть я хочу сказать, что в состояниях стыда есть и конструктивные элементы, и в них следует разобраться. Стыд и связанные с ним состояния информируют, что другие нас видят и реагируют на нас. Это, равно как любовь или ненависть, часть группы базовых чувств, которые информируют нас – через наши телесные реакции – что другие существуют, и их реакции и чувства имеют для нас значение.

### **Две точки зрения на значимость вины и стыда**

Вина и стыд – два неприятных состояния, возникновение которых зависит от степени воздействия на других. Один из способов их различать – рассматривать вину, как следствие межличностных отношений, как часть взаимодействия, а стыд в значительной степени – как следствие внутренней

самореференции. Чувство вины наступает, когда кто-то совершает проступок по отношению к другому, допускает несправедливость или причиняет боль. Чувство вины толкает и побуждает извиниться и возместить ущерб. Как только ущерб успешно возмещен, чувство вины уменьшается. Неправильным здесь ощущается действие, и его можно искупить. Это чувство локализовано в теле на средних уровнях. Стыд же ощущается в теле куда глубже. Чувство такое, что неправильность в самом человеке. Это неправильность «я». Извинения и возмещение ущерба не уменьшат чувства стыда. Избавиться от стыда и правда нелегко, способы уменьшить его или ослабить совсем не так очевидны, как в случае вины. Стыд требуется понять и справиться с ним.

Одна из трудностей связана с тем, что стыд включает две составляющих. Первая – это чувства, которые возникают из-за реакций других людей на нас и наши поступки. Эти чувства подсказывают или открыто сообщают, что произошло нарушение чужой системы ценностей. Таким нарушением – поведением, которое идет вразрез с чужими ценностями и убеждениями, – нарушитель показывает себя человеком, способным совершать такие проступки, следовательно, он должен сам себя пристыдить. Если нарушитель разделяет эту же систему ценностей, стыд более-менее соразмерен ценностям и ожиданиям, которые нарушитель имеет относительно себя самого.

И вот тут все запутывается. Потому что вторая составляющая стыда идет из внутреннего источника. Стыд возникает, если поступок противоречит внутреннему представлению о себе, как о хорошем человеке. Такой стыд не коррелирует с критикой других людей, чья реакция вызвала стыд. Скорее отражает неудачу в попытке соответствовать собственным стандартам и ожиданиям относительно самого себя.

Всем известны социальные системы, которые используют стыд в качестве метода контроля внутренней ситуации и поведения членов сообщества. Тут мы подходим к первой из множества связей между стыдом и феноменом человеческой деструктивности. Во многих системах верований, во многих культурах и многих обществах бытует убеждение, хотя и не вполне осознаваемое, что дети, а, следовательно, и все люди, склонны действовать



корыстно и в своих интересах, таким образом, склонны к деструктивности. С этой точки зрения, для эффективной корректировки опасного для других поведения есть огромная потребность в стыде, причем возрастающем пропорционально опасности.

Всем известны также социальные системы, где ключевую роль для группы, организации или всего общества играет программа контроля и доминирования над их членами. Стыд – эффективный метод этого добиться, поскольку, как мы увидим, постоянное порицание влияет на чувства, необходимые для репрезентации «я», – и даже препятствует им. Хроническое ощущение стыда разрушает структуры, необходимые, чтобы противостоять деградации «я», и отключает источники энергии, которая нужна, чтобы заявить о своей ценности.

Однако было бы ошибкой думать, что внешний стимул и его навязывание авторитетными взрослыми в детские годы – единственный источник стыда. Вторая составляющая стыда проистекает из внутреннего представления о себе, как о хорошем человеке. Если мы считаем, что единственный источник представлений ребенка о добре – это внушения, исходящие от внешних авторитетов, никакое другое понимание стыда не имеет смысла. Если же мы полагаем, что стремление к добру заложено в каждом человеке, стыд свидетельствует еще и о том, что человеку не удалось соответствовать собственным стандартам. Создание вдохновляющего образа себя, чтобы тянуться к нему, идеализированного «я», основополагающий элемент в развитии личности. В свою очередь он формируется из эндогенных элементов, возникших благодаря эволюции, а затем – уже экзогенно – через ранние взаимодействия с окружающими, а возможно, и через метафизические источники за пределами нашего сознания. Представляется бесспорным, что люди имеют представление, что хорошо и что правильно.

### **Взаимосвязь стыда и уважения к себе**

Но внутри нас действуют силы, побуждающие нас совершать поступки, которые не являются ни хорошими, ни правильными. Здоровое

положительное отношение к себе требует способности корректировать представление о себе, включая в него негативные и деструктивные качества. Человеку, который ощущает себя плохо – виноватым – из-за того, что он сделал, нужен способ восстановить хорошее настроение. А для этого требуется нейтрализовать – в максимально возможном объеме – причиненный вред, принести извинения, возместить ущерб, что-то исправить, искупить вину. Если все это удалось, появляется возможность восстановить положительное отношение к себе, независимо от того простил или нет проступок другой участник события.

В случае же стыда в том понимании, какое задано в этой статье, процесс восстановления положительного отношения к себе куда более сложен. Из-за ощущения, что ты сам плохой, а не из-за того, что ты поступил плохо. Тут ответная реакция человека на ощущение, что ему плохо, чтобы уменьшить это ощущение или ослабить, не так очевидна. В обоих случаях – состоянии вины и состоянии стыда – ответная реакция должна содержать зрелое усилие признать эти чувства и то, что они означают. А вовсе не пытаться уклониться от какой бы то ни было реальной стороны своей личности, которая открылась благодаря этим чувствам. Чтобы развивать и поддерживать уважение к себе необходимо развитие зрелой способности признавать свои деструктивные чувства и побуждения: негативность, жадность, зависть и т.д. Стыд сигнализирует о том, что человек почувствовал и даже сделал нечто такое, что не соответствует образу человека, которым он хотел бы быть. Игнорирование стыда отделяет людей от понимания самих себя и того, как они воздействуют на других.

Если самоуважение не развито, если не установлено прочно, как психосоматический процесс и структура, успешное включение в самооценку таких факторов, как стыд и вина, не может происходить конструктивно. Восстановление положительного отношения к себе, следовательно, сложно, если не невозможно (подробнее об этом ниже). Если это произошло, формируются защитные функции (мы называем это нарциссической защитой), они используются, чтобы защитить эго от необратимого умаления и сопутствующего этому самоосуждения. От этого сокращается зрелая

способность увидеть и признать свою негативность и деструктивность и снижается возможность интегрировать эти качества в зрелую личность. В этом случае наносится серьезный урон взаимоотношениям.

### **Функции, связанные со стыдом**

Сквозь большую часть истории человеческой мысли, духовных исканий, политических теорий и психологических исследований красной нитью проходят размышления о человеческой деструктивности. Но действительно ли желание разрушать, причинять боль, мучить, причинять страдания, доминировать, использовать – неотъемлемая черта человеческой природы, неизбежная часть человеческого бытия? Или же тяга к разрушению возникает, если в период детского развития здоровые конструктивные потребности и желания подавлены, деформированы невосприимчивыми, невнимательными, жестокими или склонными к разрушению взрослыми?

Последняя точка зрения, согласно которой стыд – это продукт взаимодействия с другими, – опирается на наблюдения и эмпирический опыт, свидетельствующие, что все мы сталкивались с людьми, которые старались заставить нас чувствовать себя маленькими и низко себя оценивать. Есть масса причин, почему люди так поступают друг с другом, но цель понятна. Вынудить человека ощутить себя маленьким, неполноценными, незначительными, не имеющим непреложной ценности – значит сократить его способность к собственной репрезентации. То есть уменьшить его силу и власть.

Здоровое использование силы зиждется на здоровом же чувстве самоуважения. Здоровое самоуважение зиждется на ощущении добра. Ощущение добра зиждется на том, что мы ощущаем это добро в себе, а вера в то, что в нас есть добро, проистекает от людей, которые оказали на нас наибольшее влияние в нашем детстве.

Биоэнергетический подход позволяет рассмотреть связь между энергией, добром, межличностным взаимодействием и динамикой стыда. Глубокое понимание удовольствия раскрывает связь между доброжелательностью и добром в мире. Эта связь подробно рассмотрена в монографии по современной

биоэнергетике, выпущенной Нью-Йоркским Обществом Биоэнергетического Анализа (2011). Когда внутренняя связь с добром сужается, начинает зависеть от внешнего подтверждения или даже нарушается, человек становится более доступен контролю.

Стыд можно использовать, чтобы сделать человека меньше, это следствие энергетического и эмоционального воздействия унижения. Если человека постоянно унижать и вынуждать испытывать стыд, это разрушает его самоутверждение как хорошего. А такое самоутверждение – элемент базового комплекса, необходимого для развития и сохранения положительной самооценки. Внутренняя, направленная на себя связь с добром лежит в основе самостоятельности и способности признавать собственную негативность и нести за нее ответственность без полного обесценивания «Я» и следующей за этим депрессии – или же компенсаторных защитных моделей, которые формируют ложное чувство самоуважения и соответствующее поведение.

Если неприятное ощущение, называемое стыдом, вызвано дурными намерениями и действиями других людей, которые хотят доминировать и контролировать нас, единственная разумная реакция – дать отпор и выставить защиту от таких поползновений. Но когда базовое мнение о себе: мне стыдно именно потому, что я плохой, во мне нет возмещающей ценности добра, – дать отпор очень сложно, если вообще возможно. Отстаивать свою хорошесть в такой ситуации бесполезно. Все равно что спорить с богом – за которым остается последнее слово в решении, что такое хорошо и что такое плохо.

Если же мы считаем, что чувства стыда в жизни не миновать, что каждый из нас, независимо от того, насколько он хороший человек, достаточно несовершенен, то деструктивные и эгоистичные действия и оплошности просто неизбежны. Конструктивная реакция на стыд и причины, вызвавшие это чувство, требуют создания основы для самоуважения. Которая будет поддерживать нас и держать на плаву во время решения трудной и сложной задачи признать нашу деструктивность, усвоить знание об этой деструктивности, осуществить любое изменение в отношении других и измениться самим так, как это потребуется.

Мы видим здесь взаимодействие между системами «Я» и «Я» Других. Система «Я» в случае позитивной самооценки зависит от межличностных систем и взаимодействует с ними. Положительное отношение к себе — это амальгама внутренних ощущений себя и актов взаимодействия с другими. У здоровых людей негативная информация о себе, возникающая из-за невозможности соответствовать чужим идеалам или поступающая от окружающих из-за неприятных для них последствий действий этих людей, усваивается и служит для дальнейшего роста и развития.

При отсутствии основы для положительной самооценки встреча даже с ненадежным источником стыда в себе самом и своем поведении или сопротивление злонамеренным попыткам вызвать стыд невыносимо мучительны и пугающи. Человек, не имеющий основы для положительной самооценки, стал таким из-за постоянных, непрерывных и неизменно успешных нападков, вызывающих сомнение, что он хороший человек. Со временем такой человек оказывается балансирующим над бездонным озером отравляющего стыда, вины, самобичевания, обвинения, неизбывного страдания — в буквальном смысле в геенне огненной.

В самом худшем случае такая ситуация может и в самом деле обречь человека на адские муки, на вечное наказание за его преступления против авторитетной фигуры, осуществляющей суд. В зависимости от того, во что мы верим, мы можем представлять ад в виде какого-нибудь чудовища, созданного специально, чтобы пугать и контролировать людей, которые не сделали ничего плохого. Я сам живу в аду, и мои клинические исследования по этой теме свидетельствуют о том же, только иным образом.

Я обнаружил, что стремление отомстить и снова стать «равным» в отношениях с тем, кто причинил боль или унижил, взаимосвязаны. Мы стремимся восстановить эквивалентную ценность между собой и человеком, который нас осудил и заставил нас чувствовать себя меньше него. Мы возмещаем ущерб, нанесенный нашей самооценке, причиняя другим то, что они причинили нам, если нет иного способа ее восстановить. Если все попытки восстановить самоуважение раз от разу ни к чему не приводят, возникает

состояние злобной ненависти. Не имея возможности наказать тех, кто меня очернил, пристыдил и унизил, я ищу того, кто может поплатиться за нанесенный мне вред.

### **Создание ада**

В наиболее патологических семьях ребенок, то есть зависимый, становится для родителей объектом, стимулирующим какое-то извращенное раздражение. Кто-то должен заплатить за мучения, которые пришлось перенести родителям, за дурное обращение, которому они подвергались (на сцену выходит месть). Неспособность родителя эффективно функционировать в сфере межличностных отношений вынуждает его относиться к ребенку как к преступнику, источнику своих страданий. Обрекая ребенка на пребывание в аду за предполагаемые в нем зло и дурные наклонности, родитель дает выход своему отчаянию, которое требует, чтобы кто-то заплатил за совершенную над ним несправедливость, за перенесенные страдания. Кто-то должен почувствовать стыд, быть унижен, почувствовать себя плохо за то, что когда-то с ним сотворили. Чтобы уменьшить стыд и унижение, которыми исполнена его внутренняя жизнь, родителю необходима месть и восстановление собственной ценности. И ребенок, еще незрелый, чей образ самого себя еще только формируется и зависит от оценок взрослых, единственный подходящий объект для подобных чувств.

Ощущение, что сгораешь от стыда – это и есть соматическое проявление того, что тебя приговорили к пребыванию в аду. Если ситуация, вызвавшая такие ощущения, быстро проходит, и проступок, вызвавший ответную реакцию, можно загладить, ущерб восстанавливается, пламя затухает, и об инциденте остаются, наверно, лишь остаточные воспоминания. Но если цель – приговорить ребенка к пребыванию в аду за то, что пришлось вытерпеть взрослому, выхода из ада нет. Пламя горит вечно – внутри.

## Оставленная надежда

Поэт оставил свидетельство, какая надпись красуется над входом в ад: «Оставь надежду, всяк сюда входящий».<sup>18</sup> В этой фразе заключается сама суть клинической истины. Как и в картинах ада на полотнах Босха приговоренные к аду испытывают постоянные муки. Если человек не в состоянии отстраниться от колодца, наполненного отвращением к себе, это и есть краеугольный камень ада, где невыносимые страдания без надежды на спасение толкают свести счеты с жизнью. Чтобы избежать катастрофического обесценивания и краха, человек – в качестве альтернативы самоубийству – может начать преувеличивать свою ценность, отчаянно стараясь удержаться и не рухнуть в колодец, изо всех сил стремясь оставаться ценным, чего бы это ни стоило ему самому и другим.

Этот способ защиты от катастрофического обесценивая эго и сопутствующий этому стыд приводят к таким установкам и поведению, которые мы относим к нарциссическим расстройствам. В отсутствии здоровой положительной самооценки человек выдает реакции, направленные на борьбу с внутренним ощущением, что его ценность ничтожна, при этом извне к нему поступают унижение и поводы для стыда. Такие защитно-агрессивные установки включают превосходство, всезнайство, насмешки, высмеивание, презрение, оскорбления и тому подобное.

Одно из ужасных последствий этой кошмарной ситуации – ребенок, который теперь сам выступает субъектом не подлежащего обжалованию обвинительного приговора, превращается в разъяренное, исполненное ненависти злонамеренное существо, то есть совершает то, в чем и обвиняли его родители. По крайней мере со мной именно так и произошло. Это снижает способность защищать свои интересы и представлять самого себя – и в перспективе носит необратимый характер. Любому протесту против несправедливого обвинения, что ты плохой, сопутствует – по крайней мере на

---

<sup>18</sup> Данте Алигьери. «Божественная комедия» (прим. пер.).

бессознательном уровне – знание, что обвинение соответствует действительности. Источник злонамеренных эмоций скрыт. Сами по себе чувства опровергнуть невозможно. Приговор на пребывание в аду теперь скреплен печатью – с одной стороны обвинением и приговором авторитетов, с другой – собственным знанием о произошедшей внутри трансформации в злодея.

Повторю еще раз: сквозь большую часть истории человеческой мысли, духовных исканий, политических теорий и психологических исследований красной нитью проходят размышления о человеческой деструктивности. Но действительно ли желание разрушать, причинять боль, мучить, причинять страдания, доминировать, использовать – неотъемлемая черта человеческой природы? Или же тяга к разрушению возникает, когда здоровые конструктивные потребности и желания в период детского развития подавлены, деформированы невосприимчивыми, невнимательными, жестокими или склонными к разрушению взрослыми? Ответ во многом зависит от того, во что вы верите. Главная цель современной психотерапии – выявить невротическое чувство вины и избавиться от него, от вины и стыда, возникших из-за усилий – по большей части неосознаваемых, – направленных на то, чтобы наказать и контролировать других. Можно ли этого достичь и каким образом – вопрос, требующий бесконечных исследований. Как терапевт поступит в конкретном случае, во многом зависит от того, как понимает, что такое человек, сам терапевт – и на сознательном, и на бессознательном уровнях.

### **Защита от стыда**

Хроническое состояние нестерпимого стыда невыносимо и вынуждает создавать защиту. Такие защитные механизмы работают как против более глубокого проникновения внешних стараний пристыдить, так и против внутреннего самообвинения и отвращения к себе. Глубокое исследование структуры таких механизмов защиты дает пример персонажа под именем Гомер Симпсон из американского мультсериала «Симпсоны».



В одной из серий Гомер, совершенный дебил и непорядочный человек, муж и отец, вступает в контакт с инопланетянами, которые вторглись на Землю, чтобы захватить ее ресурсы для собственных нужд. Чтобы запугать и подчинить людей, инопланетяне убеждают их, что они-то и есть аборигены и что Земля принадлежит именно им, а метод, которым они этого добиваются, заключается в том, что они выясняют у людей их самые большие желания. Когда люди рассказывают им о своих желаниях, инопланетяне их исполняют, а затем высмеивают и унижают тех, кто их высказал, за слабость и безнравственность. Эти людишки такие малодушные, слабохарактерные, беспринципные, способны лишь потворствовать своим страстям... Метод невероятно эффективен. Все люди, обитающие на Земле, поддаются один за другим. Сломленные, лишенные самоуважения, они подчиняются воле пришельцев. И вот инопланетяне приходят к Гомеру. Когда его спрашивают, чего ему хочется, он говорит то же, что и всегда: «пиво и пончики». Удовлетворив это желание, его спрашивают снова, и он просит то же самое. Затем начинается атака на его самоуважение. Его обзывают эгоистичным, корыстным, примитивно мыслящим. Наступает долгая драматическая пауза – пришельцы ждут ужаса от того, что он увидел себя в таком неприглядном свете.

Эта мизансцена дает блестящую иллюстрацию одного из базовых элементов установления власти одного человека над другим. Это происходит на всем протяжении развития нарциссических деформаций у ребенка. То самое желание, которое родители принимают и поощряют в какой-то момент, становится отправной точкой подкупа ребенка и его использования в будущем. Ребенок не может отказаться от реальности ощущения своих потребностей и желаний. Поэтому обвинение в том, что он эти желания имеет, приклеивается намертво. В какой-то момент эти чувства получают определение как свидетельство внутренней порочности ребенка, и стыд просто неизбежен.

Когда людям показывают их самих так, как видят их инопланетяне в этой серии, – беспринципными и отчаянно ищущими удовольствий, это вынуждает их к покорности. Их самооценка разрушена, они готовы подчиняться авторитету, чтобы обозначить, свою хорошенькость и безупречность

по отношению к пришельцам. Теперь инопланетяне имеют власть над тем, как люди воспринимают себя, и могут контролировать их изнутри.

Высказывая свое заветное желание пива и пончиков, Гомер Симпсон ставит себя в смешное и унижительное положение, что ведет к стыду, съезживанию, втягиванию внутрь, к сгоранию в адском пламени обвинений и упреков, возникших из-за того, как его воспринимают другие, и из-за неспособности соответствовать собственным стандартам порядочности и самоуважения. Это должно было вызвать крах самооценки у Гомера, готовность подчиняться и сдаться на волю пришельцев, отдав им ресурсы.

Но в ответ на их обвинения, что он жадный, корыстный, нравственно ущербный, он говорит: «да, я такой». Он соглашается с впечатлением о себе, которое ему описали. Он не пришел в ужас от удручающего собственного образа, и потому не раздавлен. В этот момент Гомер становится неуязвим для разрушительного воздействия обвинений. Оказывается, он и не ожидал, что он какой-то другой. Это делает его отвратительным персонажем – и как человека, и как отца, – но одновременно служит прививкой от обесценивания и от того, чтобы обратиться против себя, что сделало бы его уязвимым перед теми, кто заявляет, что знает его истинную – презренную и мерзкую – натуру.

Человек, который использует защитную стратегию Гомера, показанную в этой мизансцене, становится неуязвимым к использованию, не обращая внимания на чужое мнение о себе. И не заботясь о том, какое впечатление производит на других. В поведении такие защитные стратегии могут проявляться очень по-разному, но все проявления объединяет очень явное убеждение – неважно, осознаваемое или нет, – что некто во всем превосходит остальных. Но как мы видели в случае с Гомером, такая защита сродни практике канатоходца. Человек зависает над клоакой исполненных ненависти самообвинений, обесценивания эго, ужасающего отвращения к себе. Если он сорвется, произойдет полный крах самоуважения, вынести который просто невозможно. Гомеру удастся выдержать натиск, признав свою ущербность. Но он делает это без какого бы то ни было осознания себя и без

сколько-нибудь заметного интереса к тому, какое влияние его непробиваемость оказывает на суждения других о том, как он себя с ними ведет.

### **Как справиться со стыдом**

Чтобы внести в картину конкретику жизненного опыта, к скелету теоретических рассуждений о стыде и его связях с деструктивностью необходимо добавить плоть клинического материала. Как и из многих других исследований человеческих страданий клиницисты могут извлечь пользу из изучения наиболее жестокой травмы. Если говорить о стыде, самый значительный материал я получил, исследуя самого себя и работая с пациентами, и я использую его здесь, чтобы проиллюстрировать то, о чем говорилось выше, а также рассмотреть возможности психотерапевтической помощи людям, для которых патологические состояния стыда являются ключевым элементом личности и восприятия.

Без устойчивого стабильного позитивного отношения к себе стыд становится невыносимым и неконструктивным. Психосоматические состояния, сопутствующие стыду, разрушают ядро, не имеющее смягчающей защиты. Это очень точно описано в романе Ханьо Янагихары «Маленькая жизнь» (2015). Главный герой – яркая, сложная личность. Любовь и забота окружающих не способны ослабить стыд, который наполняет его жизнь после насилия и дурного обращения в раннем детстве. Ни взаимоотношения, ни успехи в работе не могут воссоздать того, что было в нем разрушено – способности хорошо относиться к себе, чтобы преодолеть стыд и отвращение к себе. Нам, как терапевтам и пациентам психотерапевтов, мучительно читать, что он никогда так и не сможет поделиться с кем-нибудь своей внутренней реальностью и рассказать о причинах, почему, она стала такой.

Могу сообщить, что одной возможности поделиться внутренней реальностью с теми, кому это небезразлично, и кто может это воспринять, недостаточно, чтобы восстановить подобное этому повреждение «я». Понимание личностной структуры в ситуации, когда нарушена здоровая нарциссическая функция, приводит нас в сферу восприятия людей,

страдающих шизофренией или пограничным расстройством личности. В этой реальности непреодолимый стыд индуцирован в ребенка до того, как у него установились какие бы то ни было нарциссические функции. Стыд это один из основополагающих элементов комплекса невыносимых и непродуктивных состояний, психотических состояний, эмоций, которые невозможно терпеть. Учитывая это, чтобы понять задачи психотерапевта при работе с состояниями стыда, необходимо рассматривать стыд в более широком контексте глубокого повреждения личности и ее трансформаций, вызванных означенными условиями.

В моем случае всепоглощающий стыд сочетается в числе прочего с ужасом унижения. Эти два состояния взаимосвязаны, и справляться приходится с обоими, причем комплексно взаимодействующими, и испытывать ощущения, связанные с каждым из них. В 2013 году я поехал в боксерский лагерь. Я занимался боксом более 25 лет, но ни разу не выходил на ринг. В последний вечер проводились тренировочные поединки между соперниками, соответствующими друг другу по росту и весу и – как в моем случае – по возрасту. Два раунда. Когда я вернулся в свой угол после первого раунда, меня охватил такой ужас, что все исчезло перед глазами – ужас меня просто поглотил. Частичкой оставшегося у меня сознания я даже представить не мог, как выйду на второй раунд. Я испытывал что-то вроде каталепсии, мое тело полностью распалось. Очень ненадолго, потому что я бросил все силы, чтобы это прекратить.

В тот раз, как я делал не раз и не два в своей жизни, я вытащил себя обратно на ринг. Я прямо чувствовал, как моя спина выталкивает меня в центр ринга. Несмотря на внутреннюю побудительную силу, я очень хорошо осознавал нескончаемое ощущение парализующего ужаса. И осознавал связанный с этим стыд от того, что мое тело предательски отказывается драться, когда драться необходимо. И во всей полноте сознавал свою трусость и разочарование в себе из-за того, что не могу взять себя в руки и драться, когда должен это делать – как это было когда-то в детстве. Ужас и стыд слились в вакууме, где не было место никакому внешнему позитивному, восхищенному,

благодарному чувству, и это разрушило возможность развития положительной самооценки.

Но разрушение положительной самооценки, а, следовательно, и защиты от вредоносного стыда – было не единственным недостатком. Помимо этого, имел место еще один специфический процесс. Который возник вследствие того, что в возрасте четырех лет, будь у меня такая возможность, я бы убил свою мать, пока она спит, чтобы сбежать от нее к отцу. И это вовсе не метафора, чтобы показать, какие ярость и ненависть меня переполняли. Это трансформация, в процессе которой моя внутренняя сущность изменилась. В конце концов меня спас отец, который был очень харизматичен и с которым я слился. Он был глубоко поврежденным человеком, убежденным, что То, что он чувствует и во что верит – непререкаемая истина, а любое действие, обусловленное этим «знанием», столь же непререкаемо верно и безупречно.

