

*С кризиса все начинается. Это место подобно состоянию вселенной перед большим взрывом. Новизна потенциальна и заархивирована в существующий порядок вещей. Common Sense прокладывает убедительные траектории и очень сложно усомниться в их исключительной надежности. Практически невозможно совершить это сознательным усилием. Поэтому, чаще всего, на помощь приходит чудо. Кризис — вот ему название.*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС И ДЫХАНИЕ СВОБОДЫ

Во время кризиса или сильного потрясения часто кажется, будто жизнь остановилась. Будто жизнь разделилась на “до” и “после”, в ней выкрутили в ноль ползунки цветопередачи и она стала черно-белой, и вы находитесь в пустой комнате, отгороженной от улицы и всего остального толстой и мягкой стеной. Будто ваше тело уехало на электричке, а неосязаемый дух остался стоять на перроне. Легкий настолько, что он не способен оставить следов на свежавыпавшем снеге.

Словно бы вас поставили на паузу, а движение осталось где-то в другом месте, возможно где-то снаружи, а вы отстаєте от всех остальных на тысячную долю секунды, но и этого достаточно, чтобы быть совершенно одному. Это место непривычно, и пространство между предметами заполнено растерянностью, она вязкая, как расплавленный янтарь, который хочет забрать вас в вечность в виде застывшей и потерявшей подвижность фигуры. В этом месте все как будто бы как раньше, но пространству не хватает кривизны, а вас не хватает пространству — ветер уже не огибает, а проносится сквозь, взгляды людей не отражаются от

вашей кожи и не возвращаются на сетчатку с авоськой, полной впечатлениями. Вы наталкиваетесь на стены, потому что они уже не подыгрывают и не отодвигаются, чувствуя ваше приближение. Кажется, что кожа ваша воспалена и проницаема, и дождь, вонзаясь в эпидермис в районе плеча, стекает прямо по костям и брызжет в стороны, вырываясь из-под ногтевых пластин, как из водосточных труб.

Итак, кажется будто жизнь остановилась. Но это остановилась не жизнь вообще. Это остановилась привычная жизнь. Жизнь в которой ваше существование поддерживалось многими вещами, каждая из которых сама по себе лишена содержания и ценности. Но собираясь вместе, они как-то вдруг внезапно становятся вами. И когда это происходит, складывается впечатление, что можно уйти из этого тела навсегда, а оно будет продолжать жить, делая карьеру, растя детей и собирая марки. Чтобы стать зомби, не обязательно умирать, можно сделать это еще при жизни. И лишь иногда, весной или осенью, в час небывало жаркого заката или пронзительного рассвета, это тело остановится, словно бы наткнувшись на незаполненную пустоту и задержавшись на мгновение, примется вновь переваривать неопределенность, превращая ее в испражнения порядка. Но в этот момент будто бы слетают все настройки и приобретения, и можно почувствовать себя живущим по умолчанию, с “заводскими” установками, незнакомым с правилами и обязательствами. Обнулить себя, вернуться к той точке, из которой выходят все возможности. Побыть свободным от того, что весь мир приходится тащить на своих плечах таким Атлантом духа, изнеможенным каждодневной борьбой с самими собой. С радужкой, будто бы протертой изнутри от накипи мозгового борща, кипящего под плотно закрытой черепной крышкой. Правда чаще всего это длится недолго и следующая мысль, как шар в кегельбане, уже топчется на пороге и размахивает транспарантом: “Йй, че это я? Пойду-ка лучше пожру!”

Потому что, как сказал поэт, только теряя все, ты становишься свободным. Не нищим, голым, растратившим таланты, регрессировавшим в инфантилизм, неудачником и ничтожеством, нарциссической клоакой, а свободным. Не потеряв, а при этом приобрета. Причем, приобрета то, что было с тобой всегда. Как странно то, что пока самое желаемое находится так близко, для того, чтобы его достичь, приходится совершать самое длинное путешествие в жизни, но не круго-светное, а круго-самое. Обойти вокруг себя, чтобы вернуться в точку, из которой стартовал. Зайти за спину самому себе и увидеть что-то, кого ты считал собой, всего лишь тень на асфальте, которая, как проститутка, охотно ложится на любую подставленную поверхность. И вот под этим взглядом она скукоживается и исчезает, как в полдень.