Состояние ужаса, которое я испытывал, было связано с реальностью существования моей матери, с отчаянием и пустотой, которые невозможно описать словами. Не знаю, как назвать это иначе, чем «абсолютный тупик». В котором нет ничего – ни жизни, ни красоты, ни благодати, ни удовольствия, ничего хорошего вообще. Направленная на меня недоброжелательность, которая присутствовала в самой натуре и жизни обоих моих родителей, пропитала меня всего – и изменила. Эта недоброжелательность включала в себя враждебность и садизм, губительное пренебрежение и превосходство, запросы и грандиозность, соответствовать которым мог разве что бог. Перенасыщенность недоброжелательностью отрезает путь к хорошему и человеколюбию. Главный герой «Маленькой жизни» с этой задачей не справился.

И я не справился. С точки зрения, собственно, стыда я вижу свою базовую реальность, где ядовитое соперничество, безоговорочное губительное обвинение, безжалостная ненависть и мщение не уравновешены ни любовью, ни добротой, ни уважением. Я вижу себя таким, какой я есть, и поступал я ничуть не лучше, чем вел себя со своей первой, уже покойной, женой. Я знаю, как дорого она заплатила за то, что вынесла, как я с ней обращался. Но

разрушение любви во мне не сделало ее любовь ко мне невозможной. Благодаря ее любви и заботе, благодаря любви и заботе других людей я создал такую версию себя, которая больше соответствует тому, к чему я стремлюсь и во что верю – жизни, в которой не надо стыдиться.

### **Что можно сделать**

Как и в остальных случаях, наихудшая травма подсказывает, что можно сделать менее тяжелых случаях. Мои собственные исследования человеческой природы привели меня к заключению, что для психического и эмоционального выживания человеку необходимо верить, что те, кто нанес ему вред, рано или поздно за это ответят и понесут наказание за то, что с ним сотворили. К несчастью, обычно возможность отправить кого-то в ад ограничивается лишь детьми тех, кто испытывает потребность получить облегчение, обрекая кого-то на муки. Лишенные возможности поквитаться с виновниками своих страданий, бесчисленные родители бессознательно назначают на эту роль собственных детей, набрасываются на них и третируют. В экстремальных случаях – в психическом, эмоциональном, а часто, конечно, и в физическом отношении – детство выглядит как подобие картин Босха, упомянутых выше.

Этот ад структурируется в психосоматической форме и производит точно такое же действие, как непосредственное подавление и ущемление. Глубокое воздействие постоянного съезживания создает в привычную позу и поведенческие черты. Нестерпимое пламя стыда и унижения порождают самоочернение и отвращение к себе, вызывая жжение в желудке и кишечнике, а также связанных с ними тканях, как муку наказания за совершенные или приписанные грехи.

Биоэнергетический подход дает действенное средство сопротивляться навязанным обвинениям и враждебности и игнорировать их. Его методы дают и способ сопротивляться навязанному разрушающему стыду. Но одних методов недостаточно. Базовый курс психотерапии включает борьбу с собой – таким, какой ты есть, не рационализируя при этом защиту. Без этого

нет надежды на интеграцию, на обретение целостности. Психотерапия в ее современном варианте возникла благодаря бесконечным попыткам выяснить, как следует понимать человеческую деструктивность и даже как с ней бороться. В том виде, в каком психотерапия существует в последние годы, есть все больше оснований для надежды, что в чувствование в чужие переживания приводит к сочувствию к другим и признанию общей человечности. Внутренние ценности сопереживания и заботы способствуют снижению деструктивных действий. Без этого единственным сдерживающим фактором внутренней деструктивности будет страх неизбежного стыда.

Ни тот, ни другой метод не могут в достаточной мере сдерживать деструктивность, чтобы обеспечить безопасность моим детям и внукам. Мы все время видим перверсии стыда в деструктивные поступки – контроль, угнетение, которые делают людей податливыми к насилию и использованию. Но как можно избавиться от деструктивности, не признав ее и не поплатившись за нее, не испытав из-за нее каких-то неприятных чувств?

Что мы, как психотерапевты, должны делать, работая с человеком, приговоренным к аду? И кто эти люди, с которыми мы работаем? Для себя я нашел решение, как справиться с жизнью в аду, – по крайней мере оно существует, – принять реальность. Жить как можно более полной жизнью. Принять – но не оправдать, не покориться ей. При таком подходе к реальности я обнаружил, что могу создать другую версию себя – отличную от базовой. Я могу жить с ценностями, которые выросли не из порочных, параноидальных, эгоистических ценностей моих родителей. Я могу взять что угодно из того, что они дали мне полезного, и добавить к этому необъятный дар тех, кто меня любит, в том числе и терапевтов. А вот от чего я не могу отказаться, так это от никуда не исчезающего знания, каково себя чувствовать, находясь в абсолютном тупике, и какова трансформация в зло.

Все, что мы – терапевты и все остальные – можем сделать, это доносить правдивые свидетельства об опыте, который существует в жизни наших пациентов, наших друзей до окружающего нас общества. Давайте помнить, что библейский сюжет про стыд – вовсе не про секс. Это про

самопознание, а стремление к знанию – это хорошо, оно ведет нас к центру нашего существования. Охватывающий нас стыд – и в аспекте губительного осуждения, и в аспекте конструктивной коррекции – может помочь найти способы делиться друг с другом и взаимно поддерживать, предъявляя справедливый счет к себе и другим. На церемонии, посвященной памяти Александра Лоуэна, Джордж Даунинг призвал нас глубже вчитаться в то, что написал Лоуэн. Там куда больше, сказал он, чем лежит на поверхности. Читая работы Лоуэна (1975) и Вильгельма Райха (1962), я нашел в них намек на связь между удовольствием и добром – и эту связь более полно описали потом авторы монографии «Современная биоэнергетика» (2011). Все мы – более-менее сознательно – устанавливаем эту главную взаимосвязь, а возможность установить связь позитивной самооценки с вселенским добром через удовольствие может предохранить нас от попыток обратиться против самих себя, что, в основном, и приводит к стыду. Если у человека есть твердое внутреннее представление, что такое добро, сложно указывать ему, что делать, как думать и чувствовать.

Как я уже говорил в другом месте, люди, которых я описал здесь как приговоренных к аду, часто живут в реальности, не имеющей связи с добром. А как без связи с добром умерить переполняющие нас недоброжелательность и стыд? Закончу эту статью цитатой из книги моего терапевта, с которым мы работали много лет. Он говорит о мощном воздействии – его, мне кажется, часто недооценивают, – которое оказывает ситуация, когда человек является свидетелем огромной целенаправленной силы. И формулирует требования к терапевту, который готов заниматься с тем, кто пребывает в аду.

Вот небольшой пример. Я писал об этом человеке в «Токсичном обращении и нарушении границ». Я дал ему имя Милтон. Этот человек провел в страданиях всю свою жизнь – страданиях, от которых невозможно избавиться. Не представляю, будет им когда-нибудь конец или нет. Ни я этого не знаю, ни он. Это ужасно. Он был бы на грани самоубийства, если бы не – не могу сказать наверняка, может, детская, может, сформировавшаяся позднее – глубочайшая приверженность правде жизни, своей правде. Он предан этой внутренней



правде. Мы вместе уже много лет, а терапию он начал намного раньше, еще с моими предшественниками. Он пытается установить контакт – с самим собой, с жизнью. Он упорен в своих попытках. Но существуя в попытках, он еще не существует в жизни – хотя существование вообще это уже плюс. Для некоторых существование в их не-существовании может быть лучше, чем их небытие и незнание об этом. Для Милтона это необходимое условие.

Несколько недель назад он сказал: «Мне кажется, отец меня убил – ну, или какую-то часть меня». Я ответил, что верю ему безоговорочно. И он заплакал. А после долго молчания сказал: «Когда я услышал твои слова, я почувствовал, что моя болезненная структура исчезла». Тут есть некоторое преувеличение. Он не вылечился. Я тоже не вылечился. Я страдаю, и он страдает. Я разбит, и он разбит. Чтобы пережить всего один миг, тот краткий миг, когда он это почувствовал, реально почувствовал, потребовались долгие годы. Но эти годы не прошли зря. Хотя так и может казаться. Какие-то терапевты этого бы просто не выдержали. Но эти годы не были потрачены впустую, потому что настал момент, когда он ощутил, что я верю в его боль. На миг он почувствовал, что я действительно верю, что он страдает и что его страданиям нет конца. Он услышал мои слова и какую-то секунду ощущал, что я подтверждаю подлинность его чувств. Вот чувство, которое передалось от меня к нему: «Да, я безоговорочно верю тебе, безоговорочно». Он сказал: «Когда я услышал тебя, когда услышал твои слова, я почувствовал, что моя болезненная структура исчезла». Сейчас знаю, что когда уходит одна структура, остается еще миллион. Но то был драгоценный миг, за который не жалко отдать целые годы. Ни одна страховая такой момент не оплатит. Но это великий момент. Навсегда изменивший вселенную. И кто-то из вас, возможно, и сегодня чувствует волны, которые он тогда всколыхнул (Эйген, 2010, стр. 18-19).

## **Библиография**

- Баум, С. и др. (2011). Современная биоэнергетика: комплексный подход к психотерапии. Нью-Йоркское Сообщество Биоэнергетического Анализа.
- Блум, П. (2013). Просто младенцы: истоки добра и зла. Нью-Йорк: Бродвей Букс.
- Эйген, М. (2010). Безумие и убийство. Лондон: Карнак Букс.
- Голдберг, К. Понимание стыда. Нортвейл, Нью-Джерси: Джейсон Эронсон инк.
- Лоуэн, А. (1975). Биоэнергетика. Нью-Йорк: Коуард, Мак-Кенн и Джорджхидан.
- Моррисон, А. (1989). Стыд, обратная сторона нарциссизма. Хиллсдейл, Нью-Джерси: Аналитик Пресс.
- Райх, В. (1962). Сексуальная революция. Нью-Йорк: Нундей Пресс.
- Сартр, Ж-П. (1984). Бытие и ничто. Нью-Йорк: Вашингтон-сквер Пресс.

## **Об авторе**

Скотт Баум, доктор философии, член Американского Совета Профессиональной Психологии (АВРР), член преподавательского состава ПВА и клинический психолог, живет и практикует в Нью-Йорке, США.

# **СТЫД: ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ НА ВИДУ И ПОТРЕБНОСТЬ СПРЯТАТЬСЯ**

Хелен Реснек-Саннез

## **Краткое содержание**

Отличие стыда от вины и смущения через рассмотрение биологии и энергетики стыда. Стыд это реакция на межличностную травму. Исследование его истоков в раннем детстве, в особенности связанных с нарциссизмом. Гендерные различия в феномене стыда и реакции на ситуацию, когда человека заставляют стыдиться. При рассмотрении проблем, связанных с лечением последствий сексуального насилия, особый упор сделан на стыд, как главное препятствие в работе с сексуальным насилием. В заключение разбор динамики аномалий и ее зависимости от стыда.

Ключевые слова: стыд, нарциссизм, сексуальное насилие, половая принадлежность, отклонения, биоэнергетический анализ

## **Abstracts**

Shame is differentiated from guilt and embarrassment by elucidating the biology and energetics of shame. Shame is a response to a relational injury. Its early developmental origins are explored, especially its relationship to narcissism. Gender differences to shame and responses to being shame are elaborated. The issues surrounding healing sexual abuse are discussed focusing on shame as the major culprit in working with sexual abuse. Last, the dynamics of outliers and their susceptibility to shame are discussed.

Key words: shame, narcissism, gender, sexual abuse, outliers, bioenergetics analysis

## **Введение**

Лет 40 назад я впервые осознала, что ощущаю стыд. Мой терапевт не считала его подлинной эмоцией. Скорее чем-то вроде уловки, которую родители используют по отношению к детям. Ни в лечении, ни в теории ему не уделялось особенного внимания. Упор делался на чувствах страха, злости, тоски, стыд же оставался в стороне, как эмоция, сопутствующая этим чувствам.

Меня очень взволновало приглашение сделать основной доклад на конференции<sup>19</sup>, где главной темой является стыд.

### **Определение стыда**

Стыд отличается от вины тем, что вина это чувство, что ты сделал что-то нехорошее. А стыд это ощущение, что ты сам плохой, неправильный, отвратительный. Когда ребенка стыдят или со злостью отвергают за то, какой он есть, для него не предусмотрено никакого способа вернуть прежние взаимоотношения, тогда как вину можно загладить, искупив ее и попросив прощения. Нет способа избавиться от стыда: что бы ты ни делал, он не уменьшится. Это уже случилось, ты стоишь перед всеми и не можешь спрятать ту часть себя, которая вызывает столь резкое неприятие.

Стыд и вину можно ощущать одновременно в одних и тех же обстоятельствах. Когда человек совершил ошибку, искупил свой проступок и все же по-прежнему чувствует себя плохо, значит, он продолжает стыдиться. Стыд не исчезает от извинений, потому что дефект не в поступке, а в самом человеке. В стыде прячется неосознаваемый иррациональный страх стать отверженным. К примеру, Адама и Еву заставили почувствовать стыд за свою наготу и затем изгнали из рая. Похожим образом прогнали из дома Эдипа. В стыде прячется страх, что родители, учителя, супруг, любой, кто для нас важен, с отвращением нас покинет.

### **Биология стыда**

Стыд – это природная биологическая реакция, присущая с самого рождения. Большинство теорий (Darwin, 1872,1979; Nathanson, 1986) сходятся в том, что смущение и стыд вызывают изменения в сердечно-сосудистой системе. А именно, считается, что в состоянии стыда расширяются капиллярные кровеносные сосуды, вероятно, благодаря внутреннему гормональному выбросу. В отличие от тревоги, злости, страха, волнения и т.д.,

---

<sup>19</sup> Международная конференция Института биоэнергетического анализа (ИВА), проводятся 1 раз в 2 года (прим. пер.)

которые больше связаны с лицевой мускулатурой и быстро проходят, стыд длится куда дольше, прежде чем субъект вернется в обычное состояние. Стыд «вспыхивает быстро, а сгорает медленно» (Nathanson, 1986, стр. 26).

Первая реакция на ощущение, что ты попал впросак, это смущение – человек краснеет, кровь приливает к капиллярам, сердцебиение учащается. Если реакция углубляется и переходит в стыд, в осознание, что сама твоя суть дурная, мы стремимся спрятаться, втягивая свою энергию в себя – наклоняем голову, опускаем глаза, сутулимся, вся верхняя часть тела бессильно обвисает. Эффект напоминает шок: возбуждение блуждающего нерва приводит к снижению кровяного давления и падению сердечного ритма. При смущении лицо краснеет, человек чувствует, что ему жарко, он может хихикать, ощущать себя глупо, может даже закружиться голова (Resneck & Kaplan, 1972). Человек, ощущающий стыд, подавлен. Хотя крови ничто не препятствует циркулировать в капиллярной системе, главные ощущения при стыде – холод и одиночество, «я» отвергается, и человек чувствует себя плохо.

Смущение и стыд – биологически детерминированные реакции, которых требует стыдливость. Поскольку во время еды, дефекации и полового акта животное находится в уязвимом положении. Эти действия несут нагрузку социальных табу, определенных поведенческих образцов и требований приватности. Стремление спрятаться – подготовка к потенциальной опасности, и стыд исходно связан с необходимостью скрыться. Когда человеку стыдно, он, вынужденный справляться с чем-то, что хотел бы скрыть, уходит в себя. Возьмем сюжет про Адама и Еву. Изгнание из рая было связано с осознанием их дурного поступка, а стыд вынудил их укрыть свою наготу.

Шнайдер (Schneider, 1977, стр. 30) замечает, что Дарвин и Эллис в своей интерпретации стыда упустили третью – помимо страха-бегства и ярости-агрессии – фундаментальную реакцию на опасность: сокрытие-неподвижность. «Признаки стыда – когда избегают взгляда, прикрывают лицо, краснеют, опускают голову и хочется "провалиться сквозь землю" – явно отличаются от реакции страха». Рулофс (Roelofs, 2017) отмечает, что такой ответ на угрозу не лишен смысла. Поскольку большинство животных не так

легко замечает неподвижные объекты во время охоты, неподвижность обеспечивает животному реальную безопасность. Хорошо известно, что некоторые животные, например, птицы, ящерицы, опоссумы, если их поймать, замирают и «притворяются мертвыми». На самом деле в биологическом смысле они испытывают шок, сердце бьется реже, глаза не моргают, но как только опасность миновала, они «просыпаются» и улепетывают со всех ног.

Суть в том, что, когда нам стыдно, мы впадаем в состояние шока, вся кровь отливает от поверхности тела, и мы не способны думать. Я испытываю шок, когда люди представляются мне по имени. Я вообще не могу ничего ответить и еще несколько часов спустя не понимаю, что со мной происходит. Часто меня не хватает на то, чтобы разобраться с этим, когда все уже позади, ворошить случившееся означает привлекать в внимание к той стороне моей личности, которую мне хочется скрыть, ведь у меня нет никакого желания выставлять на показ свою уязвимость.

## **Стыд и глаза**

«Ку-ку, я тебя вижу», – говорит мать, когда тело ее ребенка расслабляется при виде ее вновь появившегося лица. Ее журчащий голос и живой взгляд ее глаз говорят ребенку: «Какой же ты прелестный малыш. Какой ты замечательный. Как я счастлива тебя видеть». Ребенок заглядывает в глаза матери. И видит там отражение чудесных, замечательных образов самого себя. Ребенку необходимо узнавать, какой он, в отражениях лиц тех, кто на него смотрит. Отражение восхищения это ласка, которая намечает границы тела ребенка, чтобы он мог им гордиться (Kaplan, 1978, стр.144).

Стыд ощущается и воспринимается через глаза. Эдип, узнав, какой грех совершил, выколол себе глаза и ушел из дома, покинув семью. Одна из первых связей между ребенком и родителями устанавливается через глаза. Влияния зрительного контакта матери и ребенка на его дальнейшее эмоциональное и интеллектуальное развитие досконально исследовано (Stern, 1977, 1985). Робсон (Robson, 1967) считает, что привязанность устанавливается через взгляды в глаза друг друга. Представляется, такой взгляд необходим ребенку

не меньше, чем сосание или то, что его берут на руки, он входит в число необходимых условий для установления прочной связи между матерью и ребенком. Таким образом, стыд в раннем возрасте может быть получен и воспринят через глаза.

Демос (Demos, 1986) описывает эксперименты Троника с «неподвижным лицом», в которых сначала контакт матерей с их трехмесячными младенцами снимали на пленку, а затем проигрывали в замедленном режиме. На первой стадии эксперимента мать просили вести себя обычно, сидя с ребенком лицом к лицу. Замедленный просмотр показывал глубокий взаимный интерес, когда они смотрят друг на друга. Затем мать просили выйти из комнаты на несколько минут и, вернувшись, сесть напротив ребенка, избегая любой лицевой мимики.

Ребенок скоро начинал демонстрировать ряд выражений лица, явно стараясь вовлечь мать в их нормальный тип взаимодействия. А затем ребенок проявлял одну из двух поведенческих реакций. Некоторые дети начинали горько плакать, но многие просто «обвисали» в своем креслице, внезапно утратив мышечный тонус, опустив голову и отвернувшись, отводя глаза от материнского лица. Демос полагает, что дети демонстрировали первичную реакцию стыда.

Очень часто мы упускаем такую реакцию стыда у наших клиентов или неверно интерпретируем их переживания, говоря: «У вас упадок сил, вам нужно встряхнуться», – либо отмахиваемся от нее, не желая ворошить подобные ощущения в себе. Одно из упражнений, которое я делаю со своими клиентами, включает в себя посылку и получение энергии через глаза. Некоторые клиенты боятся смотреть на меня, прячут лицо. Поэтому я прошу их взглянуть на меня, отвести взгляд, а потом, когда они почувствуют себя комфортно, снова взглянуть. Как они признаются, их тревожит тепло и забота, которую они видят в моих глазах. Это противоречит их представлениям о том, что они ожидают увидеть. Нередко они вспоминают то, что видели в глазах родителей – взгляд, который сообщал, что они разочаровали родителя, что они недостаточно хороши, что они плохие.

В фильме «Маска»<sup>20</sup> Шер играет роль матери мальчика, чье лицо изуродовано болезнью. Несмотря на отталкивающую внешность, мальчик считает, что он красивый. Каждый раз, как Шер глядит на него, ее глаза наполняются любовью. Но когда он превращается в подростка, сверстники формируют свое отношение к нему, исходя из его уродливой внешности. Он перестает считать себя красивым – не настолько красивым, как заслуживает любой человек.

Подростки часто испытывают стыд, потому что им хочется, чтобы их приняли сверстники. Им необходимо общаться вне семьи, чтобы завершить процесс развития. Они чувствительны к тому, что их отторгают, и остро это переживают, но если это происходит, стараются скрыть ощущение унижения. Наши клиенты тоже стремятся выполнить задачу развития. Мы побуждаем их выйти из защитной зоны, на время вернуться в прошлое и заново пережить исходную травму, которая и породила защиту. Они смотрят на нас, терапевтов, на наши реакции. В это время, когда неодобрение или критика их эмоций могут привести к тому, что они начнут жалеть, что позволили себе открыться, они особенно чувствительны. Они могут решить про себя: «Я показал слишком много своей уязвимости, сексуальности, печали, того, в чем я нуждаюсь, своей злости или страха». Я снова ошибся, показал «слишком много», это мой промах. Разумеется, они не могут разделить этот опыт с вами, ведь им не хочется, чтобы их и дальше унижали. И вот вместо этого они закрываются, притворяются, что все в порядке, но стимул потерян, движение остановилось.

Терапевту необходимо очень хорошо разбираться в реакциях стыда, так, чтобы не переосмысливать их, если человек не может о нем сообщить. Стыд – такое глубокое переживание, что мы даже можем не подозревать обо всех уловках, которыми пользуются, чтобы его скрыть. В телесной терапии, которую я практикую, в биоэнергетике, нас побуждают снять наши защиты, по существу сделать то, что противодействует нашей лучшей оценке. Терапевту

---

<sup>20</sup> Фильм 1985 г. режиссера Питера Богдановича, в основу которого положена подлинная судьба американского юноши Роя Денниса по прозвищу Рокки (скала), т.к. его лицо было изуродовано редкой генетической аномалией. Роль Рокки исполнил Эрик Штольц, роль его матери – известная американская певица и актриса Шер. Не путать с фильмом «Маска» 1994 г. с Джимом Керри в главной роли (*прим. пер.*).



необходимо быть очень чувствительным к реакциям стыда, потому что этим чувством буквально невозможно поделиться. Человек скорее захочет спрятаться, постарается скрыть это чувство, чтобы за этим не последовало дальнейшее обнаружение его недостатков.

## **Стыд и нарциссизм**

Стыд играет важнейшую роль в отношении к себе, в особенности к образу себя. Нарциссизм – это положительное самовосприятие, состояние любви к себе и восхищения собой. Стыд – отрицательное самовосприятие, сиюминутное «разрушение» «я» в резком «самоочернении». В психоаналитической теории и в народной мудрости нарциссизм считается защитой от ненависти к себе из-за стыда.

Здоровая самооценка это не столько постоянное ощущение собственной хорошеи и ценности, сколько способность управлять такими ощущениями как неадекватность, слабость, неполноценность и чувство вины. В определенные фазы развития – от младенчества до примерно трех лет и потом в период подросткового возраста – ребенок особенно склонен к нарциссическому расстройству. Если в семье маленькому ребенку не позволяют ощущать себя настолько большим, насколько он может, происходит нарциссическое расстройство. Стыд – это реакция на самого себя от потрясения, что твоя значимость не получила подтверждения. Представьте, скажем, любознательного малыша, который обнаружил, что может наконец самостоятельно открыть дверь и греметь кастрюлями и сковородками, пока мама готовит обед. Усталая и расстроенная мать отвечает на достижение ребенка раздражением. Радость ребенка превращается в разочарование и отчуждение. Предположим, позже, в этот же день, ребенок начинает ходить, и отец с восхищением его обнимает. Предыдущее разочарование компенсировано, полученная ранее нарциссическая травма залечена. А теперь предположим, что этот самый отец не обратил никакого внимания на малыша, когда тот упал, сделав свои первые шаги, – и опять ребенок пережил унижение и стыд при своих первых попытках овладеть какими-то навыками. Все готово

для выхода на сцену проблем самовосприятия. Вовремя пубертата даже ребенок, получавший адекватную поддержку, все еще может получить глубокие нарциссические травмы, которые причинят ему боль, заставят стыдиться и чувствовать себя отверженным. Я уже упоминала фильм «Маска», мальчика, которого адекватно поддерживала мать, а в подростковом возрасте отвергли сверстники, он понял, что уродлив, и перестал нравиться себе. Подобные проблемы могут возникнуть в личности человека, которого друзья принимали в раннем детстве, а в подростковом – отвергли. Представьте черного ребенка, которого принимали белые сверстники, а потом жестко отшила белая девочка, которой он попытался назначить свидание, или ребенка, который стыдится своей религии, акцента родителей или их алкоголизма.

Поводы для стыда и нарциссической уязвимости чаще всего возникают в семье. Рассмотрим два типа семей, которые провоцируют стыд. Предположим, девочка сыграла ведущую роль в танце на выступлении. Нормальной реакцией остальных членов семьи будет гордость за нее. Но если она будет носиться со своим триумфом слишком долго или вообразит себя профессиональной балериной в танцевальной труппе, семья начнет напоминать, что до того, как это, возможно, случится, ее ждут долгие годы упорного труда и занятий, и вернут ее обратно в рамки нарциссических ограничений. Если в семье слишком жаждут успехов ребенка, не помогая развить реалистическую самооценку, а превращая ребенка в нарциссическое продолжение самих себя, собственной мечты и фантазий, это приводит к тому, что вне семьи над ним будут смеяться. Семья никак не ограничивала значимость ребенка, поэтому сверстники попытаются «урезать ее до нужного размера», а если это не сработает, могут отвергнуть его и не общаться с ним. Защищая себя, ребенок создаст фантазию, что он «особенный» и будет обороняться от контактов с внешним миром собственной нарциссической конструкцией. Возьмем теперь семью, где все члены имеют низкую самооценку и постоянно конкурентно проигрывают. Если кто-то из членов семьи вдруг добьется настоящего успеха, его заставят стыдиться. Чтобы избавиться от ощущения собственной ничтожности, им приходится использовать мощные

техники устыжения, не давая никому возвыситься над остальными членами семьи.

### **Защитные реакции на стыд**

Помимо прочего часто повторяющееся переживание стыда, как правило, «избавляет» от обычного уровня самооценки. Склонность к стыду, и нарциссизм хотя и взаимосвязанные, но все же отдельные категории. Все склонные к стыду, страдают нарциссизмом, но обратное утверждение неверно. Это объясняется тем, что многие из тех, кому свойствен нарциссизм, окружают себя неуязвимой защитой. Если постоянно унижать ребенка, «опускать» его и стыдить, травмирующий опыт приведет к формированию механизмов самозащиты. Фрейд назвал такую самозащиту «каменной стеной» нарциссизма. Спонтанное самовыражение ребенка было неприемлемо для родителя, поэтому тот ритуализировал свое поведение. Таким образом он получил возможность контролировать собственное «я» и скрывать его, демонстрируя миру лишь ту часть, которое тот считает приемлемой. Чтобы избежать болезненных эмоций, люди, склонные стыдиться, в целях защиты проецируют обвинения и злость на доступного козла отпущения. Таким образом им удастся восстановить ощущение какого-то контроля и превосходства, но в долгосрочной перспективе издержки часто оказываются слишком велики.

Если стыд остается непризнанным, человек может решить сфокусироваться на другом эмоциональном состоянии, совершить эмоциональное замещение. К примеру, человек, которому стыдно, но он не хочет признавать это ощущение, может разозлиться на кого-то другого, сделав из него козла отпущения, вместо того, чтобы обвинять себя. Злость более комфортное состояние, чем стыд. Однако замещение – это вид самообмана: оно облегчает муку и снижает дискомфорт, но не меняет само чувство, во всяком случае, не сразу. Не фокусируясь на стыде и актуализируя другие эмоции, мы теряем возможность осознать, какие силы действуют вокруг нас и внутри нас. Мне кажется, крайне важно понять эту концепцию. Первоначально в биоэнергетике считалось, что злость прячется за стыдом, и ее нужно выпустить.

Возможно, потому что стыд – это состояние шока, и по выходе, и из заторможенности/неподвижности начинается сопротивление/бегство. Можно скрывать или отрицать свои чувства, притворяясь что «все хорошо», чтобы нас не отвергли, чтобы не утратить взаимоотношения, от которых зависит наше благополучие. Можно рассматривать это как вариант бегства. Но может иметь место и ответная реакция сопротивления, когда мы защищаемся злостью и агрессией. Хочется надеяться, что, обезопасив себя, мы сможем осознать, что за нашей злостью скрываются боль и уязвимость. Другими словами, после того, как лед неподвижности (шок) растает, если поддержки достаточно и хватает мужества и уверенности в себе, мы рискнем разобраться в том, что произошло.

## **Стыд и культура**

Первая работа на тему стыда, которую я опубликовала, называлась «Мужчина, женщина и стыд». В ней я рассматриваю, как влияют на самовосприятие человека закрепленные в культуре понятия, о том, что такое хорошее и приемлемое поведение, ведь именно из-за культурных различий и разницы в воспитании детей разного пола мужчины обычно стыдятся, показав уязвимость или чувствительность, а женщины стыдятся своей сексуальности. Я не буду снова разворачивать эту тему, уверена, с тех пор минуло полтора поколения, и все это, несомненно, в прошлом. И все же – благодаря привычке бахвалиться, – Дональд Трамп без всякого стеснения заявил, что, раз он белый мужчина, обладающий властью, ему можно приставать любой женщине, какой ему только вздумается. Затем, к своему ужасу, я увидела, как он во время дебатов подкрадывается к Хиллари Клинтон и нависает над ней в такой позе, которую Питер Левин назвал позой хищника.

Мужчины стыдятся того, что связано с уязвимостью и потребностью, а женщины – своей сексуальности, потому что мальчиков и девочек стыдят и поощряют за разные типы поведения. Мужчинам в нашей культуре предписано глубоко стыдиться всего, что связано с потребностью, уязвимостью и беспомощностью. Оборонительная злость и отторжение – две самых распространенных реакций мужчины на попытку его устыдить. Дебора Таннен

изучала взаимодействие девочек и мальчиков с самого младенчества. Девочки все время старались поддерживать ровные отношения, тогда как мальчики, начиная с двух-трех лет, занимали позиции высший/низший. Поэтому, если мужчине приписывают какой-то промах, из этого следует, что он ошибся. Признать, что ты совершил ошибку, означает, что ты неполноценный... а значит, надо обвинить того, кто на это указал. Тот/та слишком требователен/льна, эмоционален/льна, критичен/чна, соблазнителен/льна. Сказать «прости» означает стать низшим. Поэтому он злится, подвергает ее обструкции, унижает.

Исследование реакций пациентов на хирургическое вмешательство выявило, что его действие на женщин носило целительный характер, т.е. у женщин, которые его перенесли, было низкое давление и меньше беспокойства как до операции, так и более часа после, чем у женщин, которым операцию не делали. А вот мужчин такой опыт огорчал, давление поднималось, тревожность росла, реакцией на операцию было повышение обоих показателей. В исследовании разница данных у представителей разного пола объясняется тем, что «...в Соединенных Штатах мужчинам часто сложнее признать зависимость и страх, чем женщинам, поэтому, возможно, хирургическое вмешательство является болезненным напоминанием об их уязвимости». С другой стороны, маленьким девочкам наша культура позволяет поддерживать тесный физический контакт с матерью, а вот мальчикам в нем отказывают (Moss, 1967). «В Соединенных Штатах... девочки получают больше чувственных прикосновений (поцелуи, объятия, держание на руках), чем мальчики» (Thayer, 1988, стр. 32).

Таким образом, стыдясь, в глубине души мужчина ощущает ярость, особенно по отношению к матери, ведь именно она была его первой любовью, держала на руках, это от нее он узнал, что такое тепло и нежность. А потом лишила его этого, сказав, что большие мальчики не плачут, что им не нужно, чтобы их брали на руки и ласкали. Подавленный ее властью, он чувствует себя униженным. Поэтому ему необходимо расквитаться. Он обесценивает ее любовь, копируя своего отца, который кажется самым искусным в мире

манипулятором, ведь он контролирует все – и идеологию, и деньги. Он научил сына не плакать, не показывать, что ему больно, держать себя в руках, не подводить, быть самостоятельным.

Отец обучил сына приемам агрессии, показывая, как противостоять власти матери, унижая ее, как держать ее на дистанции, лишит субъектности. Она все еще вызывает в нем сильные чувства – тоску по любви, сексуальности, ласке. Ему приходится их подавлять, не доверять собственному телу, собственному сердцу. Поэтому он проецирует свои желания на нее, обвиняя ее в том, что это она порождает в нем позорные чувства. Он восстает против ощущений собственного тела, потому что они вызывают в памяти его младенческие годы и его уязвимость. Эти телесные ощущения идут от женщины, это она уязвима. Это ее соблазн провоцирует чувства. Он боится своих эмоций, властных телесных ощущений, а, следовательно, и сильных эмоций вообще. Справиться с этим он может, приняв образ супер-мачо либо став интеллектуалом, который старается найти объяснение любым чувствам, теша себя иллюзией, что, если он сможет объяснить процесс, это позволит его контролировать. Эмоции, благодаря которым возникает уязвимость, в любом случае должны быть под контролем, и он старается осуществлять его как в отношении себя, так и других.

Два этих защитных механизма порождают два разных типа эмоционального поведения. В случае «супер-мачо» мужчина подвержен вспышкам агрессии, стремясь установить контроль над другими, сам он остается неподконтрольным. «Ярость, одну из наиболее спонтанных, естественных реакций, часто рассматривают как последствие стыда» (Kaufman, 1985, стр. 74). Чтобы скрыть свою неполноценность, он принижает других, он исполнен настоящей ярости по отношению к жене, но на самом деле – по отношению к собственной потребности в нежности и близости. Или же он становится рассудочным, строго рациональным, стремясь контролировать других и тем возвышаться над ними.

Много лет назад у меня был клиент – пятидесятилетний мужчина с нарциссическими проблемами, работа с которым наглядно показывает, как он

попал в ловушку между культурным стереотипом мужественности, своими потребностями и представлением о себе. Проблема, с которой он пришел, заключалась в том, что ему не удавалось создать длительных, наполненных смыслом отношений с женщиной. Вместо того, чтобы встретить женщину и назначить ей свидание, он в огромных дозах потреблял кокаин и нанимал проституток, чтобы реализовывать свои мазохистические фантазии. Нередко заканчивалось тем, что он начинал испытывать к проститутке сильные чувства, а после пугался, что она злоупотребит этим и совершит над ним какое-нибудь насилие. Он хотел пройти курс терапии с женщиной, к которой испытывал сексуальное влечение, чтобы можно было проработать и его проблемы переноса. Его предыдущий терапевт уже переутомилась от его сексуальных переносов и отправила его в группу, через некоторое время он стал работать с терапевтом-мужчиной. Но и этот терапевт, и сам клиент чувствовали, что решить его главную проблему с женщинами так и не удастся, поэтому его и прислали ко мне на индивидуальную терапию.

Когда клиенту было шесть лет, отец сказал, что его задача – заботиться о матери и сестрах. Отец пропадал на работе большую часть дня и не особо стремился к общению, когда бывал дома. С 6 до 9 лет клиента мучили по ночам кошмары, что на него нападает Франкенштейн. В курсе терапии он заново пережил свой страх и яростный гнев отца, который тот никогда никак не выражал, но он читался в его глазах. Он отождествил отца с чудовищем, которое хочет причинить ему зло. А еще он стал воспринимать самого себя как Франкенштейна, которого контролирует другими образами себя и представлениями о себе.

В курсе биоэнергетического анализа выявилась тяга к матери. Когда он разрыдался, все передняя часть его тела напряглась. Его заклинило между упорством, с которым он доказывал, пиная матрас: «она действительно меня любила», – и собственным неверием в то, что кто-то может так обращаться с ребенком – отказывая ему в базовых потребностях. Он взглянул на меня и, заметив мое участие, страшно застыдился, что утратил мужественность, мое уважение и свою сексуальность. Он стал ругать себя и называть дураком, что

нуждается в чем-то, например, в участии. Иногда, выпустив гнев против матери за то, что отказывала ему в том, что ему было так нужно, он ощущал свое бессилие как-то повлиять на ее чувства. А потом подкатывал ко мне самым сексуальным, обворожительным образом. Он проигрывал, как обращались с ним родители, расстраивался из-за того, что его потребность в заботе и ласке лишает его мужественности, а затем пытался удовлетворить свою потребность в образе соблазнителя. Если ему удавалось добиться к себе нежности, ему казалось, что он лишается области таза и сексуальности вообще. Имея дело со шлюхами, он испытывал фрустрацию, потому что его потребность снова оказывалась неудовлетворенной. Иметь отношения с женщиной означало быть пойманным в ловушку забот о ней, как он ощущал это по отношению к матери и сестрам, жить одному – означало остаться и без мужественности, и без удовлетворения эмоциональных потребностей. Ничего удивительного, что он не мог завязать отношения с женщиной!

Пока его тазовая область не была открыта, ему было куда комфортнее продвигаться вперед с сексуальной агрессией и злостью, чем с более спокойными чувствами. С агрессией он ощущал себя мужчиной. Но он продолжал начатое, и таз открылся. Энергия двинулась в грудную клетку. Возникли боль и тоска, а вместе с ними и гнев на родителей, что отвергли его от себя. Затем его охватили стыд и неуверенность, что он «настоящий мужчина». «Настоящие мужчины» не плачут. Они добиваются своего властью и агрессивностью, их не мучает тоска по нежности и общению. После этого он постарался представить образ мужественности – соблазнительного и безразличного к людям.

И был еще образ, который оставил ему отец, – тот, кто заботится о женщинах. Но в нем не был задан ни тип эмоций, ни тип потребностей. Все эти чувства были женскими, только женщины могли их взлелеять. Поэтому в своих мазохистических фантазиях ему нравилось представлять себя женщиной, которая не в состоянии позаботиться о себе, которую следует поддерживать и ценить. Но быть женщиной также означает подвергаться насилию, быть используемой и бессильной. Поэтому он мог предаваться своим фантазиям с



проститутками, пока ему не становилось страшно, что они возьмут над ним верх и совершат насилие. Поскольку родители не удовлетворили его базовые нарциссические потребности, он спроецировал способ их удовлетворить через известные ему культурные стереотипы. Мужчина сильный, сексуальный и бесчувственный, женщина слабая, пассивная и любящая.

### **Образ женского тела, сексуальность и стыд**

С девочкой ситуация немного иная, чем с ее братом. Она слышит биение двух сердец – мамино и папиного. Ее сердечные переживания, заботу, объятия поддерживают и поощряют – «папина дочка», игра в куклы – а тем временем естественная агрессия и самовыражение подавлены, – тихие ласковые голоса, маленькие шажки, тихие игры.

Поэтому она общается с отцом совсем не так, как ее брат, а как тот, кого тоже следует любить. Мать не может ее поддержать, поскольку образ матери так задан в культуре. Она сексуальный объект, которому внушают, что она должна контролировать свои страсти, в противном случае она заставит мужчин терять контроль над собой, превращаться в животных, провоцировать их на прелюбодеяние, изнасилование – или же все просто обернется порнографией. Потому что мать боится собственной сексуальности, боится мужа и собственной матери, потому что ее беспокоит, что у нее нет денег, тело слишком расплылось, энергии через край, сердце матери не открыто, и потому она не может позволить дочери существовать. Она критикует любое слово дочери, то, что та флиртует. Естественно, дочь отворачивается от нее к отцу. Может, хоть ему она понравится. Если он дома, доступный и сердечный, ее нежные чувства, потребность в ласке, объятия найдут поддержку – она же «папина дочка». Она старается ему нравиться, стать ему лучшим дружкой. В отличие от матери она не ворчит и не стремится руководить. Он не унижает ее, он всегда будет ее любить. И, разумеется, он любит ее сейчас – пока она остается маленькой девочкой и не выдает суждений, отличных от его собственных, пока она не выросла и не стала слишком упрямой и своевольной.

Если отец слишком холоден и замкнут, малышка все равно пытается его очаровать, не вызывая его гнева, пытается овладеть магическим приемом, который позволит привлечь его внимание, становится экспертом в улавливании эмоциональных сигналов, идущих от окружающих, находясь при этом вне контакта с собственными эмоциями и потребностями.

Он может даже не присутствовать. С ростом числа разводов и семей с одним родителем, а также устоявшейся традицией, что отец все время проводит на работе, большинство представлений об отце и мужчинах вообще черпается из образов, которыми снабжают телевидение, книги и фильмы. Поэтому девочка использует зафиксированные в культуре образы для создания идеализированного отца, которому она хочет нравиться. И снова старается быть лучше матери. Ведет себя вежливо, обворожительно в надежде, что сможет удержать своего мужчину, не будет унижена и отвергнута им, как ее мать.

Она растет, ее тело начинает принимать более мягкие, округлые формы, увеличиваться в размерах. Внутри – сумбур ощущений. Ким Чернин так описывает начало расцвета девочки-подростка:

*«Попробуем описать... как она с восхищением рассматривает себя в зеркале. Изучает оформляющуюся грудь, округлившийся живот, раздавшиеся бедра, которые делают ее похожей на мать. Она расчесывает волосы и вставляет туда цветок, достает из ящика материнскую помаду и накладывает на щеки румяна. В ход идут духи, она набрасывает на плечи шарф и танцует, руки поднимаются вверх, живот поджимается. Никогда раньше она не видела этого танца, но ее тело интуитивно знает его движения точно так же, как в один прекрасный день она узнает, как стать матерью и подведет ее к знаниям и нежности, с которыми она будет заботиться о младенце, ее тело сейчас изгибается, уже не стараясь познать себя через изучение своих импульсов, но получая сведения из непосредственного источника своей силы, из чувственной энергетики танца. Но тут вдруг открывается дверь, девочка*

*оборачивается, испуганная и счастливая одновременно, опасаясь, что то, что она чувствует, предосудительно, но в то же время горя желанием поделиться этим новым знанием о наслаждении, открытом в собственном теле. Она протягивает руки, все еще продолжая танцевать, и с улыбкой на губах, исполненная невинности, делает шаг к нему. Он – это старший брат, отец, дядя, приехавший погостить на выходные. И он, поняв это превратно, сам тянется к ней, приняв невинное наслаждение за попытку обольщения. Или же, встревоженный, уходит, бросив через плечо несколько сомнительных выражений, отчего ей становится стыдно. Или, рассердившись, хватая полотенце и заворачивает ее, словно это неприкрытое тело излучает опасность или внушает омерзение. А возможно, он дичайшим образом выходит из себя, раздираемый одновременно желанием, страхом и яростью своей пробудившейся первобытной природы. Он отвешивает ей пощечину, трясет за плечи, зовет ее мать и велит заняться воспитанием дочери» (Chernin, 1981, стр. 158-159).*

Отныне она уже не «папина дочка». Ее тело стало женским, а все в нашей культуре настаивает, что женщина заслуживает презрения. В итоге у нее либо анорексия, либо булимия. Истощить свое тело, не стать ненавидимой как мать, всегда нравится отцу. Стыд – блокиратор энергии, способ заблокировать энергию таза, способ остановить то, что препятствует их любви, что оскорбляет любимого мужчину.

### **Сексуальное насилие над женщиной и стыд**

Если отец, брат, дядя все-таки не уходит, а использует девочку для собственного удовольствия, он нарушает у ребенка работу природного излучателя энергии, недифференцированный обмен которой происходит между тазом и сердцем. Любовь и доверие разрушены ради удовольствия взрослого. Девочка перевозбуждена, она получила слишком много энергии в

области таза, не владея при этом способом ее сдерживать. Став взрослыми, такие женщины часто употребляют наркотики, алкоголь, хватаются за любое снотворное, потому что видят в этом способ держать свой энергетический заряд под контролем. Возбуждение внушает им тревогу, установить контакт мешает страх, что на них нападут, их сердца разбиты, там царит печаль. Изнасилование ребенка взрослым, которого ее учили уважать, учили доверять ему, – это предательство любви.

Сколько раз при работе с нашими клиентками мы сталкиваемся с тем, как проблематично помочь им открыть тазовую область. Это противоречит базовым культурным установкам, которые предписывают угнетать энергетический импульс и не позволять себе возбуждаться. Я испытала это с одной клиенткой, с которой работала до того уже пару лет. Грудная клетка у нее была сплюснутая, как у орального типа, а в нижней части спины, прямо над ягодицами, располагалась белая мертвая зона. У нее там сильно болело, и периодически она чувствовала там напряжение. После долгой терапевтической работы, направленной на то, чтобы открыть ее грудь и таз, она все еще говорила, что ей не хочется заниматься сексом с мужем. Причина ее недостаточной отзывчивости вскрылась, когда они с мужем пришли поговорить об этой проблеме вместе.

Она зависла между двумя противоположностями. С одной стороны, она говорила, что боится, что муж будет считать ее фригидной из-за того, что она ему отказывает, а с другой – его сексуальное возбуждение приводило ее в ступор. Я заметила, с каким удовольствием смотрит на нее муж, пока она это рассказывала – опустив голову и сжимая руками колени. Я спросила: «Что происходит, когда муж смотрит на вас?» Она ответила: «Я чувствую себя шлюхой». И, побледнев, начала рассказывать, как смотрел на нее отец, когда она была подростком, – с заметным интересом и возбуждением, но при этом оба родителя внушали ей, что секс — это грязь и гадость. Тут-то и была зарыта собака. Родители заметили, что она превращается в женщину, но вместо того, чтобы с гордостью ее благословить, стали внушать ей, что она грязная и плохая, и ей нужно это скрывать. Поэтому она не могла с готовностью встретить

возбуждение мужа и отвечала на него почти так же, как на нее саму реагировали родители – со стыдом и отвращением.

Работая с сексуальным насилием мы, телесные терапевты, присматриваемся к потокам энергии, к ощущениям ярости и страха. После долгих лет работы с сексуальным насилием я пришла к выводу, что главный вред от изнасилования — это стыд. Пятьдесят лет назад я осматривала клиентов в центре здоровья Висконсинского университета, это было частью моего обучения. Многие были из сельской местности на севере Висконсина. Выяснилось, что инцест – весьма распространенное явление в этой местности. Меня просто потрясло, что студентки без особого волнения рассказывали о сексуальных контактах с отцами, дядьями, братьями, кузенами. На психотерапию они пришли по другим причинам. Однако их однокурсники по университету дали им понять, что это все же не самое обычное дело. Поначалу они стыдились и тревожились. Стыд вызывал беспокойства больше, чем сам сексуальный контакт. Именно он лишал их ощущения собственной ценности.

Нам, терапевтам, следует быть очень осторожными, открывая сексуальность клиента, особенно когда имело место сексуальное насилие. Это критический момент, поскольку, если проблема стыда не будет сразу же решена, у клиента может остаться ощущение, что он плохой, что может привести к саморазрушению: нанесению себе порезов, перееданию, наркотикам. Может произойти и атака на терапевта в целях защиты от «я плохой». Терапевт, благодаря которому это ощущение обнаружилось, наверняка плохой человек. Вот почему так важна эта конференция, повышающая нашу бдительность по отношению к факторам, создающим ощущение стыда, и реакциям на него.

## **Стыд и изгои**

Как уже говорилось в начале статьи, когда я впервые ощутила стыд, он не считался реальной эмоцией. Я все еще изучаю стыд и сталкиваюсь с ним в повседневной жизни. Слышал ли кто-нибудь из вас имя Дженет Бакнер? Я тоже не слышала, пока не узнала об этой истории из Facebook. Рассказывая о

события, случившемся 30 лет назад, она разрыдалась. Когда она росла, неграм не разрешалось плавать в общественном бассейне кроме одного единственного дня перед тем, как его чистили, потому что люди вроде нее, негры, которые не отличаются от других ничем, кроме расы, оскверняют воду, и их мерзость следовало смыть.

Много лет спустя запрет неграм плавать в общественном бассейне был снят. Придя в этот бассейн, она начала плавать и тут услышала слово «ниггер». От одного этого слова она пошла на дно и лежала там, пока кто-то ее не вытащил. Совершенно очевидно, что она впала в состояние шока.

Что-то в этой истории звучало очень знакомо. Я решила побольше разузнать о ней и принялась искать ее имя в интернете. Первое, что я узнала, это то, что она была представителем штата в парламенте Колорадо, а еще поискав, я выяснила, что мы с ней появились на свет в один год, и она родилась в Индианаполисе, штат Индиана. Я тоже из этого самого большого города штата. Когда я росла, евреям запрещалось плавать в «Кантри Клуб», и в некоторых штатах для евреев и не евреев были предусмотрены отдельные комнаты отдыха.

Понимаете, я была единственной еврейкой в средней школе в сельском регионе в середине Библейского пояса<sup>21</sup>. Я знала, что Трампа непременно выберут, снова начнутся марши Ку-Клукс-Клана, и насилия не миновать. Мне захотелось спрятаться, укрыться в каком-нибудь спасительном убежище. Потом я сообразила, что я уже давно не в сельской Индиане, что живу в Санта-Круссе, штат Калифорния, вероятно, самом либеральном и прогрессивном в мире сообществе. И все же принадлежность к группе, которую большую часть истории главенствующая культура так презирала и систематически подвергала геноциду, вынуждает меня ощущать последствия этого. Поэтому помимо обсуждения биологической и соматической подоплеки стыда, предпосылок для стыда, полученных в детстве, я хочу рассмотреть еще и стыд, который навязывают изгоем: антисемитизм по отношению к евреям,

---

<sup>21</sup> Bible Belt – название региона, занимающего юго-восточную часть США, который традиционно считается оплотом протестантизма евангельского толка (прим. пер.).

гомофобию по отношению к геем. Изгой бывают разные. Это кусочки паззла, которые не находят себе места в общей картинке. Это негры на факультетах Лиги плюща<sup>22</sup>, мальчик, который вынужден мириться со своей гомосексуальностью в семье мормонов или евангелистов, телесный психолог в окружении практикующих специалистов, убежденных, что единственно возможный эффективный способ лечения – это когнитивно-бихевиоральная терапия. Я сама была изгоем – единственной девочкой-еврейкой, чей лучший друг был единственным католиком – его родители прибыли сюда из Италии. Изгой моя клиентка, которая приехала в Соединенные Штаты из Северной Кореи и поступила в 4-й класс начальной школы для негров Мичигане. Она говорит: «для девочек типа меня, азиаток по внешности (желтых) и белых по сути было особое прозвище. Нас называли "Твинки"»<sup>23</sup>. Разумеется, есть и другие – ниггер, косоглазый, грязная еврейка, жид, Шейлок<sup>24</sup>, есть прозвище и для моего лучшего друга (итальяшка), эти прозвища предназначены, чтобы сообщить нам, как мы омерзительны. Если я вижу кричащего и агрессивного еврея, я чувствую отвращение и мне хочется спрятаться. Если мой клиент гей, я обсуждаю с ним его гомофобию, его желание стать гетеросексуальным, ведь к геем относятся с еще большим отвращением, чем к евреям и ставят их даже ниже женщин.