В этом мое понимание экзистенциальной тоски, как переживание бессмысленности жизни, но опять же, не жизни вообще, а той жизни, которая вдруг начинает казаться бессмысленной. Тоска это прививка от слепоты, которая не позволяет увидеть настоящее. В ней есть огромный ресурс, поскольку для того, чтобы найти источник, сначала необходимо почувствовать жажду. Самая малость, что остается, когда потерял все — это и есть ты.

В этом состоянии нет отдельных событий, как пути из пункта А в пункт Б. Нет выбора, как необходимости брать что-то одно, чтобы отказываться от всего остального. Нет желаний, как цели, в которую устремлен ум. Есть просто присутствие и невозможность быть чем-то еще. Как шарик, который скатывается вниз по горлышку воронки.

И вот, возвращаясь к началу текста, мне кажется, что можно еще все вернуть, заправить тоску в пододеяльник каждодневной привычки, пересыпать ее нафталином и отвезти родителям в гараж. Сделать вид, что ничего не произошло и все эти томления духа — следствие дурного пищеварения и смены режима освещенности.

Или, едва сдерживая страх от того, что стены, окольцовывающие обжитое пространство, куда-то исчезают и вместо них только контурные карты бытия, которые даже еще нечем раскрашивать, можно попробовать с этим остаться. Вынести за скобки идею о том, что сдвинувшийся с места мир никогда не получится догнать. Замереть на некоторое время в невесомости и перестать вращаться вокруг монументальных и окончательных звезд, которые манят и сбивают с пути. Пусть все катится куда-то, к печальному или торжественному финалу, ну теперь вот без вас. И тогда обнаружится удивительный эффект — оказывается, что это не вы, а все вокруг поставлено на паузу и ждет вашего возвращения, поскольку без вас нет собственно и жизни. Как будто без вас нет никакого сейчас и катящийся мир на самом деле нарисован фломастером на обоях. И тогда можно в любой момент вернуться в свою жизнь, как хирург входит в халат, руками вперед. Ведь вы сами и есть розетка, в которую втыкается новогодняя гирлянда.

Мне кажется, в этом и состоит ценность кризиса — в возможности открыть в жизни дверь и выйти вовне, чтобы посмотреть на происходящее со стороны. Увидеть проносящихся в электричке людей, у которых не осталось выбора, в каком направлении двигаться. В череде меняющихся событий обнаружить то, что неизменно. Понять, а надо ли мне то, что происходит сейчас. Побывать в тишине, чтобы услышать внутренний голос. Начать наконец заканчивать текст, беременный метафорами и смутными намеками на то, что может не слишком понимает автор, но должно быть хорошо знакомо читателю.

*Здесь мы коснемся очень важной истории — происхождения идентичности и ее работы. Разумеется, все неразбериха с ответственностью за свою жизнь, крутится вокруг идентичности. Мы — это то, что о себе думаем. Иногда, мы знаем о себе так мало, что вынуждены слушать других, чтобы они об этом рассказывали. А иногда, знаем о себе так много, что не можем услышать собственный голос, который тихо говорит, что это знание еще не все. В этом эссе рассказывается про особых людей, полубитвы которых за самих себя происходит на совершенно чужой территории.*

## ТАКИХ НЕ БЕРУТ В КОСМОНАВТЫ ИЛИ ПОЧЕМУ НАРЦИССЫ НЕ ЛЮБЯТ БУДДИСТОВ

Буддисты утверждают, что жизнь есть страдание. И страдание это то, что необходимо преодолеть. Но с исчезновением страдания жизнь не прекращается. Значит, страдание — это преамбула жизни.