Внутри каждого из нас живет изгой. Это часть нашего «я», с которой родители не смогли наладить контакт. Я сижу с клиентами и вижу, как они ругают себя за то, что слишком требовательны, ясно выражая свои желания, или за то, что так бесхарактерны, вступая в конфликт с пугающими сторонами реальной жизни. Не получившие поддержки потребности – повод их стыдиться, и мы считаем их гадкими. Биоэнергетика стимулирует нас, побуждая снять покровы, открыть то, чего мы стыдимся, нашему терапевту. И мы должны бдительно следить за тем, как клиент скрывает такие области, или, совершая

---

<sup>22</sup> The Ivy League – ассоциация восьми старейших и, соответственно, самых престижных университетов, расположенных в семи штатах на северо-востоке США (прим. пер.).

<sup>23</sup> Twinkies – популярное американское пирожное, бисквит с золотистой корочкой и белым кремовым наполнителем (прим. пер.).

<sup>24</sup> Еврей-ростовщик, один из главных персонажей в пьесе Шекспира «Венецианский купец» (прим. пер.).

то, чего сам стыдиться, жутко при этом терзается. Задача терапевта выследить это части «я» и взлелеять их. Мужчины и сексуальное насилие это отдельная тема. Если женщины – низшие существа, значит, изнасилованный мужчина ничто иное как шлюха, только мужского пола. Его использовали, чтобы другой мужчина получил удовольствие, сам он ценности не имеет. Представьте его стыд. Интересно, впрочем, а воспринимает ли себя женщина как шлюху.

### **Заключение: исцеление от стыда**

Существует еще одна, менее очевидная, реакция на стыд. Я называю ее «отрицающий голос». Я узнала о ней после доклада на конференции биоэнергетиков. За год до этого я проводила семинар по стыду. После этого преподаватель пригласил меня сделать доклад – это было сразу после того, как я закончила обучение и стала местным тренером. Я понимала, что, если одни из моих одногруппников гордятся мной, то другие завидуют и ревнуют.

Я начала говорить. Темой конференции была духовность, я описывала свой внутренний процесс при работе с клиентом с тягой к саморазрушению. Закончив, я бросила взгляд в аудиторию – можно было бы услышать, как падает иголка. Стояла абсолютная тишина, я окаменела. Не представляя, что делать дальше, я запела еврейскую песню, и у меня, честное слово, прорезался голос для пения. Я просто стояла там, пока моя подруга Джудит не увела меня со сцены под громкую овацию стоя. Целую неделю люди говорили моему мужу, моим друзьям и мне самой, как прекрасно я выступила. А потом начались самые ужасные годы моей жизни. Это событие спровоцировало сильнейшую депрессию. Однажды, когда я ехала на велосипеде, до меня дошло, что у меня в голове идет постоянный разговор. Я прибавила громкости и поняла, что внутри у меня живет уличный хулиган. Меня потрясло, какие омерзительные вещи я говорила самой себе, понимая, что никогда в жизни не сказала бы такого никому из тех, кто мне не нравится. А еще почувствовала, как сдавлены у меня грудная клетка и диафрагма. Поэтому принялась дышать, наполняя эту область воздухом. Голос пытался настоять на своем, но сила его уже пошла на убыль. Годы спустя я догадалась, что голос активировался, когда я получила огромную



дозу одобрительного внимания, а возник он из зависти ко мне моего старшего брата, которую я ощущала, когда мы были детьми. Хорошо, когда триггер известен, поэтому, вернувшись с какой-нибудь вечеринки, где я получила много одобрительного внимания, я проявляю бдительность к дурным эмоциям, которые могут за этим последовать, и работаю с ними.

*Прибавить громкость.*

*Где в моем теле напряжение, когда я слышу этот голос?*

*Наполнять воздухом эту область.*

*Стану ли я так разговаривать с тем, кто мне не нравится?*

*Есть ли какая-то полезная информация в том, что произносит этот голос?*

Еще один способ избавиться от стыда – помочь клиентам взглянуть на их поступки так, как это выглядит с точки зрения человеческой ситуации вообще. Один из самых действенных способов излечения от стыда **ГРУППОВОЙ**, в особенности, если человек оказывается в компании тех, кто уже пережил подобный опыт. Вот почему Я **ТОЖЕ** сделала такой мощный рывок и почему так популярны группы для тех, чьи родители были алкоголиками, кого в детстве сексуально домогались, кто страдал в подростковом возрасте анорексией и булимией. Члены таких групп могут говорить о своем детском опыте отверженности и стремления спрятаться, понимая, что у остальных в подобных обстоятельствах были точно такие же ощущения и что в этом нет их вины. Ребенок всегда обвиняет себя в том, что хочет не того, чего следует, если не получает поддержки или отклика, это вина ребенка, что его растлили, точно так же как и в изнасиловании виновата сама женщина. Человек, мучимый стыдом, слышит в группе чужие истории, похожие на его собственную. Поддерживая и помогая другому избавиться от стыда, человек осознает, что и сам не заслуживает ни осуждения, ни отвращения, по меньшей мере становится способным себя прощать.

Когда у меня был исключительно сложный период в биоэнергетической терапии – мой терапевт работал над тем, чтобы открыть мне сердце, а в результате у меня закупорилась сексуальность, – я поступила в кружок африканских танцев. Пять-шесть мужчин сидели в передней части

комнаты и стучали на барабанах, а женщины, очень чутко улавливая ритм, двигали бедрами и плечами. Поначалу я смущалась и стеснялась танцевать на виду у мужчин. Плечи у меня были как деревянные, таз – неподвижный и окаменевший. Но постепенно, поддерживаемая улыбками других женщин (а потом и мужчин – долгое время я вообще не могла смотреть в их сторону) я начала двигаться, танцевать, притоптывать ногами и трясти плечами и бедрами. Совершенно внезапно я ощутила свободу двигать своим телом так, как я хочу, чтобы оно двигалось. Я стала ходить по улицам длинными шагами, чтобы движение начиналось от бедра. Если кто-то отпускал замечание, я улыбалась и соглашалась с ним. Раньше я бы почувствовала себя опустошенной, капитулировавшей перед ним – только из-за того, что он на меня смотрит. А теперь я начала ощущать, как иду, и хожу так, как соответствует моим ощущениям.

## **Библиография**

- Chernin, K. (1981). *The Obsession*. New York: Harper & Row.
- Darwin, C. (1979). *The Expression of Emotions in Animals and Man*. London: Julian Friedman (original work published 1872).
- Demos, E.V (1986). A Timetable for Shame (Ed.) *The Many Faces of Shame*. New York: The Guilford Press.
- Kaplan, L. (1978). Oneness and Separateness: From infant to individual. New York: Simon & Schuester.
- Kaufman, G. (1985). *Shame: The Power of Caring*. Cambridge, Massachusetts: Schenkman Publishing Co., Inc.
- Levine, P. (2008). Personal communication
- Lynd, H.M. (1958). *On Shame and the Search for Identity*. New York: Harcourt Brace.
- Nathanson, D.L. (1986). The empathic wale and the ecology of affect. *Psychoanalytic Study of the Child*, 41: 171-187.
- Nathanson, D.L. (1987). *The Many Faces of Shame*. New York: The Guilford Press.

- Pierce, G. & Singer M.B. (1971). Shame and Guilt: A Psychoanalytic and a cultural study. Springfield, IL. Charles C. Thomas, 1953, reprinted New York: W. W. Norton & Co.
- Resneck, H. & Kaplan, B. (1972). Embarrassment in relation to the body image and self-concept of the college. Paper present at Midwest Psychological Association, Cleveland, Ohio.
- Roelofs, C. (2017). Freeze for action: Neurological mechanisms in animal and human freezing. *Philosophical transactions of the Royal Society B Biological Sciences*, 372: 1718.
- Robson, K.S. (1967). The role of eye to eye contact in maternal- infant attachment. *Journal of Psychology, Psychiatry*, 8: 13-25.
- Sartre, J.P. (1956). Being and Nothingness: An essay on phenomenological ontology. Translated by Hazel E. Barnes, New York: The Philosophical Library.
- Schneider (1977). Shame, Exposure, and Privacy. Boston, Mass: Beacon Press.
- Stern, D. (1977). The First Relationship. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Stern, D. (1985). The Interpersonal Word of the Infant. New York: Basic Books.
- Tannen, D. (1990). You Just don't understand: Men and women in conversation. New York: Ballantine Books.
- Thayer, S. (1988). Close Encounters. *Psychology Today*, 10(1): 31-36.

### **Об авторе**

Хелен Реснек-Саннез, доктор философии, ведет частную практику как психолог. Читала курсы лекций и преподавала в университетах и колледжах. Много публикуется и известна способностью сводить различные концепции в теорию и практику биоэнергетики. Является членом международного факультета Института и соиздателем журнала «Биоэнергетический анализ», выступает основным докладчиком на конференциях и ведет тренинговые группы в США, Канаде, Европе и Новой Зеландии.

[www.helenresneck.com](http://www.helenresneck.com)

# ЛЕСБИЯНКИ, ГЕИ, БИСЕКСУАЛЫ, ТРАНСГЕНДЕРЫ, ИНТЕРСЕКСУАЛЫ И КВИРЫ\*

*Проблемы теории и практики для терапевтов-биоэнергетиков*<sup>25</sup>

Томас Хайнрих

## **Аннотация**

С 2007 г., когда прошла международная конференция ПВА в Севилье, отношение биоэнергетического сообщества к ЛГБ\* изменилось к лучшему. И одновременно публикации на эту тему в биоэнергетическом сообществе прекратились. Растущий объем положительно настроенных к ЛГБТИК\* исследований позволяет заполнить этот пробел благодаря информации о том, как живет сообщество ЛГБТИК\*, и ряду разработок в области биоэнергетического подхода к телу при психотерапии клиентов ЛГБТИК\*.

## **Введение**

Я гей, и в начале моего знакомства с психотерапией передо мной встала дилемма. С одной стороны, я был совершенно убежден в верности теории биоэнергетики, построенной на исследованиях Райха и получившей дальнейшее развитие у Лоуэна, а с другой – я видел абсолютную дискриминацию негетросексуальности в их теоретических построениях (Лоуэн, 1965).

В этот же период я стал членом Немецкой ассоциации психологов геев и лесбиянок (VLSP), немецкого отделения Ассоциации психологов геев и лесбиянок (ALGP). Шло бурное обсуждение улучшения отношения к геям и лесбиянкам и подхода к их психотерапии, что началась с работы Хукера (1957), а в 1973 г. привело к исключению гомосексуальности, как заболевания, – несмотря на сопротивление Американской ассоциации психоаналитиков – из Диагностического и статистического руководства по психическим

---

<sup>25</sup> Моя благодарность коллегам из PLUS (см. в тексте ниже – *прим. пер.*), в особенности Маргрет Гёт и Улли Бихеле, вместе с которыми мы основали консультационный центр в Мангейме и руководим им уже около 17 лет, и Ангелике Венцель, благодаря которой эту статью стала можно прочесть на английском.

расстройствам Американской ассоциации психиатров. VLSP стала для меня поддержкой. Впоследствии мы с коллегами создали проект для работы с геями (Хайнрих и Бихеле, 2006; Бихеле, Хаммельштайн и Хайнрих, 2006).

Я понял, что отношение Райха и Лоуэна – в особенности к жизни и сексуальности геев – точно такое же, как у психоаналитиков второго поколения. Радо (1940) критиковал тезисы Фрейда о природной бисексуальности и считал естественной только гетеросексуальность. Сокаридес (1968), развивая тезисы Радо, пошел еще дальше, недвусмысленно принизив любые формы негетеросексуальности. Исходя из этого, имеет смысл взять под сомнения высказывания Лоуэна, обесценивающие негетеросексуальность, что к тому же вообще не было краеугольным камнем его теории. Затем я пришел на тренинг по биоэнергетическому анализу, и на первый взгляд он показался открытым и доброжелательным. При втором взгляде я понял, что мне не хватает знаний и сведений о скрытых предубеждениях, которые могли бы все прояснить.

Пройдя тренинг, я попытался начать обсуждение работы в рамках биоэнергетического направления для геев и лесбиянок, в 1999 г. мы с моими коллегами организовали в регионе Рейн-Неккар в Южной Германии психологический консультационный центр для лесбиянок и геев (PLUS). В 2005 г. на международной конференции ПВА на полуострове Кейп-Код, США, я сделал доклад под названием «Лесбиянки, геи и бисексуалы – биоэнергетика для неизвестных разновидностей». Я знал, что был еще один докладчик на сходную тему и был очень рад познакомиться с Луизой Фрешетт из Канады и узнать о ее биоэнергетической практике с лесбиянками и геями.

На следующей международной конференции ПВА в Севилье в 2007 г. я пережил самое важное утро в мире международной биоэнергетики, когда Гарри Кокберн перед всей аудиторией произнес, что можно не следовать завету Лоуэна: «Когда я умру, не убивайте меня!». Гарри сказал, что мы должны это сделать, чтобы идти в биоэнергетике собственным путем, как поступил сам Лоуэн со своим отцом в психотерапии Вильгельмом Райхом, чтобы обрести себя (Кокберн, 2008). За его выступлением последовал доклад Скотта Баума о

сложных взаимоотношениях в процессе выхода из тени отца (Баум, 2008). Затем выступила Фина Пла из Испании, она сделала доклад о феминистском подходе в биоэнергетике, который противоречит патриархальным взглядам Лоуэна на женщин, а за ней Пол Сассман из США представил результаты исследования ситуации с геями, которые испытывают острую потребность быть принятыми своими семьями после того, как они поставили их в известность о своей гомосексуальной ориентации.

В конце концов, даже будучи геем, я почувствовал себя в мире биоэнергетики как дома. Шло время, и на международных конференциях ПВА среди коллег-биоэнергетиков со всего мира я узнавал все больше и больше геев, лесбиянок и бисексуалов. Южногерманское общество биоэнергетического анализа даже включило в ближайшую программу тренингов семинар по биоэнергетической работе с клиентами лесбиянками, геями и бисексуалами. Все хорошо. Хорошо ли?

В 2015 г. на международной конференции ПВА в Порту-де-Галинас, Бразилия, я обсудил с несколькими коллегами-геями сдвиги в биоэнергетическом сообществе в отношении ЛГБТИК\* и то, насколько современный биоэнергетический анализ учитывает этот факт. Они признались, что до сих пор сталкиваются с подспудным предубеждением против негетеросексуальных отношений и что обветшавшие от времени цитаты из Лоуэна могут по-прежнему звучать на семинарах. Эти новости изрядно меня удивили, и я стал думать, как же все это изменить.

Наиболее продуктивной мне показалась идея исследовать, как меняется отношение. Отношение очень устойчиво. Недостаточно просто предоставить новую информацию по спорному вопросу. Более того, чтобы в корне изменить отношение, требуется не только принять чужой взгляд на вещи, но и освоить новый образ действий (Хайнрих и Кон, 2006). И тогда я задался вопросом: как тренер по биоэнергетическому анализу сможет включить в тренинг положительное отношение к ЛГБТИК\*, если за 10 лет на эту тему ничего не публиковалось, а до того она считалась маргинальной?

Узнав тему международной конференции ПВА 2017 г. в Торонто, где в фокусе внимания была, в частности, сексуальность в связи с биоэнергетикой, я решил воспользоваться случаем и отправил туда доклад «Лесбиянки, геи, бисексуалы, трансгендеры, интерсексуалы и квиры\* – проблемы теории и практики для терапевтов-биоэнергетиков».

В этой статье обозначены три условия, необходимые, чтобы отношение изменилось:

- а) Информация о жизни и специфике ЛГБТИК\*;
- б) Возможность принять точку зрения ЛГБТИК\*;
- в) Новый образ действий в сфере биоэнергетического анализа в отношении клиентов ЛГБТИК\*.

Читать эту статью, будет, возможно, в определенном смысле нелегко. Очень может быть, она напоминает что-то вроде словаря. Но, ступая на новый континент человеческого мира, более чем естественно получить некоторые сведения о новой культуре и подготовиться к освоению нового языка.

## 1. Эксперимент

	Параметр	Прошлое	Настоящее	Идеал
A	Сексуальная привлекательность			
B	Сексуальное поведение			
C	Сексуальные фантазии			
D	Эмоциональные предпочтения			
E	Социальные предпочтения			
F	Гетеросексуальный/гомосексуальный образ жизни			
G	Самоидентификация			

*Рис. 1. Решетка сексуальной ориентации Кляйна (1985, 1993)*

Для параметров А-Е:

- 1 = исключительно другой пол
- 2 = преимущественно другой пол
- 3 = другой пол немного больше
- 4 = оба пола

- 5 = тот же пол немного больше
- 6 = преимущественно тот же пол
- 7 = исключительно тот же пол

Для параметров F-G:

- 1 = исключительно гетеросексуал
- 2 = преимущественно гетеросексуал
- 3 = гетеросексуал немного больше
- 4 = гетеро/гей-лесбиянка в равной мере
- 5 = гей-лесбиянка немного больше
- 6 = преимущественно гей-лесбиянка
- 7 = исключительно гей-лесбиянка

Эту решетку разработал Фриц Кляйн с коллегами в 1985 г., развив идею предшествующей шкалы Кинсли. Ее можно использовать для первичного анализа негетеросексуальных аспектов собственной личности. Помочь тут могут следующие вопросы: Как можно отвечать на такие вопросы и даже их читать? Возникает ли у меня какая-то эмоциональная реакция, когда я понимаю, о какого рода информации меня спрашивают? Мне стыдно или я чувствую себя в ловушке? Была ли какая-то другая эмоция, которая на миг изменила мою психику? Возникло ли что-нибудь в памяти, и если да, как я с этим поступил? Правдиво ли я отвечаю на вопросы, и если нет, то что я скрываю?

## **2. Определения: Что означает ЛГБТИК\*? Что такое «4 категории пола»?**

В сфере проблемы пола циркулирует множество терминов. И множество людей думает, что знает, что они означают. Но иногда выясняется, что на самом деле это не так. Мало пользы от реплик типа той, что выдал мэр Мангейма доктор Питер Курц<sup>26</sup>: «ЛГБТИК? Слишком сложно! Поприветствую вас проще:

---

<sup>26</sup> См. Beteiligungsworshops zum Aktionsplan "Für Akzeptanz und gleiche Rechte Baden-Württemberg" (Рабочий план «За признание и равноправие в Баден-Вюртемберге», нем.) конференции министерства социальных вопросов региона Баден-Вюртемберг, прошедшей в Мангейме 8 февраля 2014 г.



"Привет всем!"». Пренебрежение к различиям между этими группами показывает отсутствие интереса к тому, чтобы углубиться в специфические особенности разных групп и их специфическое существование. Порой термин «негетеросексуальность» используется в положительно настроенных к ЛГБТИК\* исследованиях, чтобы высветить тяготы, которые приходится переносить членам всех групп, в равной мере ущемляемым гетероцентричным обществом и культурой, где влечение мужчин к женщинам, а женщин – к мужчинам безоговорочно считается базовой человеческой сексуальностью и формой любовных отношений (Гёт и Кон, 2014). Однако термин «негетеросексуальность» не подходит для транс\*, которые после хирургической смены пола ведут гетеросексуальную жизнь. Зато трансгендеров ущемляют в мире, где базовой человеческой сексуальностью и формой любовных отношений безоговорочно считается цисгендерность<sup>27</sup>. Поэтому я ввожу термин «нецисгетеронормативность», как позволяющий объединить в одно терминологическое понятие все виды ЛГБТИК\*, понимая при этом, что и этот термин далек от совершенства и может быть понят неверно. Более того, коллектив PLUS, просвещая учеников и учителей, психотерапевтов и социальных работников по вопросам ЛГБТИК\*, распределил аспекты, касающиеся пола, в исчерпывающую схему, используя следующие 4 категории пола (Гёт и Кон, 2014):

Биологический пол	Гендерная идентичность
Половая роль	Сексуальная ориентация

### ***2.а Категория «биологический пол», или Что такое интерсексуальность?***

В этом разделе мы рассматриваем тело или анализируем его с точки зрения (микро) биологии. Этот вопрос касается физических аспектов, к какой категории относится человек: первичные и вторичные половые признаки, вариация хромосомного набора, гонады, гормоны. Если попроще: взгляните на

<sup>27</sup> Цисгендер – гендерная идентичность, совпадающая с полом человека, заданным при рождении.

себя в зеркало и проверьте, что вы видите: мужчину или женщину? Отклонение от гетеро норм в этой категории означает интерсексуальность, атипичные половые признаки.

Некоторые люди отчетливо подпадают под какую-то категорию, благодаря специфике половых хромосом, но их раздражают какие-то специфические отклонения в собственном теле, как, например, мужчину может раздражать слишком пухлая грудь, больше напоминающая женскую, а женщину с ярко выраженной традиционной женской фигурой – волосистость между молочными железами. Множество людей, которым поставлен диагноз «нарушение в развитии половых признаков», чувствуют себя из-за этого термина ущербными. С 2006 г. они используют термин «отличия в развитии половых признаков» и называют себя «интер» или «интерсексуалы» (Гюнтер, 2016). Интерсексуалы, те, кто сразу после рождения перенес хирургическую операцию по корректировке в соответствии с принятыми стандартами пола, очень часто испытывают впоследствии множество медицинских и ментальных проблем из-за как можно более ранней попытки впихнуть ребенка в бинарную систему мужского и женского. Иногда после длительного латентного периода такие проблемы начинаются в пубертате, когда гендерное формирование, сексуальная активность и ориентация выходят на новый уровень.

### *2.a.1 Половая диверсификация*

Западные культуры базируются на дихотомии полов. До рождения ребенка самый частый вопрос на УЗИ у беременных: «Мой ребенок здоровый?», второй же по частоте: «Это мальчик или девочка?». С самых первых дней жизни индустрия одежды предлагает голубой цвет для мальчиков и розовый для девочек.

В отличие от этого в Индии и Пакистане существует каста хиджра – третий пол, учитывая традицию индийской культуры, что женская или мужская идентификация не исчерпывают всего разнообразия. Австралия, Новая Зеландия и Непал, стремясь идти в ногу с изменениями в обществе, позволили своим жителям помимо женского и мужского пола выбрать и третий вариант.

Если западная дихотомия полов будет преодолена, интерсексуальность перестанет считаться ошибкой природы и станет знаком разнообразия. Почти 7 миллиардов людей не должны быть ограничены только двумя полами.

## ***2.6 Категория «гендерная идентичность» и «транс...»***

В этой категории сексуальность рассматривается на уровне психологии или на уровне базовой гендерной идентичности. Сюда относятся внутренние ощущения, уверенность в принадлежности к определенному полу и признание этого. Чтобы упростить понимание, здесь можно задать такой вопрос: Закройте глаза, прочувствуйте и ощутите, какой у вас пол: женский или мужской? Множество людей, которые ощущают себя принадлежащими к тому же полу, что они видят в зеркале, называется «цисгендеры» или для краткости «цис».

Те, кто чувствуют разницу между полом, к которому были причислены от рождения (то же самое, что биологический пол из раздела 2.а), и полом, к которому сами относят себя психологически, используют широкий спектр самоопределений. Для некоторых разрыв между полом, присвоенным от рождения, и тем полом, принадлежащими к которому они себя ощущают, так велик, что для изменения гендерной принадлежности им приходится обращаться к заместительной гормонотерапии. Или же, если это происходит до пубертата или в крайнем случае в пубертате, проходят терапию, блокирующую выработку половых гормонов. Пройдя курс такой терапии, они могут сделать следующий шаг изменению гендера – операцию по смене пола. Другие, кто не так остро переживает аспект «сексуальной» предопределенности и воспринимает несовпадение скорее как часть собственной личности, используют термин «трансидент»<sup>28</sup> или «трасгендер», «трансвумен» или «трансмен». И есть еще те, кто не видит для себя решения в закреплении ни в одной из двух категорий мужского и женского, они называют себя «небинарные». Термин, под которым большинство из таких людей чувствуют себя классифицированными, это «транс\*» (Гюнтер, 2016).

---

<sup>28</sup> Transient (*англ.*) – переходный (*прим. пер.*).

## ***2.6 Категория «идентичность половой роли»***

Эта категория также называется «социальный пол», сюда входят все поведенческие модели и формы самовыражения, качества человека и его действия, которые с точки зрения социально-культурных стереотипов присущи конкретному полу. Для простоты вопрос можно сформулировать так: Что вы хотите, чтобы другие думали о вашей гендерной принадлежности? Или: Что в вашем окружении считается мужским, а что женским?

Те, кому нравится щеголять в одежде противоположного пола, относятся к этой категории.

Отклонения от гетеро норм описываются такими терминами, как «несоответствующий половой роли» или «атипичный», «андрогин», «метросексуал». Аспекты половой роли могут выражаться в поведении или в атрибутике человека. Традиционные определения мужчин и женщин можно объединить, как выражение идей «не быть другого пола», «заниматься сексом с противоположным полом», «производить на свет детей», «содержать семью» или «растить детей» (Хайних и Райпен, 2003). В современном психологическом исследовании маскулинность соотносится с креативностью (ориентация на задачу и ее решение, активность, состязательность, легкость в принятии решений), а феминность – с эмоциональностью (способность устанавливать контакт, дружелюбие, теплота в отношениях с другими). Согласно этому исследованию, людей можно разделить на 4 типа: «феминный», «маскулинный» и «андрогинный» (соединяющий феминность и маскулинность; 51,9% мужчин, 48,1% женщин) и еще четвертый, который соотносится с высоким уровнем психического здоровья, – «индифферентный» (слишком мало и феминного и маскулинного; 76,6% мужчин, 23,4% женщин) (Альтстёттер-Гляйх, 2000).

## *2.2 Категория «сексуальная ориентация» против сексуальной идентичности, квиры\**

Это единственная из категорий, где речь идет не о собственном поле или гендере, а о гендере или поле сексуального партнера, поэтому ее называют еще «ориентация сексуальных партнеров». «Сексуальная ориентация» означает сексуальные и эмоциональные потребности человека в отношении партнеров того же пола, противоположного пола или обоих. Соответственно, влечение к противоположному полу называется гетеросексуальностью, к своему – гомосексуальностью, а к обоим – бисексуальностью (Гёт и Кон, 2014, стр. 6). Гёт и Кон проводят различия между сексуальным поведением, желаниями, фантазиями, ориентацией и самоидентификацией:

"Сексуальная идентичность" определяет идентичность, которую человек формирует, исходя из своей сексуальной ориентации. На формирование влияют личная, социальная и культурная ситуации, в которых он находится и живет, косвенное влияние на него оказывают и другие аспекты идентичности» (Гёт и Кон, 2014, стр. 6) Это может помочь понять, почему человек, живущий в гетеросексуальном браке, имеет детей и считает/идентифицирует себя гетеросексуалом, может иметь контакт с лицом своего пола. Хотя сексуальное поведение имеет место в любом обществе, только в так называемых западных культурах можно обнаружить сексуальную самоидентификацию как лесбиянка или гей.

Самоопределение по признаку сексуальной идентичности имеет очень широкий спектр – от гомосексуалиста, гей, лесбиянка, «женская любовь», бисексуал, «человек широких взглядов» до квира. Некоторые вообще не находят для себя четкого определения по сексуальной идентификации. Другие термины, обозначающие отличие от гетеро норм – «гомо- и бисексуал», «асексуал», «пансексуал» и «квир». Термины гомо-, гетеро- и бисексуал все еще находятся в плену дихотомии мужского и женского полов. А кроме того это насильственная попытка упростить разнообразие жизни, распикивая ее по категориям.

Поскольку существует столько терминов для каждой категории пола, которые люди используют как самоназвание, стало принято ставить звездочку в конце транс\*, интер\*, квир\* и всей аббревиатуры ЛГБТИК\*, чтобы охватить всех, кто ощущает себя принадлежащим к этой группе, но использует для самоопределения иное название.

### *2.2.1 Статистика*

Поскольку между сексуальной ориентацией и сексуальной идентичностью огромная разница, равно как и между сексуальным поведением и самоопределением, распределение в категорию тех, кто ведет гомосексуальную жизнь, сильно разнится. Большая случайная выборка, к примеру, «Национальное исследование интимного партнера и сексуального насилия» (Уолтер и др., 2013), выявила, что из 9086 женщин 1,3% определили себя как лесбиянки, а 2,2% – как бисексуалы. 2% от 7421 мужчин определили себя как геи, а 1,2% – как бисексуалы. Мерсер и др. (2013) сообщает, что 8% опрошенных мужчин имели сексуальный контакт с другим мужчиной, а 11,5% женщин – с другой женщиной. В возрастном промежутке от 16 до 34 лет число таких женщин возрастает до 18,5%.

### *2.2.2 Изменчивость*

Кроме того результаты последних исследований показывают, что самоопределение в сфере сексуальной идентичности значительно меняется во времени. Даймонд (2008) выяснил, что более двух третей опрошенных женщин в долговременном исследовании изменили самоназвание по признаку сексуальной идентичности как минимум один раз в течение 20 лет – в обоих направлениях.

### *2.2.3 Сексуальные предпочтения*

Другой термин, который используется для обозначения сексуальной ориентации – сексуальные предпочтения, он характеризует изменение образа сексуального партнера с детства до старости. Во многих странах законы против

негетеросексуальных отношений основаны на борьбе с педофилией. Однако исследования демонстрируют разницу этих двух понятий: ссылаясь опять-таки на Гёт и Кона, Байер и др. (2005) выяснили, что склонность к педофилии свойственна почти исключительно мужчинам, из которых всего 1% подпадает под категорию негетеросексуальности. Гёт и Кон приводят данные Gesundheitsberichterstattung des Bundes (Федеральный отчет по здоровью), согласно которым в 2012 г. среди жертв насилия педофилов девочек оказалось во много раз больше, чем мальчиков. Эти данные показывают, что сексуальная ориентация никак не связана с сексуальными предпочтениями, которые ведут к сексуальному насилию, если в них вовлечены дети.

## ***2.d Не подгоняй под шаблон! Различай!***

Четыре категории пола вовсе не для того, чтобы вставить людей в какие-то рамки. На самом деле лесбиянка может обнаружить, что она – это мужчина-транс\* и гетеросексуал. Геи могут менять половые роли. И может обнаружиться транс\* с внутренним ощущением гомосексуального существования (Гюнтер, 2016).

## **3. Специфические черты существования ЛГБТИК\***

Я гей, и весь опыт, и вся информация приходят ко мне в первую очередь из мира геев. Часть нижеследующих понятий также появилась в основном из гомосексуальной реальности. Однако и я, и мои коллеги из PLUS считаем, что они могут оказаться полезны и при работе с транс\* и интерсексуал\* клиентами.

### ***3.a Интернализация гомо-, би- и транс- отрицания***

Живя в гетеросексуальном мире, мы сталкиваемся с понятиями социальной сферы раньше, чем с собственными специфическими потребностями. Кто ты – мальчик или девочка, становится важно уже в самом раннем возрасте, и где-то с 4-х лет это уже совершенно ясно каждому. Но даже после этого мы тысячи раз слышим, как члены нашей семьи или соседи говорят

о разнице между мужчинами и женщинами. Когда начинается пубертат, происходит выброс гормонов и изменения в теле. Сексуальное возбуждение становится куда важнее, чем раньше. Но к этому времени дети уже много раз слышали про «пидоров» и «голубых». В Германии словом для обозначения гея является «schwul» (произносится shvu:l), и для детей оно выступает прямым антонимом к слову «крутой», которое служит у них выражением наивысшей ценности.

Поэтому еще до того, как мы осознаем, что эти вещи имеют непосредственное отношение к нашей собственной жизни, мы уже осведомлены, что такое мальчик и девочка и какую ценность представляют гомосексуальность и гетеросексуальность. Отношение часто передается от поколения к поколению в виде социальных моделей, которые в основном сформированы родителями, сверстниками и все больше и больше СМИ и соцсетями. По крайней мере на начальном этапе жизни мы не так сильно ощущаем суть таких представлений. То есть они базируются не на личных ощущениях, а скорее напоминают предрассудки.

Они крайне важны, поскольку относятся базовым элементам человеческого мировоззрения. И потому ориентируют нас относительно того, что является более ценным, а что менее (так, например, женщина даже в западной культуре до сих пор остается менее ценной, чем мужчина, что видно хотя бы из системной дискриминации: за одну и ту же работу женщина получает меньше). В конце концов такие цисгетеронормативные концепции пола, гендера и сексуальной ориентации оказываются так или иначе интернализированы у всех членов общества. Но если кто-то является членом нецисгетеросексуального сообщества, эти концепции диктуют рамки не только для его взглядов на внешний мир, но и для отношения самому к себе. Для представителя ЛГБТИК\* интернализация гомо-, би- или транс- отрицания усложняет путь к самоуважению и самосохранению. Более того, такие представления мешают отношениям взаимной поддержки с другими представителями нецисгетеросексуального образа жизни, мешают делиться



переживаниями с теми, кто ведет подобную жизнь, то есть препятствуют расширению прав и возможностей личности.

### ***3.6 Формирование модели нецисгетеронормативной идентичности***

В своей модели формирования гомосексуальной идентичности Вивьен Касс (1979, 1996) показала очень полезный инструмент, чтобы давать консультации и проводить терапию клиентов-гомосексуалов. Эта модель представляется мне не менее полезной и в отношении формирования всех нецисгетеронормативных идентичностей. Согласно модели Касс, началу развития ЛГБТИК\* личности предшествует предварительный этап, когда человек ощущает себя частью гетероцентричного общества, иначе говоря, так, как чувствует себя цисгетеросексуал. Еще один важный аспект ее модели – она делит процесс на много различных стадий. Их можно преодолеть за несколько больших шагов, а можно надолго застрять на какой-то одной. Третий важный момент: она не обесценивает никакое решение, принятое на любой стадии, ни решение принять новый аспект своей жизни, ни решение отказаться от него и положить конец процессу.

Разные стадии (исходно их было семь) можно скомпоновать в некий комплекс, описывающий внутренний процесс принятия собственного гендера или сексуальной идентичности, а также внутренние процессы, сопутствующие каминг-ауту, когда человек завязывает контакты с людьми с подобными или же иными аспектами сексуальности. В конце концов модель Касс помогает терапевту найти общий язык с пациентом на каждой конкретной стадии. Более того, она предлагает понимание, почему у партнеров в отношениях лесбиянок или геев или в отношениях двух интерсексуалов или транс\*, если они находятся на разных стадиях формирования своей гендерной и сексуальной идентичности, может возникнуть необходимость решать специфические проблемы.

### ***3.6 Каминг-аут***

Наиболее сильное отличие опыта ЛГБТИК\* от опыта цисгетеросексуалов в том, что в определенный момент жизни они вынуждены задаться вопросом, отличаются ли они от других в отношении своего пола, гендера и сексуальной ориентации – со всеми вытекающими последствиями, как это описано у Вивьен Касс (1979).

Но это не только внутренний, или когнитивный, процесс. Это всегда комплексное переживание – внутри себя и в контактах с внешним миром. Бихеле выяснила, что в 1999 г. наиболее распространенным эмоциональным состоянием у молодых людей из числа геев в Германии была любовная тоска (54% опрошенных) и одиночество (47% опрошенных), помимо этого они испытывали и более специфические для геев проблемы: беспокоились насчет СПИДа (39%) и «Как мне узнать других геев?» (37%). Таким образом, одиночество не только сильное эмоциональное переживание на предварительном этапе, это остается непрерывной проблемой по крайней мере до тех пор, пока молодой человек не обретет свое место в сообществе. Исследование в Берлине в 1999 г. выявило, что у геев и лесбиянок среди подростков суицидальные наклонности в четыре раз выше, чем у их гетеросексуальных сверстников (Берлин, 1999). Более 25% геев пришлось пройти через то, что их отцы не приняли их после того, как те признались им, что они геи (Бихеле, 2009).

Первая любовь и первый секс у лесбиянок, геев и гетеросексуалов происходит примерно в одном возрасте: между 16,6 и 17,1 годами (Бихеле, 2009 и Берлин, 1999). Однако у этих групп есть ключевое отличие. Партнер по первому сексу у гетеросексуалов отличается по возрасту всего на 1,3 года. Тогда как первый сексуальный партнер гея старше его в среднем на 6 лет. Старше на 10 и более лет у 14% геев. Это означает, что «первый раз» у гея происходит вне контактов со сверстниками, когда у обоих близкий или одинаковый уровень опыта (Бихеле, 2009). С другой стороны, у лесбиянок первый сексуальный партнер в 66% случаев мужчина. То есть первый контакт у них гетеросексуальный (Берлин, 1999).

Сейчас в Германии процесс гендерного изменения требует от представителей транс\* повседневно жить, не скрывая своей сущности, как необходимое условие для получения гормонозаместительной терапии и операции по изменению пола. Это создает огромный прессинг и мешает развитию в собственном ключе (Гюнтер, 2016).

### **3.2 Опыт дискриминации**

Все представители ЛГБТИК\* испытывают дискриминацию или даже насилие из-за того, что они ЛГБТИК\*. 100% участников исследования PLUS e.V.<sup>29</sup> 2006 г. заявили, что по меньшей мере один раз в жизни подвергались словесной дискриминации из-за сексуальной ориентации (Хаас и Гёт, 2006). Этот результат позволяет предположить, что и с транс\* и интер\*сексуалами происходит нечто подобное. Конечно, сама форма дискриминации и обстоятельства, в которых она имеет место, сильно различаются для разных групп ЛГБТИК\*, и даже для разных подгрупп в зависимости от места/государства, где они живут. У представителей транс\* и интер\* их отличия от гетеросексуальных норм больше бросаются в глаза. Геи и лесбиянки более заметны, если появляются на публике парой или в дружеской компании. А вот бисексуалы могут оставаться неузнанными, им скорее приходится сообщать о своей сексуальной ориентации, чтобы заявить о себе, как о бисексуалах.

В некоторых странах за гомосексуализм грозит смертная казнь, например, в Саудовской Аравии или Иране. С другой стороны, Иран входит в число стран, где нередко проводятся операции по изменению пола. Однако это не значит, что это открытое и плюралистическое общество, это лишь способ подогнать его жителей под стереотипы бинарной системы мужского и женского, на которой зиждется патриархальная система этого государства.

Если живешь в Западном полушарии, кажется, что в последние десятилетия законы в отношении ЛГБТИК\* становятся все более

---

<sup>29</sup> e.V. (eingetragener Verein, нем.) – зарегистрированный союз, зарегистрированное общество (прим. пер.).

либеральными. Это подтвердилось в июле 2017 г., когда немецкий парламент проголосовал за равенство гетеросексуальных и гомосексуальных браков. Но как показывают события в России, Турции и США в последние несколько лет, кульминацией которых стал указ президента Трампа в августе 2017 г. против пребывания в армии представителей транс\*, но как показывает развитие событий в России, и Турции- оно идет не только в одном направлении. Более того, жизнь ЛГБТИК\* всегда выставлена на всеобщее обозрение, и общество предположительно должно на нее реагировать. Следовательно, существует огромная потребность в политических шагах и психотерапевтической поддержке, чтобы сохранить свободы, жизненно необходимые для разнообразия.

Даже в странах, где закон не преследует за сексуальную ориентацию или гендерную идентичность, ЛГБТИК\* сильно страдают от дискриминации и насилия. Две трети участников уже упомянутого исследования PLUS испытывали психологическое насилие. Физическое насилие испытало примерно равное число геев и лесбиянок (по 2% от каждой группы), однако разное по качеству: геи в основном становились жертвами насилия со стороны иностранцев в общественном пространстве и в ситуации, не связанной с сексуальной сферой, лесбиянки были в основном жертвами насилия со стороны родственников или мужей (в том числе, бывших) в процессе каминг-аута (Хаас и Гёт, 2006).

Гюнтер (2016) указывает, что представители таких вариантов, как транс\* и интер\*, которые не имеют выраженной мужской или женской внешности, часто становятся жертвами дискриминации и насилия. Она подчеркивает, что ранняя медицинская операция по приведению представителя интер\* в соответствие с признаками врожденного пола это насилие, сравнимое с сексуальным насилием и увечьем половых органов.

### ***3.д Модель стресса принадлежности к меньшинству***

До того, как начались положительно настроенные исследования негетеросексуального существования, исследования ЛГБТИК\* происходили в

кабинетах психотерапевтов и больницах. В результате этих исследований явление ЛГБТИК\* как таковое стали рассматривать как болезнь. Но даже когда положительно настроенные исследования уже имели место, при указании на специфическое расстройство в отчетах все равно оставалась значительная разница в процентном отношении между гетеро- и негетероориентированными клиентами. Йан Мейер (1995, 2003) провел мета-исследование множества отчетов. И выявил значимые результаты по гетеросексуалам и лесбиянкам, гетеросексуалам и геям, гетеросексуалам и бисексуалам относительно различных стадий психических расстройств. При этом наиболее тяжело больной всегда оказывалась группа негетеросексуальных клиентов. Однако он не обнаружил повторений значительных результатов относительно различных стадий психических расстройств. Йан Мейер пришел к заключению, что выявленные данные могут быть следствием стресса принадлежности к меньшинству, который является одним из дополнительных видов стресса у людей, не принадлежащих к большинству. Стресс принадлежности к меньшинству включает значительные усилия войти в контакт с другими представителями того же самого меньшинства, а также выдерживать ежедневные унижения от дискриминации.

Помимо этого выяснилось, что одной негетеросексуальной идентичности недостаточно, чтобы спровоцировать разницу в конкретном отчете. Но если в человеке уже есть уязвимость, обусловленная ситуацией или его личными качествами, стресс принадлежности к меньшинству может стать последней соломинкой, сломавшей спину верблюда. Мейер строил свою концепцию на исследовании представителей ЛГБ\*, но его объяснения позволяют предположить, что стресс принадлежности к меньшинству может быть применим и к представителям ТИК\*.

### ***3.e Совокупные проблемы***

Благодаря исследованиям последних лет удалось выделить еще один аспект проблемы. Кимберли Уильямс Креншоу установила, что наиболее пострадавшими от решения «Дженерал моторс» сократить рабочие места в

1980 г. были не мужчины афро-американцы, и не белые женщины, а женщины афро-американки (Креншоу, 1989). С точки зрения здравоохранения, люди, подвергающиеся двойной, или мульти-, дискриминации – как цветная женщина или лесбиянка (= женщина и гомосексуал) или гей транссексуал (= транссексуал и гомосексуал), – страдают сильнее, чем те, кто подвергается дискриминации только по одному признаку.

### ***3.ж Формирование отношений***

Узнав из последнего раздела, что в существовании ЛГБТИК\* есть свои специфические аспекты и что проблемы у разных групп нецисгетеронормативных представителей тоже различаются, можно предположить, что помимо обычных трудностей, свойственных гетеросексуальным отношениям, создание отношений у представителей ЛГБТИК\* сопровождается еще и специфическими проблемами. Эти дополнительные проблемы вкупе с частым отсутствием детей, которые играют роль стабилизирующего фактора трехсторонних отношений, усложняют для ЛГБТИК\* существование в устойчивых отношениях. Тем не менее Михаэль Бохоу смог показать, что в течение последних 30 лет начиная с 1987 г. примерно 50% геев состоят в отношениях, большинство из которых длится более 10 лет (Бохоу, 1989; Бохоу, Шмидт и Гроте, 2010).

Коллектив психологов PLUS выяснил, что проблемы, с которыми сталкиваются пары геев и пары лесбиянок, значительно отличаются. Мы с Улли Бихеле обнаружили, что наши пары геев часто обращаются за консультациями для пар на очень поздних стадиях кризиса отношений, когда найти конструктивное решение уже почти невозможно. Другая проблема, которую мы выявили: решить проблему пары на индивидуальных консультациях старается лишь один из партнеров, потому что второй не хочет принимать в этом участия. Наши лесбийские коллеги Маргрет Гёт и Андреа Ланг иногда даже не начинают консультации для пар или же быстро их прекращают, если выясняется, что проблемы пары не являются специфически «семейными», и то, с чем они имеют

дело, это комплекс проблем, с которыми каждому из партнеров следует заняться в рамках индивидуальной терапии по отдельности.

Помимо таких специфически гендерных факторов существует несколько особых проблем, с которыми вынуждены сталкиваться пары геев и лесбиянок, незнакомые гетеросексуальным парам: от различий в обнародовании своего статуса и разного опыта в отношении антигомосексуального насилия до преступлений на почве ненависти (см. раздел 3.д).

Венчают список несколько проблем, с которыми могут сталкиваться и цесгетросексуальные пары, хотя у последних это случается реже, как, например, ВИЧ-инфицированность лишь одного из партнеров, что в особенности характерно для пар геев. Во-вторых, имеют место и отличия в культуре. Здесь важным фактором в проблемах пары может быть не только то, что каждый является экзотикой для другого, но и то, что у каждого может быть разный опыт столкновений с дискриминацией, например, согласно разным законам в отношении ЛГБТИК\* в родных странах и законам в отношении партнера-иностранца в других. В-третьих, существует разница в социальном и экономическом положении. Из-за статуса принадлежности к меньшинству, изменении круга общения и социальных связей в процессе каминг-аута, требуется быть в высшей степени открытым, чтобы найти партнера на другом социальном уровне или с иным социальным и экономическим положением среди ЛГБТИК\*. В-четвертых, отношения здесь также бывают более дистанцированы. Поскольку путешествия серьезно повышают шансы встретить возможного партнера, принадлежащего к меньшинству, такие взаимоотношения имеют тенденцию становиться отношениями на расстоянии. В-пятых, как противоположность супружеской верности возможен тип открытых отношений. Поскольку образец традиционных отношений включает в себя отношения, в основе которых лежит верность между мужчиной и женщиной, у геев и лесбиянок может более часто встречаться противоположный тип отношений, который больше им подходит. Бохоу (1989; Бохоу, Шмидт и Гроте, 2010) методом опросов выяснил, что около 50% принявших участие геев определяют свои отношения как открытые, а

остальные 50% как моногамные. Гетеросексуальные пары тоже стали практиковать это все больше и больше, но все еще менее склонны к открытым отношениям и гораздо больше – к моногамности. В-шестых, есть проблема ребенка, зачатого благодаря генитальному сексу. В последние 20 лет желание лесбиянок и геев стать матерями и отцами неуклонно растет. У некоторых лесбиянок и геев уже есть дети от предыдущих гетеросексуальных союзов (гей-отцы и лесбиянки-матери). Другие предпочитают найти человека противоположного пола, с которым планируют зачать и родить ребенка в так называемой «радужной семье». Различные формы ответственности за детей обговариваются заранее между биологическими родителями и приемными матерью и отцом. У представителей транс\* идентичности есть возможность – до того, как начнется гормонотерапия или операция по изменению пола, – позаботиться о том, чтобы у них изъяли и заморозили яйцеклетку или сперматозоиды, сохранив возможность впоследствии иметь детей.

### ***3.3 Консультации и терапия для родственников ЛГБТИК\****

Как мы видели в разделе 2.г.1, процент ЛГБ\* в популяции не очень велик, то же относится и к доле ТИК\*. Если суммировать данные современных социологических опросов, общее число ЛГБТИК\* колеблется где-то между 8% и 25% от всей популяции человечества – в зависимости от того, как какие формулировки в них были использованы (сексуальная ориентация или сексуальная идентичность, транссексуал или трансгендер, и т.д.). Но из-за последствий того, что человек объявляет себя ЛГБТИК\*, для его семьи и для него самого, как представителя ЛГБТИК\*, имеющих форму дискриминации или даже насилия, у родственников очень часто возникает достаточно серьезная необходимость получить консультации и даже пройти терапию (Гюнтер, 2016).

## **4. Встать на точку зрения ЛГБТИК\*: Туча мыслей**

Пример метода, который может помочь изменить свою точку зрения на ребенка ЛГБ\*, можно найти в «Туче мыслей» Ральфа Кона. Он получил дальнейшее



развитие на семинарах PLUS на тему образа жизни ЛГБТИК\* и сейчас используется в описанной ниже форме.

Сначала участников семинара просят записать выражения, которые им приходилось слышать, обозначающие «гей», «лесбиянка» и «транс\*», – каждое на отдельной карточке. Обозначения геев записываются на розовой карточке, лесбиянок – на голубой, а транс\* – на белой.

Во время краткого перерыва тренеры сортируют карточки и прикалывают их на стенд вокруг нарисованной головы. Затем участникам сообщают, что им расскажут три истории о трех разных детях. А перед этим просят всех сесть поудобнее и, если хочется, закрыть глаза. В дальнейшем они могут дополнять историю каждого ребенка и описывать его чувства или рисовать образ того, что он почувствует и что будет делать дальше. Кто-то из тренеров рассказывает об 11-летнем мальчике, который испытал свою первую ночную поллюцию и чувствует себя странно возбужденным. Встретив одноклассника, он спрашивает себя: «может, я гей? Но гей это....» И тут все карточки зачитывают вслух. Если выражения на каких-то карточках совпадают, их зачитывают столько раз, сколько они были написаны, что усиливает эффект этого выражения. После окончания истории участников спрашивают: «Что чувствует этот мальчик? Что он будет делать дальше?» Следующая за этим дискуссия дает ответы участников, пронизанные коллективной эмпатией. Затем следует и обсуждается вторая история – про 11-летнюю девочку, которая задается вопросом, не лесбиянка ли она. И наконец рассказывается третья история – про 8-летнего ребенка, которому некомфортно в рамках своего гендера, к которому, как ему сказали, он принадлежит от рождения. В конце участники сравнивают и обсуждают все три типа переживаний.

## **5. Порядок действий: размышления о терапии, положительно настроенной к ЛГБТИК\***

Зная о различиях в социальной, эмоциональной и относящейся к телу сферах жизни между цисгетеросексуалами и ЛГБТИК\*, а также между подгруппами самого ЛГБТИК\*, нетрудно понять, что терапевту-биоэнергетику, имеющему

дело с клиентами ЛГБТИК\*, приходится работать с проблемами, отличающимися от тех, с какими он сталкивается у гетеросексуалов. Зная о перечисленных выше отличиях, терапевту-биоэнергетику следует быть готовым к тому, что его ЛГБТИК\* клиенту уже сталкивался со смущением, одиночеством, ощущением принадлежности к меньшинству, обесцениванием, жестокостью и ненавистью со всеми вытекающими последствиями на эмоциональном уровне: депрессией, тревогой, ненавистью к себе, посттравматическим стрессовым расстройством и даже глубокими расстройствами личности. Как терапевту-биоэнергетику подготовиться к работе с клиентами, травмированными столь специфическим образом?

В тренинговом проекте POWER UP<sup>30</sup> (Ланг, Райпен и Ханрих, 2007) PLUS смог разработать комплекс последовательных действий, который помогает изменить отношение к ЛГБТИК\*. Согласно ему, при работе с клиентами ЛГБТИК\* важно иметь ясное представление, как обращаться с огромным объемом информации и новообретенным эмпатическим взглядом на потенциальные группы.

Гюнтер (2016) подчеркивает важность понимания, что подлинный телесный потенциал и у представителей интер\* незаметен либо нарушен, следовательно, проблемы таких клиентов поначалу могут быть связаны не столько с будущим, сколько с недостатком телесных аспектов. Представители транс\* часто страдают от того, что особенности их тела вызывают неприязнь, она называет это «бодиизм»<sup>31</sup>, потому что тело не соответствует цистелесным нормам. Подобного рода неприязнь в основном сочетается с сексизмом. Эти краткие указания помогут терапевту понять, работа на каком телесном уровне требуется клиенту.

Штайн и Бург (1996) составили список «Воспитательных задач для тренировки положительного отношения к геем». Мы с Маргрет Гёт (Хайнрих и Райпен, 2001) разработали дальнейшие положения для обучения психотерапевтов, работающих с клиентами геем, лесбиянками и

---

<sup>30</sup> Подзарядка (англ. – прим. пер).

<sup>31</sup> Bodyism от body – тело (англ. – прим. пер.).