У человека есть специальный орган для того, чтобы испытывать страдание, ни на что другое он больше не годится. Хотя лучше сказать не орган, а набор определенных обслуживающих функций. Речь идет о самых поверхностных слоях идентичности, о тех масках и ролях, которыми мы вынуждены прикрывать некую недифференцированную пустоту. Следовательно до тех пор, пока эта пустота пугает, человек вынужден ощущать себя живым только через страдание.

Человек испытывает страдание всякий раз, когда окружающий мир наносит урон его идентичности. Страдание — это

сомнение в себе. Когда маска, которую я так долго пристраивал на свое чело, скукоживается и отстает от эпидермиса и на какое-то время я перестаю понимать, как она со мной связана. Страдание — это миг очень острого укола вопросом — кто я? Ужас от того, что будет, если эта маска спадет навсегда. Ужас настолько непереносимый, что мы стремимся вжаться в нее обратно, параллельно наводя лоск на ее внешней, обращенной к миру, стороне.

Ужас этот вполне понятен. Вся жизнь в общем-то направлено на обрастание слоями идентичностей разного рода. Все для того, чтобы ответ на вопрос — кто я — был максимально быстрым. Жизнь это эвакуация из пустоты в привычное и обжитое пространство ролевого поведения. Поэтому в том, кем я себя считаю, необходимо быть безупречным, чтобы ни одна сука не усомнилась в обратном. Поэтому страдание терапевтично, поскольку создает некое возмущение в застывшем воздухе.

Чем более глубокой и значимой является маска, тем больший объем страдания она может в себе аккумулировать. Чем большей ценностью для нас обладает тот или иной способ видеть себя, тем более разрушительным для нас будут его колебания. И в какой-то момент может возникнуть ощущение, что без некоторого центра идентичности жить вообще нельзя. Что потеря этой условной точки способна остановить процесс, который ее породил. Классический нарратив, в котором динамика повествования подчиняется красивому или не очень финалу, ломается и тогда пропадает ориентир для движения.

Это несколько обесценивает жизнь, делая ее ориентированной на результат, который в свою очередь априорно неустойчив. А результат, который существует сам по себе и недостижим для колебаний, не имеет никакого отношения к жизни.

В этом смысле личность может накопить достаточное количество навыков для того, чтобы успешно защищаться от по-

сягательств на свою территорию. Может выстроить прочные границы между собой и тем, что угрожает представлению о себе, вступать в контакт только в проверенном формате, а еще лучше — показываясь в мире только той своей частью, которая относится к “лобовой броне” и практически неуязвима. Другая крайность беспомощности — героизм и стремление отвечать на любой вызов, укрепляясь в своих предпочтениях и страхах. Такая стратегия катастрофична по меньшей мере из-за двух следствий: во-первых, она слишком сужает репертуар поведения, делая его основной ценностью и задачей контроль, а не развитие и поиск новых возможностей. Во-вторых, защита изначально сплетена с поражением и чем больше в нее вкладывается энергии, тем ужасней может стать ситуация, в которой она окажется несостоятельной. Правда, некоторым удастся умереть раньше, чем это произойдет.

Похоже, что описанная особенность — невозможность доверять себе и происходящему — характерна для нарциссической организации личности. Таким людям необходимо создавать вокруг себя некоторый шлейф избыточности, когда того, что есть, явно недостаточно. Для того, чтобы хорошо себя чувствовать и на этом остановиться, всегда необходима еще какая-то малость, отсутствие которой отравляет жизнь, точнее обесценивает ее с позиции “либо все, либо ничего”. Страдание — необходимость погружаться в собственную ничтожность и демонстрировать ее окружающим — сопровождает нарцисса постоянно, делая его жизнь очень сложной.