бисексуалами. Взяв за основу три этих списка, я сделал краткое руководство для работы терапевта-биоэнергетика с клиентами ЛГБТИК\*:

Представление о перечисленных выше проблемах (разделы 2 и 3), а также знание истории развития аспектов права, научных теорий и исследований, направленных на общественное признание ЛГБТИК\*, помогают понять, что ЛГБТИК\* клиентам уже пришлось испытать. Возможно, увидеть в клиенте ЛГБТИК\* ценное человеческое существо, а не кого-то, страдающего специфическим телесным дефектом, поможет его специфический образ жизни. Кроме того, беседа о стадии сексуальной ориентации, гендерной идентичности, о том, что он любит и как живет, может помочь найти с ним общий язык.

Представление о сообществе ЛГБТИК\* позволяет помочь ЛГБТИК\* клиентам установить контакт со сверстниками, поддержать группы в реальности или использовать интернет, чтобы поддержать клиента в самоутверждении как ЛГБТИК\* и выборе определенного образа жизни.

Знание, что эдипальная триада у ЛГБТИК\* клиентов радикально отличается (Айсей, 1989, Гисро, 1993), помогает выявить ранний опыт отверженности первыми опекунами.

Воспоминания о собственном опыте принадлежности к меньшинству, если таковой был, и проистекающей из него дискриминации помогает установлению эмпатии с ЛГБТИК\* клиентом.

Размышления о собственном телесном резонансе, переносе и контрпереносе и их специфических аспектах в случае ЛГБТИК\* помогает избежать ловушки базового ЛГБТИК\* отрицания и осознать пределы собственной эмпатии.

Представление о пределах эмпатии в отношении клиента помогает установить настоящий контакт и взаимоотношения с клиентом, благодаря которым может произойти дальнейшее развитие.

Этот список может помешать стать хорошим терапевтом-биоэнергетиком для ЛГБТИК\*, если человек избегает контакта с этим миром из-за собственной сексуальной ориентации или гендерной идентичности, из-за родственников или друзей. В свою очередь, и не каждый терапевт-

биоэнергетик ЛГБТИК\* является хорошим терапевтом для ЛГБТИК\* клиентов. Чтобы войти в этот мир разнообразия и отбросить собственный отблеск в этом космосе, нужно делать это с интересом и удовольствием. Если в поле зрения нет информации о вселенной ЛГБТИК\* и ее сообществах, возможно, коллеги и супервизоры подскажут, где ее найти, могут помочь и изыскания в интернете.

В конце концов ЛГБТИК\* клиенты заслуживают права выбрать для себя хорошего терапевта-биоэнергетика, такого, который подходит им и их стадии формирования идентичности – кому-то нужен ЛГБТИК\* терапевт, а кому-то цисгетеро.

### **Биоэнергетические семинары PLUS**

Чтобы дать более практический взгляд на то, как все это можно реализовать, закончу кратким описанием своей работы с ЛГБТИК\* за последние несколько лет. Последние 14 лет PLUS раз в полгода проводит семинары по биоэнергетической работе для геев и бисексуалов. Серия семинаров начинается в пятницу вечером и заканчивается к полудню в воскресенье. Сюда входят классические биоэнергетические упражнения, работа в паре и телесный контакт со всей группой. После каждого комплекса телесноориентированных упражнений происходит обсуждение полученных ощущений, во время которого участники в числе прочего говорят о том, какое впечатление произвели на них комментарии других участников. В последние несколько лет одна серия семинаров посвящена работе с клиентами, а другая проходит по теме «Язык тела и самовыражение» или «Неприкасаемые» – во время такого уикенда в центре внимания находятся проблемы, близкие тем, кто ведет образ жизни гея.

На последнем семинаре в мае 2017 г. я спросил восьмерых участников, видят ли они какую-нибудь пользу от этих семинаров. Каждый их членов этой группы (гей или бисексуал) принимал участие в биоэнергетическом семинаре от 2 до 10 раз. Большинство в качестве ответа использовало слово «selbstverständlich», что можно перевести как «естественно», «разумеется» и «само собой». Это слово сопровождалось выражениями «асексуальный

телесный контакт с другим человеком» и «неприспособленческий контакт с другим геем». Последняя фраза входит в противоречие с образом сообщества геев, которое часто воспринимается как холодное, поверхностное и категоричное. Участники говорили, что благодаря биоэнергетической работе в группе обрели контакт со своими потребностями. Что обрели способность жить так, как считают нужным, как геи, независимо от собственных установок насчет того, как им следует жить, будучи геями или бисексуалами, которые пришли к ним из гетеросексуального мира, а так же из того гей-сообщества, в котором они живут.

Во время индивидуальных консультаций геев и лесбиянок в PLUS главные вопросы – это психическое здоровье, каминг-аут, личный контакт с другими геями и лесбиянками, а также с сообществом, с партнерством и в партнерстве, насилие и интернализованное отрицание гомосексуальности. Для работы с интернализированным отрицанием гомосексуальности (так же, как с отрицанием транссексуальности и интерсексуальности) необходимо иметь представление о первом периоде ЛГБТИК\* клиентов, когда они узнали о своих собственных специфических ЛГБТИК\* подгруппах. Такую информацию часто получают от родителей, узнают из СМИ или в школе (как я уже упоминал, слово «schwul» (гей) – наиболее часто встречающееся в немецких школах ругательство). В этот период жизни ЛГБТИК\* клиенты нередко оказываются жертвами насилия и травли, подвергаются обесцениванию и ненависти, не являясь частью цисгетеросексуального большинства. Травматизация может вызвать интроекцию образа виноватого ради собственной стабилизации. Работа с таким состоянием эго требует от терапевта-биоэнергетика значительной эмоциональной устойчивости и эмпатии.

В своей биоэнергетической практике я часто использую телесный контакт, чтобы придать клиентам-геям сил и энергии. Это легче сделать на семинаре, потому что клиенты видят, что их ощущения – не только их собственные, их разделяют почти все.

В последние 5 лет в PLUS идет развитие особого направления. Приходит и обращается за помощью все больше и больше представителей транс\*. В 2016 г.

к нам обратилось столько подростков транс\*, что мы решили организовать молодежную группу для представителей транс\* в возрасте от 13 до 22 лет. Руководство PLUS поручило мне, как цисгомосексуалу, который является частью руководящего коллектива с самого его возникновения, задачу нести культуру PLUS в руководство этой группой и в саму группу. Начав искать коллег в октябре 2016-го, уже в ноябре я нашел двоих. На первой встрече в январе 2017-го в группу вступило 5 подростков. Каждую неделю кто-то новый обращался в Центр за консультацией и становился членом группы. В среднем на каждой встрече бывало по 5 тинейджеров, некоторые приходили очень регулярно, некоторые – время от времени. Я пока еще не смог начать биоэнергетическую работу с этой группой. Но нетрудно заметить, как расцветают подростки на психологическом и поведенческом уровнях, попав в ситуацию, где их принимают, как представителей собственной вариации пола, где они наконец находят других, где их понимают и где они чувствуют себя дома.

## **Библиография**

- Альстрёттер-Гляйх, Кр. (2000). Возможности работы с экспрессивными и инструментальными биографиями. Разработка шкал для учета гендерных типов. Отчеты отдела исследований 8. Психология, 23, Университет Кобленца-Ландау, отделение Ландау.
- Баум, С. (2008). Отцы – это Темная мать вселенной психики. Биоэнергетический анализ, 18: 93-109. Гессен: Психосоциология.
- Байер, К.М., Босински, Х.А.Г. и Лоевитт, К.К. (2005). Сексуальная медицина. Основные принципы и практика. 2-е изд. Мюнхен: Эльсивер, Урбан и Фишер.
- Бихеле, У. Развитие идентичности подростков-геев. Саарбрюккен: Юго-западно-германское издательство для университетских публикаций.

- Бихеле, У., Хаммерштайн, Ф. и Хайнрих, Т. (2006). Сумасшедшие по-другому? Лесбиянки и геи в психиатрии. Ежегодник Лесбиянки – геи – психология 2006. Ленгерих: Пабст Сайенс Паблишерз.
- Бохоу, М. (1989). СПИД. Как живут сегодня геи? Исследование опроса Немецкой службы помощи больным СПИДом. 2-е изд. 1989. Берлин: Немецкая служба помощи больным СПИДом. е. V., 123 стр.
- Бохоу, М., Шмидт, А. Й. и Гроте, С. (2010). Геи и ВИЧ/СПИД: образ жизни, окружающая обстановка, секс 2007. Берлин: Спид-Форум Немецкой помощи по СПИДу, т. 55.
- Кэсс, В. М. (1979). Формирование гомосексуальной идентичности: теоретическая модель. Журнал гомосексуальности, 4: 219-235.
- Кэсс, В. М. (1996). Формирование идентичности сексуальной ориентации: западный феномен. В кн. Кэбей, Р. П. и Штайн, Т.С. Руководство по гомосексуальности и психическому здоровью. Вашингтон: Американ Сайкиатри Пресс, 227-251.
- Кокберн, Дж. (2008). Стоять на двух ногах: перспективы биоэнергетики в области семьи, гендерных ролей и развития «я» в XX веке. Биоэнергетический анализ 18: 11-26. Гессен: Психосоциология.
- Креншоу, К. (1989). Демаргинализация пересечения расы и пола: критика доктрины антидискриминации с точки зрения черного феминизма. Юридический форум Чикагского университета, т. 1989, 139-167.
- Даймонд, Л.М. (2008). Половая идентичность. Кэмбридж: Гарвард Юниверсити Пресс.
- Гиссрау, В. (1993). Желание женщины рядом с женщиной. Психоанализ и женская гомосексуальность. Гамбург: dtv<sup>32</sup>.
- Гётт, М. и Кон, Р. (2014). Сексуальная ориентация в психотерапии и консультировании. Берлин Гейдельберг: Шпрингер.

---

<sup>32</sup> Настоящее название: Dtv verlagsgesellschaft – немецкое издательство, точнее, объединение издательств, со штаб-квартирой в Мюнхене (прим. пер.).

- Гюнтер, М. (2016). Психосоциальное консультирование представителей интер\* и транс\* и их родственников. Руководство. Франкфурт: pro familia Bundesverband<sup>33</sup>.
- Хаас, Б. и Гёт, М. (2006). «Геи аплодируют, а мужчино-женщины глумятся» – онлайн-опрос о насилии и дискриминации в отношении лесбиянок и геев в регионе Рейн-Неккар. Мангейм: PLUS e. V.
- Хайнрих, Т. (2015). Семинар 2: Сопровождение негетеросексуальных подростков. Отчет о семинаре в PLUS e. V. (изд.) Симпозиум по подходам к множественности на практике «Лесбиянки, геи и многие другие» 5 октября 2015 г, Университет Мангейма, 32. Эденкобен: Flyerdienst Weber UG.
- Хайнрих, Т. и Бихеле, У. (2006). Мангеймский проект RISPE. В Хаммершайн, Ф. Бихеле, У. и Ханрих, Т. Сумасшедшие по-другому? Лесбиянки и геи в психиатрии. Ежегодник Лесбиянки – геи – психология 2006. Ленгерих: Пабст Сайенс Паблишерз.
- Хайнрих, Т. и Райпен, М. (2001). Геи и лесбиянки – клиенты с неизвестными особенностями. В Штеффенс, М.К. и Бихеле, У. (изд.) Обзор тематики лесбиянок, геев и бисексуалов в европейской психологии. Трир: ALGBP, 125-141.
- Хайнрих, Т. и Райпен, М. (2003). Женственность и мужественность лесбиянок и гомосексуалистов при консультировании. В Штеффенс, М. и Изе, М. (изд.) Ежегодник Лесбиянки – геи – психология. Ленгерих: Пабст.
- Хайнрих, Т. и Кон, Р. (2006). «Теперь я понимаю, о чем вы!» Опыт разъяснительной работы PLUS e. V. по вопросам гомосексуализма на занятиях и в молодежных группах. В PLUS. Психологические консультации для лесбиянок и геев Рейн-Неккар e. V. (изд.) Итак, если пчелка с пчелкой... Из разноцветного разнообразия первой любви. Симпозиум 12.12.2005 в Мангейме. Мангейм: PLUS.

---

<sup>33</sup> Немецкое общество по планированию семьи, сексуальному образованию и сексуальному консультированию (*прим. пер.*).



- Хукер, Э. (1957). Корректировка открытой мужской гомосексуальности. Журнал проективной методики, 21: 18-31.
- Айсей, Р. (1989). Быть гомосексуальным. Геи и их развитие. Нью-Йорк: Фэррар, Строс и Джироу.
- Кляйн, Ф. Бисексуальный выбор. 2-е изд. Нью-Йорк: Хауорт Пресс.
- Кляйн, Ф., Сепекофф, Б. и Вулф, Т.Дж. (1985). Сексуальная ориентация: многовариантный процесс развития. Журнал гомосексуальности, 11: 35-49.
- Ланг, А., Райпен, М. и Хайнрих, Т. (2007). «Это то, что поют и нормальные люди». Оценка проекта POWER UP – требование соответствующего профессионального подхода к молодым людям в поисках их сексуальной идентичности в различных сферах жизни молодежи. Мангейм: PLUS e. V.
- Лоуэн, А. (1965). Любовь и оргазм. Нью-Йорк: Макмиллан Паблицинг Ко.
- Мерсер, К.Х., Тэнтон, К., Пра, П., Эренс, Б., Сонненберг, П., Клифтон, С., Макдауэл, У., Льюис, Р., Филд, Н., Датта, Дж., Фелпс, Э., Уиллингз, К. и Джонсон, Э.М. (2013). Изменения в отношении к сексу и образу жизни в Британии на протяжении всей жизни и с течением времени: Национальное обследование сексуальных отношений и образа жизни (NATSAL). Ланцет, 382 (9907): 1781-1794.
- Мейер, Й.М. (1995) Стресс принадлежности к меньшинствам и психическое здоровье у геев. Журнал здоровья и социального поведения, 36 (1): 38-56.
- Мейер, Й.М. (2003). Предрассудки и общественное давление в отношении лесбиянок, геев и бисексуалов: концептуальные аспекты и данные исследований. Психологический бюллетень, 129 (5): 674-697.
- Радо, С. (1940). Критическая проверка концепции бисексуальности. Пси сом мед, 2: 459-467.
- Департамент Сената по делам школы, молодежи и спорта. Департамент по вопросам однополых отношений. (изд.) (1999). Она любит ее. Он

любит меня. Исследование по вопросу психосоциального положения молодежи – лесбиянок, геев и бисексуалов – в Берлине.

Сокардиес, Ч. (1968). Открытый гомосексуал. Нью-Йорк: Грун и Стрэттон.

Уолтерс, М.Л., Чен, Дж. и Брейдинг, М.Дж. (2013). Национальное исследование интимного партнера и сексуального насилия (NISVS): 2010 Исследование виктимизации через сексуальную ориентацию. Национальный центр профилактики и контроля травм. Атланта: Центр по контролю и профилактике заболеваний.

### **Об авторе**

Томас Хайнрих (Thomas Heinrich), дипломированный психолог, сертифицированный ролфер, сертифицированный биоэнергетический терапевт с 2001 г., член Южногерманского общества биоэнергетического анализа (SGFBA) и член преподавательского корпуса ПВА, в последние годы сосредоточен на вопросах анатомических основ биоэнергетического анализа, в особенности при работе в травмированными клиентами, клиентами не гетеросексуальной ориентации и трансгендерами. Ведет частную практику в Мангейме, Южная Германия. Основатель PLUS – психологического консультативного центра для лесбиянок и геев в Мангейме, где ведет консультации.

[info@praxis-thomas-heinrich.de](mailto:info@praxis-thomas-heinrich.de)

## **КОМПУЛЬСИИ И РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ**

*Убийства и самоубийства: аспекты социального здоровья с точки зрения биоэнергетического анализа*

Мара Луиза Виейра Серони и Клаудиа Абуде

*Прожить жизнь с закрытым сердцем –  
все равно что переплыть море в трюме.*

(Лоуэн, 1991)

### **Аннотация**

Это статья – размышления о возможных причинах, почему люди оказываются участниками инцидентов со стрельбой, и их диагнозах. Стратегия предотвращения таких трагедий остается невнятной и противоречивой, ей не хватает теоретической подоплеки (Рокуи и Дьюи, 2018). Согласно публикациям, одним из основных диагнозов у тех, кто замешан в подобных инцидентах, является шизоидное расстройство личности (ШРЛ) с элементами отчуждения, изоляции и трудностями в коммуникации с другими людьми (Руководство по диагностике и статистическому учету психических заболеваний, 5 изд. DSM-5, 2013). Неспособность устанавливать социальные связи и создавать близкие отношения нередко затрудняет оказание психологической помощи, которая требует контакта. Число актов насилия, совершаемых молодежью, в последние 50 лет резко выросло, поэтому для предотвращения подобных инцидентов так важно поставить диагноз на ранней стадии. В то же время насущно необходимо проводить дальнейшие исследования и изучать конкретные случаи (Рокуи, 2017). Пациентам с диагнозом ШРЛ может помочь биоэнергетический анализ – метод, где во главе угла восстановление отношений и контакт, к тому же этот подход, открытый новым методикам и альтернативным исследованиям, направлен на то, чтобы помогать людям открывать сердце для жизни и любви. Если добиться этого не удастся, результат, согласно Лоуэну (1991), будет трагическим.

## Введение

Во всем мире есть люди, которые планируют и совершают массовые убийства, оставляя десятки невинных жертв ранеными и убитыми. За 30 лет существования SIM<sup>34</sup>, которую создало министерство здравоохранения (Серквиера и др., 2014), по ее данным, в Бразилии произошел миллион убийств. Вот список некоторых, наиболее прогремевших:

в 1999 г. в Сан-Пауло во время демонстрации фильма «Бойцовский клуб» студент-медик 24-х лет начал стрельбу в зале кинотеатра. Итог: 3 погибших, 5 раненых. Во время стрельбы арестован;

в 2011 г. в Рио-де-Жанейро молодой человек 23-х лет застрелил в государственной школе 11 подростков и ранил 13. Этот расстрел получил название «жанейрская бойня». Застрелился сам.

в 1989 г. в Канаде 25-летний преступник выстрелил в Монреальском университете в женщину 27-ми лет, убил ее и еще 13 студентов. Объявил, что борется таким образом с феминизмом, после чего застрелился сам.

в 2009 г. в Бельгии молодой человек 20-ти лет пришел в детский сад, нарядившись клоуном и выкрасив волосы в рыжий цвет. Травмы ножом получили 15 человек, трое умерли (в том числе два младенца до года). Преступление было совершено ровно через год после смерти Хита Леджера, исполнителя роли Клоуна в фильме «Темный рыцарь» (вторая часть трилогии о Бэтмане). Убийца сознался в содеянном и был арестован.

в 2002 г. в Германии молодой человек 19-и лет, которого исключили из гимназии «Гутенберг», задумал план мести и устроил беспорядочную стрельбу, в результате которой погибли 17 человек, 7 ранены. Поняв, что окружен, он застрелился.

А вот самые громкие убийства в США:

в 2012 г. 24-летний студент-медик начал стрельбу в зале кинотеатра в Колорадо во время премьеры фильма «Бэтмен: Возвращение Темного рыцаря», 12 человек убиты, 58 ранены. После инцидента был арестован.

---

<sup>34</sup> Mortality Information System (Sistema de informações de Mortalidade) – База данных по смертности – достоверная база данных по случаям насильственной смерти в стране. Согласно этому источнику, в период 1980-2009 гг. произошел миллион убийств.

в 1999 г. два молодых человека, обоим по 18 лет, убили 13 человек и ранили 24 во время стрельбы, которая получила название «бойня в школе "Колумбайн"». Оба застрелились.

в 2007 г. студент 23-х лет запер все двери в Виргинском политехническом институте, застрелил 32 человека и сразу после этого покончил с собой.

в 2018 г. бывший ученик средней школы г. Паркленд во Флориде убил 17 человек прежде, чем его удалось арестовать. Ранее он был исключен из школы за нарушения дисциплины. Последующие расследования выявили, что эти массовые убийства планировались месяцами, а иногда и годами и связаны с осуществлением мести.

### **Основные положения**

VUCA<sup>35</sup> – эта аббревиатура появилась в 1987 г. для обозначения изменчивости, неопределенности, сложности и неоднозначности мира после холодной войны на основе теорий лидерства Уоррена Бенниса и Берта Нануса<sup>36</sup>. Чаще всего термин использовался и обсуждался в связи с распространением идей стратегического лидерства и применялся к широкому спектру организаций корпоративного мира, а также к сфере образования.

Эта концепция стремится объяснить сильные и абсолютно деструктивные изменения, которые в первую очередь затронули подростков. В сегодняшнем мире подростка качает как маятник, сталкиваясь с бесконечной вереницей проблем, он начинает с молчаливого и даже пассивного равнодушия, пока не найдет выход, который часто оказывается выходом для ярости.

Агрессивная стрельба – относительно новый термин для характеристики инцидентов, когда в общественном пространстве застрелено четверо или более жертв. Жертвы могут быть случайными или намеренными заранее с каким-то символическим смыслом, к примеру, как объекты мести. Эти инциденты стоят особняком, т.е. никак не связаны с другими видами

---

<sup>35</sup> V – volatility, U – uncertainty, C – complexity, A – ambiguity (прим. пер.).

<sup>36</sup> «Лидеры: стратегии ответственности» (1985).

преступлений, вроде грабежа или терроризма. В число факторов риска для совершения подобного акта насилия входят психические расстройства и гендерные противоречия. Теория связывает агрессивную стрельбу с маскулинностью, психическими расстройствами и эффектом домино.

Такие убийства, независимо от того, завершаются ли они самоубийством исполнителя(ей), приводят в ужас любое общество и оказывают разрушительное влияние на семьи и сообщества. Стрельба в школах и любых других общественных местах рвет саму ткань социума. Вызвав тревогу и панику, она оставляет в умах лишь один вопрос: почему это произошло? Тут нет одного ответа. Причины, заставляющие людей устраивать так называемую «кровавую бойню», этот акт жестокости и насилия, исключительно сложны. Бойня включает в себя намерение, чтобы один физически присутствующий исполнитель, используя смертоносное оружие, без предварительного обдумывания уничтожил в данном конкретном инциденте много людей хотя бы частично в публичном пространстве.

После стрельбы в Коннектикуте, где мужчина первым выстрелом убил мать, а затем поехал в начальную школу Ньютауна и убил там 20 детей и шестерых представителей школьного коллектива, после чего покончил с собой, президент Барак Обама произнес речь. Он сказал:

«Мы больше не можем этого терпеть. Эти трагедии должны закончиться. А чтобы положить им конец, мы должны измениться. Нам говорят, что причин у таких актов насилия много, и это правда. Никакой закон — и даже комплекс законов — не в силах искоренить зло в мире или предотвратить каждый акт насилия в нашем обществе. Но это не может служить оправданием для бездействия. Разумеется, мы примем меры. Если есть хоть малый шанс спасти хоть одного ребенка, одного родителя, один город... наша прямая обязанность — это сделать».

В 2013 г. Национальный научный фонд (NSF) создал Консультативный совет экспертов, чтобы исследовать причины насильственных преступлений, совершаемых молодежью. Девизом комитета стало: «Что мы знаем и что мы должны узнать о насильственных преступлениях».

молодежи». Были назначены 12 авторов, представляющих науки о поведении, экономику и социологию. Изучение условий эффективной профилактики, общественной политики и дальнейшие перспективы были изложены в статье о главных факторах влияния на насильственные преступления молодежи, в которой также разбирались конкретные инциденты.

Мы будем опираться на статистические данные, приведенные в статье Бушмена и др. (2016), в которой обобщен и обработан вышеупомянутый отчет, чтобы иметь возможность делать какие-то утверждения без необходимости каждый раз цитировать исходный источник. Важно установить связь между агрессией и насилием. Любой акт насилия агрессивен, но не любая агрессия выливается в акт насилия. Согласно определению, насилие — это вид агрессии, преследующей цель принести максимальный физический вред, причинить боль или убить. Обработанные данные указывают, что превалирует здесь белый взрослый мужчина, 85% входят в возрастную категорию от 15 до 24 лет.

Случаи насилия или ярости, сопровождающиеся убийствами, из всех развитых стран чаще всего происходят в США. Молодые американцы гибнут от рук убийц чаще, чем от таких заболеваний как рак, сердечный приступ, врожденные генетические пороки, воспаление легких и другие респираторные заболевания, инфаркт, инсульт и диабет. Много упоминаний о случаях нарушения школьной дисциплины, в 84% из них речь идет о социально маргинализованных.

Поведенческий паттерн таких «одиночек», в крайнем случае – пар, характеризуется IQ выше среднего или средним. Их описывают как «выскочек» в том смысле, что они стремятся отличаться от остальных и хотят, чтобы ими постоянно восхищались. Возможно, это обусловлено еще и компенсаторным эффектом, поскольку эти юноши часто сами оказываются жертвами отчуждения, отторжения и травли.

43% «кровавых стрелков», убив максимально возможное число жертв, сводят счеты с жизнью. Исследования показывают, что для них это был единственно возможный способ добиться известности и популярности. Но, возможно, это как в фотографии – что-то вроде «негатива» желания «я хочу быть равным с

другими». Неудача воспринимается как «дефект бытия». Неприятие себя, крайне низкая самооценка порождают прилив агрессии и моральное подавление, направленные в первую очередь на себя самого. Это можно трактовать как ранние признаки психического заболевания, за которыми следует жесточайшая депрессия, которая отмечается в 61% случаев. В 78% случаев этому предшествовала попытка покончить с собой.

Главное отличие стреляющих на улице от тех, кто делает это в общественных местах – школах, кинотеатрах и т.п., – представители первой группы редко сводят счеты с жизнью. Хотя причины таких насильственных действий достаточно сложны, в многоплановый комплекс факторов влияния входит, как правило, четыре элемента: доступ к огнестрельному оружию, пристрастие к масс-медиа с контентом насилия, психические расстройства и отсутствие необходимой поддержки и факторов защиты в семье и социальном окружении в период раннего развития. Наибольшее влияние оказывают насилие и пренебрежение в семье.