Нарциссические личности в связи с этим часто бывают озабочены поиском смысла жизни, ведь смысл дает понимание того, что его жизнь чего-то стоит, поскольку она происходит не просто так, а для того, чтобы в ней случались вполне определенные вещи. Тогда смысл понимается как степень соответствия чему-то, нежели мера удовольствия от происходящего. Осмысленность жизни, на мой взгляд, переживается как результат полного включения себя в этот процесс, когда можно

опираться и пользоваться всем, что доступно осознанию. В противоположном случае, желание найти лучшее, обесценивая хорошее, обрезает целостный спектр возможностей до убогого набора для достижения утилитарных целей. И тогда поиск готового смысла приводит к тому, что следование ему не приносит удовлетворения. Поиск смысла как способ обесмысливания вполне подходит для тех, кто думает, что смысла на всех не хватит и поэтому необходимо прибежать на духовную распродажу первому, чтобы урвать там самую непотрепаную на первый взгляд секундхендовскую тряпку.

Качественно изготовленный смысл надежно защищает от разочарований, увеличивает иммунитет к неприятностям, позволяет всегда точно знать ответ на вопрос, что такое хорошо и плохо. Отсутствие смысла позволяет прикасаться к растерянности и за счет этого, а также благодаря отсутствию оценочных понятий, всего лишь увеличивает чувствительность к направлению, понимаемому в качестве своего и единственного. И, возможно, дурацкого и неправильного.

Нарцисс переживает чужой смысл как собственный. Зависимость нарцисса от окружающих состоит в том, что последние подпитывают его искусственные смыслы, реставрируют их и заново подкрашивают для того, чтобы они не поистрепались со временем. Нарцисс не знает, кто он для себя и поэтому он становится кем-то для другого. Таким образом отдалиться от референтного окружения невозможно, поскольку от близости к нему зависит переживание себя как существующего и значимого. Любое дистанцирование сначала сопровождается чувством стыда, как признаком обнаружения себя настоящего, а затем, при дальнейшем отдалении, сознание нарцисса заполняет паника, поскольку непонятно, что с этим обнаружением делать. Поэтому единственный способ контейнировать тревогу заключается в следовании программе “я то, что я делаю”.

Поскольку обнаружить себя очень сложно, опознавание своих потребностей скорее происходит через конструкцию “я



не хочу», через нарушение границ, чем с помощью признания какой-либо нужды. То есть, чтобы косвенно понять, что я хочу, необходимо вступить в контакт вслепую, проскакивая фазу преконтакта, не понимая ничего про себя и не сообщая ничего другим о том, чтобы от них хотелось бы. Такой контакт сопровождается разочарованием и разочарование сопровождается вновь обретенное понимание нужды.

Идея избавления от страдания заключается в том, что ни одно оружие мира не способно нанести урон самому переживанию существования, поскольку для него уязвимы только продукты этого процесса. Только смерть может сделать для вас что-то по настоящему важное. Существование, как известно, предшествует сущности. Сущности всегда меньше, чем существование. Другими словами, все то, что страдает просто отсылает нас к тому месту, где страдание прекращается. Это его основная функция.

Страдание очищает, подобно ножу повара, препарирующему овощ. Страдание происходит в полном одиночестве, потому что привычные опоры уже не поддерживают, и тот, кем вы себя считали, на какое-то время исчезает с мониторов наблюдения. Это самое плодотворное время жизни. Плодотворное в том смысле, что в это время ничего не получается собственно делать и тогда приходится просто быть.

Когда пропадает один слой идентичности, человек привычно ищет опору в другом, более фундаментальном, или можно сказать, родительском по отношению к исчезнувшему. Важно в чем-то себя найти, убедиться в своем присутствии хоть в каком-то качестве, как будто существование нуждается в том, чтобы себя утверждать. Поэтому, лучшая защита состоит в том, чтобы не противостоять раз-идентификации.

Идентичность нужна в основном для того, чтобы создавать различия. Для того, чтобы будда, случайно встретив на дороге другого будду, не перепутал его с собой. Поэтому можно сказать, что идентичность не нужна и мне самому. Она всего лишь

позволяет разглядывать других людей, поскольку широко известно, что образ структурируется смотрящим. Значит, если встретишь будду — убей будду, не увеличивай количества иллюзий в мире.

Идея избавления от страдания заключается в том, что собственно процедура “избавления” наоборот делает его еще более изощренным в своих проявлениях. Страдание возникает, когда маска отделяется от кожи и сохраняется до тех пор, пока между ними не появляется достаточного расстояния, чтобы перестать считать маску собой. Можно сказать, что страдает сама маска, поскольку она лишается источника питания и обречена на забвение. Страдание это боль, которая маркирует начало жизни.

Если страдание гасить в самом своем начале, тогда оно никуда не денется, такой вот парадокс.

Перестать страдать — это значит иметь возможность проживать эпизодические идентификации, не отождествляя себя с ними до конца и не приближая их к себе на такое расстояние, с которого они начинают рейдерский захват индивидуального переживания бытия. Доверять процессу, который может породить чудовищ, но не способный бесповоротно становиться ими. Быть неуязвимым для любого оружия, которое просто не способно обнаружить свою цель. Содержать свои маски в чистоте, тщательно обрабатывая от паразитов перед тем, как воспользоваться ими по назначению. Не носить чужих масок. Не сдавать маски в аренду. И, если мы уже упоминали нарциссов — ни в коем случае не передавать маски по наследству.

*Для того, чтобы действие осуществилось, необходимо приложить к объекту некоторую энергию. В мире механизмов она равняется произведению массы на квадрат скорости. В мире человеческих организмов энергия появляется как результат нехватки, как некоторый организмический дефицит. Там где дефицит встречается с возможностью, появляется вызов — рискнуть и измениться или струсить и остаться.*

## СЛИЯНИЕ, ТРЕВОГА И АЛЕКСИТИМИЯ

Как известно, помимо иерархии потребностей, реализация которых обеспечивает рост и организма и личности, у человека есть набор мета-потребностей, которые отвечают за то, каким образом будет происходить развитие и будет ли оно происходить вообще. Одной из наиболее важных связей, на мой взгляд, является следующая пара: это **потребность в безопасности** и **потребность в изменении**. От качества их баланса сильно зависит протекание самого процесса развития: либо изменения в нем вообще невозможны, либо они происходят так стремительно, что теряют связь с внутренней логикой предшествующих состояний. Давайте рассмотрим некоторые способы организации процесса изменений в пределах представленной пары мета-потребностей.

**Нарциссически организованная личность** отказывается эмпатически присутствовать в контакте, поскольку усилия, которые она вынуждена затрачивать на ассимиляцию подобного опыта, чересчур велики. Гораздо проще выстраивать контакт таким образом, чтобы его не происходило. Чтобы текст общался

с текстом. Например, когда встречаются люди и рассказывают о себе истории, которые уже были рассказаны много раз. Встреча необходима для того, чтобы просто оживить память и дополнить рассказ новыми экспрессивными средствами. А затем провести ревизию случившегося и, поправив сдвинувшиеся с привычных мест понятия, отправиться к новым монологам.

Что является непереносимым для такого типа личности? Например, плохое понимание того, где будут проходить границы после того, как контакт состоялся. Как будто диалог — это долгий путь к некой нейтральной территории, после пребывания на которой невозможно вернуться обратно, поскольку хлебные крошки давно съедены птицами. И тогда отношения возможны только в двух форматах — холодное дистанцирование или слияние, из которого невозможно выбраться, не растеряв свою идентичность. Либо же другой представляется настолько хрупким, что забота о его безопасности целиком ложится на плечи партнера и делает вину за любую оплошность неисчерпаемой. Нарциссическая личность убегает в контрзависимость, когда надежда на исцеляющее слияние умирает первой, не позволяя выдерживать разнообразные нюансы и оттенки отношений, расположенные между этими двумя полюсами.