Исходя из этих данных, в число профилактических мер должно входить изучение родителей и социального окружения, в котором находится ребенок или подросток. Пристального внимания заслуживают жестокие, чрезвычайно строгие или отторгающие ребенка родители, часто непоследовательные, сюда же входит семейное насилие, в том числе и сексуальное, а также агрессия. Все это вносит разлад в повседневную жизнь. Все эти факторы чрезвычайно токсичны и разрушают почву для устойчивого эмоционального развития детей и подростков. И закрепляют стереотипы, стимулирующие повторение насилия. Но вместо того, чтобы защищать таких детей и подростков, семья и государственные учреждения обличают их как источник всяких зверств, как можно убедиться из репортажа хорошо известного в Бразилии сетевого издания<sup>37</sup>. Признаком низкой вероятности насилия, совершаемого молодежью, служит близость и привязанность между членами семьи, где ребенок ощущает себя в безопасности, где его самоконтроль

---

<sup>37</sup> Folha da São Paulo. 14-летний подросток и еще 6 человек были застрелены с вертолета во время полицейской операции в штате Рио-де-Жанейро в час пик.



и самоконтроль взрослого окружения стабильны. Возможно, если зафиксировать поступки с признаками насилия и правильно с ними работать, их дальнейшего развития удастся избежать. В целом такие поступки служат предупреждающими сигналами о кровавых инцидентах.

Есть много исследований, которые ставят задачу обозначить характерные черты, свойственные «кровавым стрелкам», относящиеся к семейной жизни, чертам личности, их судьбам и поведению. Лэнгмен (2008) исследовал 10 случаев стрельбы в школах, пытаясь выяснить не только, в чем они сходны, но и чем отличаются. Он разделил молодых людей на 3 группы: травмированных, психотиков и психопатов. Из 10 случаев, разобранных Лэнгменом, трое были травмированными, пятеро – психотиками и двое – психопатами.

Большинство стрелков-психопатов страдали расстройствами шизофренического спектра, включая шизофрению и шизоидное расстройство личности (ШРЛ). Социально отстраненный, холодный, одинокий и чудной – вот как обычно видят их те, кто живет с людьми, страдающими расстройствами шизоидного или параноидного спектра. Людей, страдающих такими расстройствами, в их социальном кругу часто считают «странными», с которыми трудно общаться. Одно из главных препятствий – это как раз их недоверчивость и страх оказаться мишенью для причиняющих страдания действий.

Эти данные подкрепляются некоторыми характеристиками строения тела и биоэнергетического состояния, наблюдаемыми у шизоидных пациентов. И прежде всего это подавленная агрессивность, приняв навязчивую форму, она может обернуться смертоносной яростью (Нассименто, 2016). В этой подзаряжающейся энергетической системе из-за энергетической дезорганизации, отражающей внутренние ощущения от фрагментации «я», в окраинных точках тела – которые являются областью контакта – циркулирует мало энергии.

Для шизоидного расстройства личности, как уже говорилось выше, характерно социальное отчуждение. Это паттерн эмоциональной бедности, холодности и апатии в межличностных отношениях, одинокий образ жизни,

который начинается во взрослом возрасте и проявляется по-разному в зависимости от обстоятельств. Люди с шизоидным расстройством личности демонстрируют недостаток желания близости и равнодушны к возможности развивать близкие отношения. Несмотря на все эти качества, специалисты по психическому здоровью стремятся установить безопасные связи, чтобы углубить психотерапевтический процесс, что может реально предотвратить акты насилия, совершаемые людьми с ШРЛ.

Эта статья именно об этом. Чтобы сделать ее основной посыл более очевидным, разберем клинические случаи. Если диагностирована психопатия и прогноз неблагоприятный, нам кажется, что у нас связаны руки – и в клиническом, и в социальном отношении, особенно, это касается поведения в публичных местах. И все же в случае ШЛП, вероятно, можно разработать методику, которая позволит установить контакт с пациентом и проводить дальнейшее лечение таких социальных патологий.

Специальная литература описывает тех, кто совершает массовые убийства, в особенности стрелков в школах, как отвечающих яростью на оскорбления и запугивание или как психопатов. Однако тщательное изучение дневников и сайтов, оставленных подгруппой участников массовых расстрелов, выявляет картину, отличную от той, что рисуют обычно. Эта группа значительно переоценивает негативную сторону того, как с ними обращались, если сравнивать с отзывами их товарищей. Они фиксируются на том, что их отвергает элита, которая, с их точки зрения, достигла успеха несправедливо и незаслуженно, и становятся этим одержимы. Вместо того, чтобы преодолеть отверженность, они разрабатывают план уничтожения агрессоров, оправдывая свою месть перенесенными оскорблениями. Такое накачивание себя и тенденциозность восприятия в большей мере свойственны параноидному типу мышления, чем психопатическому. Восприятие параноидной личности строится на закрытой системе представлений. В тех редких случаях, когда преступники после стрельбы оставались в живых, у них была диагностирована параноидная шизофрения. И препсихотическая деградация мышления (Даттон и др., 2013).

Психиатрические аспекты играют существенную роль для прогноза факторов риска и профилактики. «Одинокий и сам по себе» – очень подходящее, как нам кажется, название статьи, описывающей то, как ощущают реальность подростки, относящиеся к группе риска (Бейрд и др., 2017). Личностные расстройства характеризуются нарушением функциональности личности и патологическими чертами. Каждый тип личностного расстройства определен типичным для него нарушением функций – критерий В по DSM-5 (2013, стр. 947).

Признак гнева – значимый предшественник агрессивных проявлений ярости. Индивидуальные различия связаны с особенностями гнева – с тем, как часто конкретный человек испытывает чувство гнева, его интенсивностью и продолжительностью. Личности с высоким уровнем гнева склонны воспринимать обстоятельства как враждебные и хуже способны контролировать свои мысли и чувства. Кроме того, у них куда большая мотивация для сближения в угрожающих ситуациях. Признак высокого уровня гнева связан с формированием предубеждений на основе биологических и поведенческих индикаторов, которые усиливают враждебность (Винстра и др., 2018).

Согласно Лоуэну (2012), ужас прямо пропорционален недостатку контактов с людьми и близости в отношениях, он охватывает любого из нас и является источником насилия в городах:

«Люди одиноки и редко говорят друг с другом. Никто никому не доверяет. Каждый живет в своем мирке. Алгоритм бизнеса в больших центрах несет обезличивание, что просто приводит в ужас – это утрата ценности человека. Жизнь в современном мире превратилась в дегуманизацию, ее фирменный знак – обезличивание. Это разрушение уважения к личности. Это вульгарность, порнография и грязь. Всем плевать, потому что делать что-то бессмысленно».

## **Отношение биоэнергетики к сдерживанию**

По данным исследований и наблюдениям над молодыми людьми, которые в последнее время к нам обращались, мы сделали вывод, что биоэнергетический анализ может значительно помочь в ситуации, когда контакт с людьми ограничен. Биоэнергетический анализ (БА) дает возможность маневра в терапии, он открыто и творчески подходит к формированию необходимых для контакта взаимосвязей. Цитируем Лоуэна:

«На самом деле терапия зависит не от того, как подходить к проблеме. Главное действующее лицо в терапии – это терапевт, его понимание проблемы и его чуткость и теплота, как человека. Вот ключевые факторы в терапевтическом решении проблемы. Внутренняя ирреальность пациента сталкивается с реальностью человеческих чувств терапевта, и их столкновение может привести в движение здоровые силы пациента».

Такие пациенты закрыты для словесных интерпретаций. Чтоб добиться успеха, биоэнергетику необходимо подключиться к их внутренней защите, к основам их обороны – и терпеливо выносить их потребности, не чувствуя себя уязвленным. Главный упор в терапевтических отношениях следует делать на коммуникацию и эмпатию, формируя внутренне обоснованные и объединяющие доверие, поддержку, заботу, понимание и взаимосвязь (Вейганд, 2005).

Портрет шизоидного пациента – это сильное ухудшение, делающее его невероятно негибким, труднодоступным для общения. Это тот, кто не может выразить себя, то особое измерение ужаса любви и ненависти, которое он несет в себе. У него нет ни малейшей возможности определить, что реально, а что нет, такой пациент может легко перейти к осуществлению своих самых разрушительных фантазий.

Типичные черты личности с шизоидными расстройствами, которые мы обычно обнаруживаем в своей клинической практике, таковы: трудности в распознавании и описании собственных чувств, изменение восприятия и поведения из-за искаженного представления о себе и непоследовательных личных целей, что связано с подозрительностью, скудное выражение эмоций.

Они сопротивляются любой возможности контакта, считают, что общение – это сложно, и не приемлют личного участия. Такое впечатление, что они в любой момент готовы прекратить терапию. Они приходят по просьбе других людей, им неведомо, что такое собственная потребность, поэтому они выстраивают защитный барьер между пациентом и терапевтом. Методика сдерживания и заземления через визуальный контакт помогает поддерживать канал коммуникации постоянно открытым и приглашающим к близости и установлению связи.

«Следовательно, задача терапевта – установить глазной контакт с пациентом... важно знать при этом, что, раскрывая внешнее зрение пациента, ты раскрываешь его внутреннее зрение. Для личности такого типа это, вероятно, самый главный способ попасть к себе внутрь. Могу добавить, что открывая пациента снаружи, я заставляю его посмотреть мне в глаза и постараться воспринять их выражение» (Лоуэн, 2012).

Способом добиться участия и близости могут послужить также игровые и творческие методики. Считается, что пациенты-шизоиды заперты в своем сознании, где нет воображения, у них разорвана связь с собственными потребностями и чувствами, чтобы защититься от ужасных опасностей взаимоотношений с людьми, которые повлекут за собой уязвимость, потребности, страдания, потери и разрушение. Задача терапевта помочь таким пациентам осознать, что такое внешнее/внутреннее через распознавание реального/ирреального и главным образом, перестроив их способность видеть сны. «Анализ берет начало из процесса желая спать (покой) и пробуждения (активность) и из способности видеть сны (творчество). Сновидения — это прототип всех способностей психики взрослого» (Кан, 1976).

Так как же достичь другого уровня отношений с пациентом, который не допускает сближения? Как проникнуть в мир, который он нам демонстрирует, и разделить потребность, которая в принципе к нему не относится? Биоэнергетик, уважая потребность таких пациентов в защите, подтверждении и одобрении, может внести в сенситивный подход игровые элементы, экспериментируя с новыми чувствами, стремлениями, надеждами и

ожиданиями. «Легкий игровой подход к террору ненависти и любви, которые испытывают такие пациенты, преследует цель продемонстрировать им новые возможности коммуникации» (Коэн, 2005).

Ознакомительные сеансы могут проходить агрессивно и болезненно, потому что пациент не привык, чтобы на него обращали внимание, и в памяти у него засело, что, когда на него смотрят, это грозит нападением и унижением. Если ознакомительные сеансы сводятся к минимуму и их заменяют игровые и творческие, все это переносится легче. Если во время такой игры между пациентом и терапевтом они интуитивно меняются ролями наблюдателя наблюдаемого, это позволяет установить связь между двумя мирами.

### **Клинический пример шизоидного расстройства личности**

Пациент мужского пола, молодой человек в возрасте 21-го года, ранее испытывал одиночество и периодические приступы агрессии. Во время одного из них ударил дверь, чтобы не ударить своего дядю. Во время другого, общаясь с матерью, по ее словам, без всяких видимых причин вышел из себя. Ей показалось, что он хочет ее ударить. Оба случая произошли после того, как молодой человек (назовем его Б.), который жил одиноко, не имея друзей и мало времени проводя с семьей, закрасил и закрыл бумагой все зеркала в своей комнате и в ванной, сказав, что не хочет видеть собственное отражение. Обеспокоенная этим и непреклонным отказом сына от помощи, мать обратилась к терапевту. Также она призналась, что боится. Это важно, потому что в присутствии клиента, худого и хрупкого на вид, кажущегося безобидным, контр-перенос терапевта выявил то же самое.

Наши встречи начинались как что-то вроде тренинга, касающегося приема наркотиков. Так Б. их воспринимал. Через некоторое время я догадалась, что этот интерес возник, вероятно, из-за ситуации с алкоголизмом его отца. Его родители расстались, и сейчас Б. навещает отца очень редко. Ни мать, ни отец не завели новые семьи. Б. жил с матерью и сестрой, которой было 18 месяцев. Б. родился после 37 недель беременности через два дня после УЗИ, во время которого с 5-минутным интервалом был использован акушерский

стетоскоп Пинара, чтобы определить сердцебиение плода. Врач, описывавший состояние плода, отметил, что он слишком тихий и недостаточно подвижный, обозначив его состояние как «страх».

Если пульс человека не соответствует норме, можно предположить опыт какого-то внешнего воздействия. Первый такой случай произошел еще до рождения Б. и в дальнейшем повторялся. Повторяющиеся внешние воздействия — это паттерн, они воспринимаются как значительные разрывы в ритме развития. И его эмоциональное развитие было жестоко нарушено.

Второе травмирующее переживание: когда Б. было полтора года, семья переехала за границу. Его стали насильно отлучать от груди, что вызвало много крика и слез. Б. стал мало спать и часто просыпаться. Он так и не приучился бутылочке с соской. В то время Б. только издавал звуки, первое слово он произнес в 4 года.

Третий опыт резкого сбоя ритма: Б. пошел в ясли в два года, вероятно, до того, как созрел для этого эмоционально. И не смог там адаптироваться. В 4 года он вернулся в страну, где родился. Мать описывает его как ребенка, который жил «в своем собственном мире». Первый симптом, показавший, что что-то в его взаимоотношениях с другими идет не так, возможно, обнаружил серьезный изъян в окружающей обстановке (Винникотт, 1945), и в поисках устойчивого однообразия, которого он не мог найти во взаимоотношениях с окружающим миром, он ушел в свой собственный мир. Он любил доисторических животных, ему нравилось составлять вместе похожие вещи вроде камней и веточек и выстраивать в ряды желтые или синие предметы. Он таскал с собой в ясли камни в карманах и в ботинках, вероятно, стремясь исправить разрозненную организацию своей психики и обрести какую-то защиту. В психике сформировались неадекватные защитные механизмы от эмоциональной реальности. Таким образом, формирование эго на раннем этапе стало патологическим и фрагментарным. Чтобы помочь пациентам такого типа, необходимо работать с первобытной жизнью призраков или привидений. Такие примитивные состояния зависимости и недифференцированной и не интегрированной привязанности — являются источником негативности и ведут

к сопротивлению анализу, что в конечном счете создает конфронтацию с реальностью, которую они слишком плохо могут контролировать (Кан, 1976).

Четвертое воздействие: в возрасте пяти лет он пошел в очень большую традиционную школу<sup>38</sup> и перед выходом каждый раз плакал, его тошнило, через три месяца мать его оттуда забрала. Затем он пошел в первый класс, но грамотой не овладел. Учитель отзывался о Б., как о ленивом. Его проконсультировали у невропатолога, диагноз по результатам медицинского обследования гласил, что с ним все в порядке, просто это творчески одаренный ребенок.

Б. очень хорошо рисовал, но теперь отказывается это делать, утверждая, что у него «это» плохо выходит. В 8 лет он перешел во второй класс и познакомился там с К., своим единственным по сей день другом. Чтобы улучшить его успеваемость, школа прикрепила к нему педагога-психолога, который диагностировал у него дислексию. Специалист занималась с ним в течение 5 лет, у них было по три встречи в неделю. Чтобы научить его читать, она использовала таблицы. Когда его оставляли на целый день, он начинал безутешно рыдать. Это был пятое воздействие.

Мы рассмотрели последовательность пяти случаев воздействия, потому что биоритм Б. был неудовлетворительным, и процесс самоконтроля так и не смог начаться. Из-за того, что его физическое состояние раз за разом подвергалось внешнему воздействию, Б жаждал порядка и однообразия<sup>39</sup>, даже выбирая, что и как будет есть. Каждый божий день он ел одно и то же: рис, фасоль, мясо и картошку. Все по отдельности и без всякого соуса.

В возрасте 13 лет у него диагностировали депрессию, которая выражалась в желании умереть. Это был накопленный эффект травмы. Ему назначили в течение года принимать флуоксетин. Удовлетворения телесных и эмоциональных потребностей ребенка помогает его развитию и создает защитные рубежи. Для ребенка до самого подросткового возраста необходимо,

---

<sup>38</sup> Имеется в виду что-то вроде нашего нулевого класса (*прим. пер.*).

<sup>39</sup> Это хорошо иллюстрирует один эпизод, который произошел, когда потребовалось изменить расписание наших встреч. Мы закончили недельные сеансы, а на следующую неделю Б не пришел, даже не предупредив. Такого между нами никогда не бывало. И я поняла, что нарушила привычный для него ход вещей!



чтобы взрослые поддерживали его и помогали в осуществлении тех действий, которые пока еще плохо им освоены. Накопленная травма –результат напряжения и стрессов, которые сохраняются у ребенка в условиях абсолютной зависимости. Реакция зависит от продолжительности, интенсивности и повторяемости травмирующих обстоятельств, она достигает значительного масштаба благодаря накапливанию и зависит от чувствительности ребенка. Для защитных барьеров необходима жизненная сила, адаптивность и организованность. Неудачи в их создании бывают трех типов, и самый серьезный – вторжение во внутреннюю жизнь, которое может вызвать психоз. Компульсии и обсессии имеют целью компенсировать дисбаланс и диссоциацию Эго (Кан,1976).

Как видно из жизненной траектории Б., опыт повторяющихся ситуаций, вероятно, с травмирующим компонентом, учитывая его продолжительность и интенсивность, оказался значительнее, чем он мог вынести и переработать.

Изучение его телесных и энергетических паттернов подтверждает проблемы его психического развития и поставленный диагноз: напряжение в основании шеи и головы, что является выражением разъединения голова x тело; отсутствие выражения эмоций указывает на недостаток радости, активности, яркости, что усиливается холодным взглядом, пустотой и отчужденностью; вялая кожа, в основном бледная и холодная; высокий и худой по конституции, руки кажутся болтающимися, в его существе нет ни жизни, ни экспрессивности; он ходит как робот, весь окаменевший, лицевая мускулатура вялая, кажется, будто он носит маску (Нассименто, 2016).

Если человеческие узы, дающие новый опыт, который позволит человеку вырваться из такого безразличия, не будут восстановлены, деструктивные аспекты заболевания такого типа могут привести к утрате всякой надежды и к ненависти.

## Психотерапевтическое вмешательство

Сам по себе терапевтический курс показал, что такое виденье ситуации согласовывается с внутренним миром Б, потому что после года терапии его мать снова позвонила. И сказала, что чувствует облегчение, поскольку ее сын уже менее одинок и стал чуть более социализирован. Он стал выходить из дома с друзьями, перестал играть в видеоигры с войной, их заменили игры с полицейскими и героями-спасателями. Теперь это были игры, где действуют фигурки или гоночные машины (стало больше игрового контента), где он был героем, сражающимся против монстров. Она также сообщила, что у него улучшилась самооценка, потому что он расчистил зеркала и сам сходил купить себе новую одежду, хотя обычно это делала она.

Мне хотелось бы закончить описание этого случая следующей внушающей оптимизм фразой, которую я услышала своими ушами на одном из наших сеансов, сидя в опасной близости лицом к лицу к Б и испытывая ужасную неловкость: *«Я уже признал вас, не надо стараться, чтобы мне было приятно, это ни к чему. Используйте мое признание, чтобы быть собой, чтобы усилить свою личность»*.

«Психология – это упражнение воображения» (Кан, 1976). Б отказывается называть наши встречи терапией. Говорит, что приходит поболтать, поговорить. Никакой физический контакт не допускается. Обычно Б расхаживает по комнате, не глядя на меня. Из-за отсутствия такой потребности и из-за того, что ему было сложно облекать вещи в слова, плюс его нежелание как-то работать с телом и допускать какой бы то ни было физический контакт, пришлось использовать свою интуицию и чувствительность, чтобы найти иной способ с ним сблизиться. Способ, который нашел специалист, заключается в том, чтобы сидеть рядом с пациентом, предложив ему почитать книгу, которая ему интересна, посмотреть картины или комиксы. Мы начали обмениваться книгами от одного сеанса до другого и обсуждать их содержание. Я все время старалась создать через это связь между нами, книги стали для нас посредниками. Даже чтобы получить возможность просто сидеть рядом, понадобилось время. От телесной работы он до сих пор

отказывается, сейчас допустимо только приблизиться, посидеть бок о бок. И еще сейчас стало меньше недоверия и больше восприимчивости.

### ***Пример терапевтического вмешательства***

Более подробное описание двух сеансов.

Один сон на двоих...

#### **Сеанс 1**



Рис. 1. Пауль Клее. Вид на Кайруан. 1914

Смотрим книгу репродукций Пауля Клее с его биографией, пациент замечает, что с двадцати лет и все следующее десятилетие художнику было плохо. Его картины были тяжелые, мрачные. В тридцать ему стало гораздо лучше, в живописи появилось больше красок и радости. (Проекция своей сегодняшней жизни и преисполненный надежд взгляд в будущее?) Вместе придумываем историю на основе картины «Вид на Кайруан», которую выбрал Б.

Из-за того, что Б. трудно начать, терапевт говорит: *В одной далекой-далекой стране был город, где жили люди...*

**Б** *Обычные (простые, ординарные).*

**Т** *Они делали...*

**Б** *Гобелены и продавали.*

**Т** *Однажды туда прибыл путешественник из дальних краев... (надо ли пояснять, что этот путешественник из дальних краев – сам пациент? Запертый*

в своем внутреннем мире, скованный страхами, не имея возможности открыться/показаться другим, боящийся, что к нему вторгнутся, который ощущает себя внутри себя самого как иностранец?)

**Б** *Город его очаровал, и он решил сделать его бессмертным* (здесь аналогия с терапевтом, как с внешним миром, заграничной страной. Идеализация в позитивном переносе раскрывает желание обладать через вовлечение?)

**Т** *Поэтому он пошел к волшебнику, и тот дал ему магические зелья, чтобы он сделал город бессмертным...*

**Б** *Волшебник дал магические краски.*

**Т** *Путешественник взял краску и покрасил ей все вокруг.*

**Б** *Весь холст, создав красивый вид* (в этот момент происходит дальнейшее создание связи, Б еще чуточку продвинулся).

**Т** *Люди, собравшиеся в этом месте, спросили путешественника: как ты собираешься сделать город бессмертным?*

**Б** *С помощью искусства!*

Отметим, что терапевт все время использует знаковую фразу: «дверь остается открытой», словно подавая пациенту мяч в игре коллективного созидания. И тот в ответ произносит что-то, на чем заканчивается диалог.

## Сеанс 2



Рис. 2. Анри де Тулуз-Лотрек. Танец в Мулен Руж. 1890

Смотрим книгу репродукций Тулуз-Лотрека с его биографией, Б выбирает картину «Танец в Мулен Руж». Терапевт побуждает его начать, говоря, что с одной историей они уже очень хорошо справились. Б упирается, говорит, что это нужно только мне, потому что я тут главная. Тогда терапевт, догадавшись, что пациенту трудно усвоить, что он сделал что-то хорошо, начинает:

**Т** Мы отправились на представление в Мулен Руж... Я и Б...

**Б** Всем было на нас плевать, кроме одной девушки, которая от всех отличалась...

**Т** В какой-то момент эта девушка посмотрела на нас...

**Б** Заинтересовавшись, Мара подошла к ней познакомиться...

**Т** Ее звали Клер. Она захотела, чтобы я познакомила ее с Б.

**Б** Мне уже было пора домой. Эти представления немного разочаровывают...

(в этой точке произошло смешение пациента и характера – это реплика для финала)

**Б** Я с ней познакомился и спросил, где она училась танцевать.

**Т** Но не успела она ответить, как ее позвали на сцену.

Тут терапевт вспоминает про разочарование Б и спрашивает: *Что с тобой происходит?*

**Б** Слишком много народу, правда?!

**Т** И как это влияет на тебя?

**Б** Если честно, не нравится, заставляет чувствовать какое-то беспокойство (можно предположить, что пропуск личного местоимения «мне», «меня» делает субъекта объектом. Делает его отсутствующим. Более того, дегуманизирует. Как если бы Б не имел «я», которое способно чувствовать, получается, что он ощущает то, что проходит сквозь него, пронизывает или вторгается. Поддерживающая защитная оболочка как таковая не сформировалась).

**Т** Пора уходить!

По конструкции второго диалога видно, что Б уже творчески вовлекается в игру, подавая терапевту намек, как закончить фразу. Тем не менее здесь явно

наблюдается смешение фантазии и реальности, которое можно отнести к состоянию его психики, постоянно испытывающей вторжение, не имеющей границ между внутренним и внешним. Здесь его личность «отключается» от того, что он чувствует, и существует как бы внутри сценки. На самом деле никто из нас не был на представлении, в публичном пространстве, но Б почувствовал себя плохо, просто представив, что он находится там, в этом воображаемом месте. Для него нет разницы между тем, что он чувствует, и тем, что существует и что он эмпирически ощущает, между этими категориями нет границ. Поэтому есть опасность, что личности, организованные таким образом, могут перейти к реализации своих самых деструктивных фантазий. К патологическим действиям.

## **Заключение**

Акты насилия обусловлены комплексом факторов, как правило, действующим совокупно. Можно говорить о некоторых признаках потенциального риска и превентивных мерах по предотвращению демонстрации ярости у подростков, особо подчеркивая профилактическую терапию. Раннее лечение и диагностика вкупе с обсуждением сегодняшних последствий терапии крайне важна для снижения насилия среди молодежи и предотвращения повторения всплесков насилия и социальных трагедий.

Психотерапевтическая обстановка, ориентированная на близость и безопасность, должна запустить у пациента здоровые силы, направленные на сопротивление воздействию и вторжению внешнего мира. На определенный период, предсказуемый и повторяющийся, имеющий начало и конец, создается благоприятная для него обстановка, что может здорово помочь в восстановлении разрушенных или очень плохо выстроенных границ. Благодаря созданию более безопасной и менее разорванной тонизирующей оболочки<sup>40</sup>. Укреплению структур личности и тому, что они становятся более здоровыми и

---

<sup>40</sup> Термин «тонизирующая оболочка» разработал Гай Тонелла, когда речь идет о пограничном расстройстве личности и ШРЛ, используется термин «разорванная оболочка». Семинар «Курс повышения квалификации: лечение компульсий и злоупотреблений», который с 2016 г. координирует Лея Карденуто.

приспособленными. Благодаря тому, что Лоуэн назвал курсом на утверждение жизни.

«Пациенты-шизоиды демонстрируют гиперактивность в поведении и гиперзависимость от состояния мании и противоположного ему – инерции и апатии – из-за избыточной тревожности, от которой получают передышку в присутствии оказывающего поддержку терапевта» (Кон, 1976).

## **Библиография**

Американская ассоциация психиатров. (2013). Руководство по диагностике и статистическому учету психических заболеваний (5 изд.). Арлингтон, Виргиния: АПА.

Бейрд, А.А., Релике, Э.В., Зейфман, Д.М. (2017). Одинокий и сам по себе: взаимосвязь между стрельбой в школе, размерами школы и поддержкой учащихся. Журнал социальных наук, 54 (3): 261-270.

Бушмен, Б. Дж., Ньюмен, К., Колверт, С.Л., Дауни, Дж., Дредзе, М., Готтфредсон, М., Яблонски, Н.Дж., Мэстен, Э.С., Моррилл, К., Нейлл, Д.Б., Роумер, Д. и Уэбстер, Д.У. (2016). Молодежное насилие: что мы знаем и что мы должны узнать. Американский психолог, 71 (1): 17-39.

Карденуто, Л.М.М., Барлах, Л., Серони, М.Л.В. и Лейтнер, П.К.К. (2016). Импульсивность? Компульсивность? Проявления жестокости сегодня. Бразильский конгресс по телесной психотерапии в Паране, XXI. Анаис. Куритиба: Райхианский центр, 2011ISBN.

Сервиера, Д.Р.К. (2014). Убийства в Бразилии: трагедия в трех действиях. Диссертация, представленная на соискание докторской степени по программе постдипломного образования в области экономики Папского католического университета Рио-де-Жанейро. Рио-де-Жанейро, Институт прикладных экономических исследований.

Коэн, С.Дж. (2005). Как играть с пациентом, который держится отстраненно. Журнал Американской ассоциации психоаналитиков, 53 (3): 811-834.

Даттон, Д.Дж., Уайт, К.Р. и Фогерти, Д. (2013). Параноидное мышление стрелков-массовых убийц. Агрессия и насилие, 18 (5): 548-553.

- Кан, М.М.Р. (1976). Потаенное «я». Познание бессознательного. Сборник под редакцией Ж.Б. Понтали. Предисловие Андре Грен. Изд-во Галлимар.
- Лэнгмен, П. (2009). Кровавые стрелки в школах: типология. Агрессия и насилие. 14 (1): 79-86.
- Лоуэн, А. (1991). Биоэнергетика. Изд-во Суммус.
- Лоуэн, А. (2012). Голос тела. Алачуа, Флорида: Биоэнергетик Пресс.
- Нассименто, П.Д. (2016). Вклад Винникотта в применение биоэнергетического анализа к пациентам-шизоидам. М. Д. IABSP. Текст, предоставленный на семинаре в рамках учебного курса по биоэнергетическому анализу.
- Рокуи, М., Дьюи, Дж. (2018). Стрелковые бойни: в историческом, эмпирическом и стратегическим ракурсах. Современный взгляд на психологию, 19: 28-33.
- Рокуи, М. (2017). Изучение стрелковой бойни в школах: исследование, теория и стратегия. Журнал социальных наук, 54 (3): 261-270.
- Винстра, Л., Бушмен, Б. Дж. и Кули, С.Л. (2018). Факты о ярости: краткий обзор психологии гнева. Современный взгляд на психологию, 19: 98-103.
- Вейганд, О. (2005). Заземление в биоэнергетическом анализе: предложение по обновлению. Диссертация на соискание степени магистра в области клинической психологии Папского католического университета Сан-Пауло. Папский католический университет, под руководством проф. Марии Елены Перейро Франка.
- Винникотт, Д.В., (1993). Метапсихологические и клинические аспекты регрессии в рамках психоанализа, (1945-5). Избранные труды: Педиатрия и психоанализ, 4 изд.

### **Об авторах**

Мара Луиза Виейра Серони (Mara Luiza Viera Seroni) – магистр естественных наук, сертифицированный биоэнергетический терапевт, лицензированный психотерапевт, ведет частную практику в Сан-Пауло, Бразилия и курс по компульсиям в Институте биоэнергетического анализа IABSP. Член ИВА.



Клаудиа Абуде (Claudia Abude)– лицензированный психолог в Бразилии с 2009 г. Ведет частную практику в Сан-Пауло, специализировалась в Госпитале психологии. С 2013 г. также ведет групповые и индивидуальные сеансы для клиентов-трансгендеров. Заканчивает обучение биоэнергетическому анализу, написав тезисы по компульсиям.

[claudia.abude@gmail.com](mailto:claudia.abude@gmail.com)

# ПОДВЕРЖЕННОСТЬ ТРАВМЕ ОТНОШЕНИЙ

Хомаюн Шахри

## Аннотация

В этой статье я рассмотрю подверженность травме отношений под углом теории объектных отношений. И покажу, что травма отношений эквивалентна конфликту в объектных отношениях и функционирует практически так же, как переходные объекты, закрепленные в сознании. Также я опишу методики, которые могут помочь в решении проблемы травмы отношений.

## Введение

У каждого из нас живет в голове балаболка, которая не умолкает большую часть дня. В бесконечном внутреннем диалоге эта балаболка постоянно напоминает, что мы чему-то не соответствуем. Это создает кажущееся вечным внутреннее соперничество. Внутренний диалог, тон в котором задает балаболка, заставляет нас тревожиться, беспокоиться, злиться и т.д. Кажущаяся тихой, эта лживая балаболка превращает нашу жизнь в ад! Балаболка – это совокупность всего, что нам говорили в детстве значимые для нас воспитатели и т.п. (то есть интроекции). Балаболка возникла из внутренних психологических конфликтов – или просто внутренних конфликтов. А внутренние конфликты – это результат конфликтов между тем, что нам говорят в детстве во время самого важного периода формирования, и нашим истинным «я». Мощные сигналы из детства становятся частью нашей психики, и если они противоречат нашему истинному «я», это превращает нашу жизнь в зону непрерывной внутренней войны.

Как же выключить балаболку? В этой статье я сперва изложу подробное теоретическое обоснование этого явления, его происхождение и то, как функционирует эта балаболка, а затем покажу, что функционирует она практически так же, как переходные объекты, закрепленные в сознании. И опишу методики, как ее выключить или сделать тише. Эти методики базируются на работах д-ра Роберта Хилтона, которыми я вдохновлялся. Термины внутренние конфликты, конфликты объектных отношений и травма отношений я использую в этой статье как взаимозаменяемые.

## Теоретические положения

В этом разделе я сначала опишу процесс формирования балаболки, взяв за основу теорию объектных отношений. Теория объектных отношений описывает динамический процесс развития и роста в отношениях с реальными другими (внешние объекты). Под термином «объекты» понимаются как реальные внешние другие, существующие в мире, так и интернализированные образы других. Объектные отношения формируются в фазе развития через взаимодействия с теми, кто изначально заботится о ребенке. С обретением опыта эти ранние паттерны могут меняться и изменяться, но обычно продолжают оказывать сильное влияние на то, как человек взаимодействует с другими всю оставшуюся жизнь. Сам термин «теория объектных отношений» ввел в научный оборот Фэйрбейрн (1952). Он утверждал, что младенец интернализует объект (а также и объектные отношения) и расщепляет объект, по отношению к которому испытывает непосредственную любовь и ненависть, на два, а именно – хороший объект и плохой, или подавляющий, объект. Репрезентация хорошего (идеализированного) объекта очень важна, необходима для дальнейшей жизни, и он всю жизнь будет ее искать. Это отождествляется с подавляющим объектом и держит под контролем стимул искать подлинный объект (Шахри, 2014).

В связи с этим хочу представить концепцию частичной интернализации. Фэйрбейрн и другие теоретики объектных отношений не до конца прояснили вопрос частичной интернализации. Дорпет (1976) проводил различие между структурными конфликтами (полная интернализация) и конфликтами объектных отношений (частичная интернализация). Структурные конфликты происходят из-за полностью интернализированных объектов, когда обе стороны конфликта присвоены личностью, как в ситуации «я хочу это сделать, но знаю, что это плохо, поэтому не сделаю». А вот в случае конфликта объектных отношений человек может испытывать сильное противоречие между собственными желаниями и желаниями интернализированных других. Это противоречие переживается как мучительный разговор и может

рассматриваться как частичная интернализация внешних объектов (Дорпет, 1976).

Полностью интернализированные объекты – пример эгосинтонии, которая будет обеспечивать контакт с объектом, поскольку тот полностью принят и его желания соблюдаются. По существу, полностью интернализированные объекты – это идеализированные Я-объекты. Я-объекты в психологии личности (Кохут, 1971) выступают внутренней репрезентацией внешних объектов, которые воспринимаются как часть себя. Идеализация Я-объектов – это первичные ресурсы и объектные отношения, которые «Я» использует для поддержки. В результате контакт с объектом сохраняется, тогда как ощущение «Я» уменьшается.

Частично интернализированные объекты – пример эгодистонии, которая приводит к конфликтам в объектных отношениях. В случае частично интернализированных объектов происходит постоянный конфликт между желаниями «я» и желаниями интернализированных других. Любое решение дается с трудом и мучительно из-за тревожащего разговора. В этом случае с внешним объектом установлен лишь слабый контакт, что в итоге приводит к беспокойству, раздражению, ярости, чувству вины и т.п. Я назвал этот феномен травмой отношений.

Винникотт (1951) ввел в научный оборот понятие переходный объект, объясняя использование младенцем внешних объектов, чтобы компенсировать тревогу, связанную с временным исчезновением тех, кто изначально о нем заботится. О переходном объекте он пишет следующее (1951): «Это объект, который он нежно обнимает, а также страстно любит и терзает». И далее (Винникотт, 1951): «Мать позволяет ему [переходному объекту] оставаться грязным и даже вонючим, зная, что, если она внесет какие-то изменения в целостность восприятия младенца, это нарушение может разрушить значение и ценность этого объекта для младенца».

Винникотт (1949) пишет об умственной гиперактивности младенца в связи с определенными неудачами тех, кто изначально заботится о ребенке, которые приводят к конфликту между сознанием и психосомой. В этой

ситуации, пишет Винникотт (1949), начинают доминировать мысли, облегчая заботу о психосоме.

Хотелось бы отметить, что травма отношений (та балаболка у нас в голове) действует примерно так же, как переходные объекты, закрепленные в сознании. Субъект («Я»), однако, не отказывается от иллюзии возвращения хорошего объекта, от которого ждет одобрения и поддержки. Поэтому конфликт объектных отношений функционирует как мысли и умственная активность, которые берут верх в заботах о психосоме и создают иллюзию, что некто просто отсутствует и человек не один, уменьшая таким образом экзистенциальный страх отверженности. Пока действует конфликт объектных отношений, в сознании формируется иллюзия, что существует объект, к которому человек имеет отношение, таким образом, человек может в какой-то мере избежать страхов и тревоги, связанных с одиночеством и отверженностью. Человек использует в своем сознании конфликт объектных отношений практически так же, как переходные объекты, по отношению к которым испытывает любовь и ненависть, к которым он привязан и которых может третировать. Эти конфликты делаются грязными, неопрятными, вонючими и очень напоминают переходные объекты. Человек становится узником таких отношений.

Корриган и Гордон (1995) предложили понятие мысленный объект, который очень похож на объектные отношения, закрепленные в сознании. Роль посредника между стимулом и ответом играет ментальность. Если пространство ментальности так важно, создается некий разум для охраны и защиты разума субъекта. Это и есть мысленный объект (Борис, 1995). Корриган и Гордон (1995, стр. 21) пишут:

«Полагаем, что мысленный объект – объект сильной привязанности – замещает переходный объект и включает в свою сферу промежуточные феномены. Но этот разум, как объект, является иллюзией. Клиническая задача – восстановить промежуточную область, как место, где проживается жизнь – где возможно наслаждение использованием разума, взаимное и

способное что-то выразить».

В этом разделе, базирующемся на теории объектных отношений, я показал, что травму отношений, или конфликт отношений, можно рассматривать как ментальный эквивалент переходных объектов, закрепленных в сознании, или просто мысленных объектов. В следующем разделе я опишу процесс терапии и методики работы с травмой отношений.

## **Терапевтические методы**

Если моя гипотеза, что конфликты объектных отношений (или травма отношений) действуют как переходные объекты, закрепленные в сознании, верна, значит, когда хороший объект возвращается, необходимость в переходных объектах отпадает, и от них отказываются. Винникотт(1951, стр. 233) пишет:

«Их [переходных объектов] судьба – подвергаться постепенному декатексису, год за годом их не столько забывают, сколько отодвигают в состояние неопределенности. Я имею в виду, что в здоровом состоянии переходный объект не "уходит вглубь" и ощущение его нужности не подавляется. Он не забыт и по нему не горюют. Он утрачивает значение, и происходит это потому, что переходные феномены стали рассредотачиваться, распространяться по всей промежуточной области между "внутренней психической реальностью" и "внешним миром, как это обычно воспринимают два человека", так сказать, по всему культурному полю».

Именно это я пережил с д-ром Робертом Хилтоном. Когда я начал работать с Бобом, я страдал от различных травм отношений, которые психологически очень меня беспокоили и отнимали много сил. Я страдал от них всю мою жизнь. Боб сказал: «Позволь мне узнать твои страхи». Я не очень понял, что он имеет в виду. Потребовалось какое-то время, чтобы я ощутил с ним связь, и тогда чудесным образом моя фиксация на травме отношений уменьшилась. Много лет спустя я как-то сказал Бобу: «Теперь я понял, что ты имел в виду, сказав: позволь мне узнать твои страхи и тревоги. Ты имел в виду:

когда ты это испытываешь, оставайся в контакте со мной». Он подтвердил, что да, именно это он и имел в виду. В моей терапии у Боба он был хорошим объектом, который был мне нужен, и когда я чувствовал связь с ним и его присутствие, мне уже не нужно было держаться за мои травмы отношений или фиксироваться на них, как на переходных объектах, существующих у меня в сознании. Я мог просто от них отказаться. Мое первое озарение в этом процессе произошло, когда я раздумывал, что почувствую, если каким-то образом балаболка исчезнет и конфликт объектных отношений разрешится сам собой. Я почувствовал, что, если бы это произошло, я испытал бы *экзистенциальное одиночество*, это было бы ощущение *почти полной изоляции*. Вот тогда я и понял, как функционируют конфликты объектных отношений.

Я обсудил свою гипотезу с Бобом, и он согласился, что конфликт объектных отношений действительно может функционировать практически так же, как переходный объект. Нам с Бобом понадобилось около двух лет, чтобы решить проблему с моими травмами отношений. Мне показалось, что после того, как я догадался насчет травмы отношений, надо идти дальше, и я начал придумывать способы, как сократить этот процесс. Работая с клиентами, я просил их оставаться в контакте со мной и ощущать связь со мной (хорошим объектом), пока они выражают свои внутренние конфликты. Каждый раз, когда я повторял эту процедуру с клиентом, балаболка становилась тише (согласно концепции пластичности Хебба, новые нейронные пути усиливаются по мере активации). Я обсудил это с Бобом, и он ответил: «да, это должно умирять балаболку, но нужно много времени, чтобы установить контакт с хорошим объектом, да и просишь ты всего лишь о том, чтобы они держали под контролем связь с тобой и осознавали это, насколько это в их силах».

И тогда я решил подойти к делу иначе. Мне захотелось отключить клиентов от их конфликтов объектных отношений, когда мы вместе над ними работаем. Чтобы добиться этого, я просил клиентов осознавать свое тело. Объяснял им, что, чтобы чувствовать связь и контакт со мной, нужно ощутить

пространство между нами и смотреть мне в глаза. Ощущение пространства между нами можно рассматривать как соматический коррелят этой связи. Этот прием позволит клиенту осознать присутствие хорошего объекта, который ощущается на телесном уровне.

Результат оказался неожиданным. Если клиенты рассказывали о своих конфликтах объектных отношений и травмах отношений, осознавая свое тело и ощущая связь со мной, внутренняя балаболка становилась тише. Каждый раз, как мы повторяли эту процедуру, внутренний голос становился мягче. После того, как процедура была повторена несколько раз (сеансов), внутренний голос (балаболка) становился значительно более приглушенным. Когда я поделился этой методикой с Бобом, он сказал, что это, возможно, практический способ разрешения конфликтов объектных отношений.

Успех методики, разумеется, зависит от того, насколько удастся решить проблему сопротивления и негативного переноса. Клиенту необходимо установить позитивные терапевтические отношения с терапевтом. Только так он сможет ощутить присутствие хорошего объекта, и только так можно избавиться от конфликтов объектных отношений, действующих как переходные объекты, закрепленные в сознании.

## **Методики**

Когда к нам приходят клиенты, их жалобы часто связаны с конфликтами объектных отношений. Это могут быть и внутренние конфликты, и межличностные, которые вызваны активацией конфликтов объектных отношений. На рисунке 1 я показываю процесс работы с травмой отношений. Я придвигаю стул поближе к клиенту и прошу его осознавать свое тело (от шеи и ниже – избегая внимания к голове) и дышать ровно. Нужно научить клиента оставаться в состоянии осознания своего тела. Затем прошу поддерживать со мной контакт. Обычно я прошу смотреть мне при этом в глаза и ощущать пространство (дистанцию) между нами. Затем прошу его сохранять осознание своего тела, одновременно не прерывая контакта со мной. Немного



попрактиковавшись, клиент уже может успешно проходить эти стадии. Тогда я прошу его рассказать мне о своих конфликтах объектных отношений, травмах отношений или межличностных конфликтах. Очень скоро он замечает, что пока он рассказывает о своих травмах отношений, его эмоциональные реакции становятся мягче и спокойнее. Клиенты говорили мне, что каждый раз, когда они рассказывали о травмах отношений на сеансах, их эмоциональные реакции становились спокойнее.

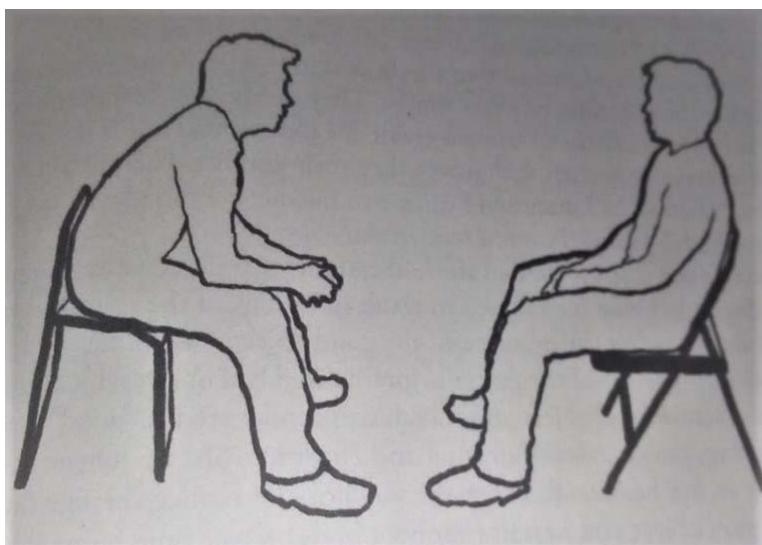


Рисунок 1. Работа с травмой отношений

### **Случай Дженни**

Дженни – женщина 24-х лет, которая обратилась ко мне по поводу тревожности и страхов. Она рассказала, что ее отец был очень злым, и маленькой она очень его боялась. В ее глазах и на лице очень ясно виделся страх. Также она призналась, что не ощущала поддержки от матери, которая была очень пассивной и сама боялась мужа. Я работал с Дженни почти год. Относительно быстро от начала терапии она смогла установить со мной контакт, и через некоторое время ее тревоги и страхи уменьшились. Однако все еще ее беспокоили. Дженни занималась йогой и умела осознавать свое тело, она понимала, что это значит. Во время сеанса я попросил ее осознавать тело от шеи и вниз и не терять связи со мной, пока она рассказывает об отце и о том, как она его боится. Она отметила, что, пока она так делает, ей кажется, что страх уменьшается. На следующем сеансе она сказала, что страх перед отцом уже не такой сильный, но все еще есть. Мы повторили ту же процедуру,

и страх снова уменьшился. Повторив процесс несколько раз, она сказала, что ее страхи исчезли и что один раз она уже смогла противостоять отцу – к ее удивлению, он ее выслушал, и ему понравилось, что она может постоять за себя. В общем, травма отношений над ней больше не довлела. Впоследствии я спросил Дженни, как она представляла себе, что будет, если она освободится от страха перед отцом (до того, как мы начали с ней работать)? Первое, что она сказала: великолепно! Тогда я спросил, что она почувствует вслед за этим. Ее ответ очень примечателен. Она сказала, что почувствует себя ужасно одиноко! И тут мне стало ясно, что роль, которую играют конфликты объектных отношений или травмы отношений, очень похожа на ту, что играют переходные объекты, закрепленные в сознании.

Я использовал методику, описанную в этой статье, много раз, и результат всегда был практически одинаков. Это ясно показывает, что конфликты объектных отношений, или травмы отношений, создают иллюзию, что человек не один, что есть кто-то еще, с кем он конфликтует. Эта функция конфликтов объектных отношений, как я говорил выше, очень напоминает таковую переходных объектов, и я назвал их *мысленными переходными объектами*.

История, которую я рассказал выше, также показывает, что постоянное использование вышеописанной методики может привести к излечению от травмы отношений. Так Дженни, чувствуя присутствие хорошего объекта и ощущая собственное тело, смогла постепенно избавиться от частично интернализованного плохого объекта, который функционировал практически так же, как переходный объект, и выстроить связь с «хорошим» объектом – принимающим, заботящимся, не осуждающим и проявляющим эмпатию. Ей больше не нужна балаболка в голове, чтобы не чувствовать себя одинокой, поскольку она ощущает связь с хорошим объектом и с собой (своим телом). С течением времени Дженни интернализовала связь со мной, и балаболка в ее голове почти совсем умолкла, так что теперь она может жить, руководствуясь своим подлинным «я».

## **Заключение**

В этой статье я описал подверженность травме отношений и дал теоретическое обоснование ее происхождения и этиологии. Опираясь на теорию объектных отношений, я показал, что травма отношений, или конфликт объектных отношений, действуют практически так же, как переходные объекты, закрепленные в сознании, а также предложил терапевтические методики для лечения травмы отношений. Согласно представленным результатам, также очевидно, что теория и практика соответствуют друг другу: теория объектных отношений подсказывает практический подход к лечению травмы отношений, а применение такого подхода подтверждает теорию.

## **Благодарности**

Хочу выразить глубочайшую признательность д-ру Роберту Хилтону. Отработка методики, описанной в этой статье, была бы невозможна без моей работы с Бобом. Я в долгу перед ним за то, что он выслушал мою теорию, и за наши обсуждения как этой теории, так и его собственных теорий и идей. Я также благодарен анонимным комментаторам за глубокие и ценные замечания относительно материала, представленного в статье.

## **Библиография**

- Борис, Х.Н. (1995). Из двух сознаний: взаимоотношения сознания с самим собой. В кн. Э.Дж. Корриган и П.-Э. Гордон. Мысленный объект, Раннее развитие и патология самодостаточности. Нортвейл, Нью-Джерси, Джейсон Аронсон.
- Корриган, Э.Дж. и Гордон, П.-Э.. Мысленный объект, Раннее развитие и патология самодостаточности. Нортвейл, Нью-Джерси, Джейсон Аронсон.
- Дорпет, Т. (1976). Структурные конфликты и конфликты объектных отношений. Журнал Американской Психоаналитической Ассоциации, 24 (4): 855-874.

- Хилтон, Р. (2008). Телесная психотерапия отношений. М. Сиек (изд.) Санта-Барбара, Калифорния: Академический институт Санта-Барбары.
- Кохут, Х. (1971). Анализ «я». Нью-Йорк: Международный университет.
- Шахри, Х. (2014). Анализ травмы развития. Клинический журнал ПВА, 24: 41-62.
- Винникотт, Д.У. (1949). Сознание и его взаимоотношения с психосомой. В кн. От педиатрии к психоанализу. Нью-Йорк: Бейсик Букс, 1975.
- Винникотт, Д.У. (1951). Переходные объекты и переходные феномены. В кн. От педиатрии к психоанализу. Нью-Йорк: Бейсик Букс, 1975.

### **Об авторе**

Хомаюн Шахри, доктор философии, магистр искусств, лицензированный психотерапевт, получил докторскую степень по электроинженерии по специальности программирование и теория информации в Лихайском университете в 1980 г., степень магистра искусств по клинической и телесной психологии в Академическом институте Санта-Барбары (сейчас входит в состав Чикагской школы профессиональной психологии) в 2012 г. Лицензированный терапевт по проблемам семьи и брака, ведет частную практику в Ирвине, Калифорния, США. СБТ, член ПВА и Института Биоэнергетического Анализа Южной Калифорнии (SCIBA). Член Ассоциации Телесной Психотерапии Соединенных Штатов (USABP) и член редколлегии Журнала Международной Телесной Психотерапии.

[www.ravonkavi.com](http://www.ravonkavi.com)

[hodayoun.shahri@ravonkavi.co](mailto:hodayoun.shahri@ravonkavi.co)