Преждевременно и односторонне завершенное слияние порождает тяжелое переживание, известное как обида. **Обида** возникает тогда, когда один человек уже выскочил из слияния, а второй еще в нем остается. Обида поддерживается идеей, точнее даже не идеей, а ощущением, что другой что-то должен по отношению ко мне. Например, должен быть рядом, должен быть чувствительным к важному, другими словами должен разделять мою жизнь. И при этом не иметь право на свои собственные процессы. Обнаружение которых, при внезапном и несовместном выходе из слияния, как раз и воспринимаются как личное оскорбление. **Слияние** это такой феномен, когда одному из участников диалога передается некое обязательство,

способность и возможность испытывать не присущие ему переживания.

В спонтанном контакте, который протекает с меньшим привлечением контроля, есть риск продемонстрировать другому слишком многое, и тогда его впечатление может стать чересчур непрогнозируемым. Если предъявление происходит дозированное, в строго необходимых количествах, тогда можно выстраивать свой образ в глазах другого согласно эстетически выверенным и непротиворечивым моделям. С одной стороны, это сильно успокаивает, а с другой не дает возможности окружающим адекватно отражать собеседника, поскольку он, подобно флюгеру, все время поворачивается к ним наиболее удачным профилем.

В этом случае можно хорошо понимать, какими опасностями и усилиями грозит встреча, тогда как другой полюс этого события, связанный с удовольствием и воодушевлением, слишком сильно погружен фон и к нему нет доступа. Во время встречи есть риск обнаружить в себе нечто новое, что-то такое, с чем как-то придется жить дальше. Потому что история, которая произносится для других, вначале звучит для самого себя. Она, словно каток, разглаживает ландшафты сомнений и превращает трехмерный пейзаж за окном в скучную открытку из прошлого. Есть большой соблазн однажды твердо и окончательно ответить на вопрос – кто я, чем постоянно им задаваться и не сразу находить верный ответ.

**Тревога изменений** здесь очень связана с тревогой обнаружить себя вне привычных координат “хорошо-плохо”, поскольку само пребывание в неопределенности не является ресурсом по исследованию новых возможностей. Скорее наоборот, это испытание, которое необходимо как можно быстрее прекратить, потому что оно грозит потерей ориентиров. Естественный процесс, при котором необходимо периодически совершать усилия для того, чтобы очутиться в незнакомом месте

своей внутренней географии, прерывается и замещается усовершенствованием того, что уже есть.

**Алекситимия** как неспособность чувствовать происходящее, то есть проживать его полностью, приводит к соматическими реакциям, которые вторично запускают панические атаки. Таким образом, говорить о смерти оказывается гораздо проще, чем что-то понимать про жизнь. В которой чаще всего оказывается много одиночества. Однако, с этим одиночеством обращаются специфическим образом. Например, хотят отношений, но при этом не хотят рисковать и страдать. То есть хронически пребывают в двойных посланиях самому себе. Тогда алекситимия всего навсего легализует остановленный процесс коммуникации, когда потребность в близких человеческих отношениях не разворачивается и остается нерешаемой проблемой. Алекситимия клиента “лечится” контрпереносом терапевта, если понимать под контрпереносом чувствительность последнего к диалоговому характеру отношений, к тому, как меняется реальность терапевта, когда в ней появляется клиент.

Алекситимия фактически означает завершенный процесс по изгнанию некоторых частей личности и связанных с ними аффектов в неосознаваемый полюс. Вытеснение, как многие другие психологические защиты, это то, что делает моё не моим, что отчуждает от самости тот важный кусок идентичности, который определяет вектор развития жизни. Психическая реальность включает в себя то, что происходит со мной, стало быть, я имею отношению ко всему, что разворачивается вокруг. Переживание это основной элемент опыта, поэтому алекситимия препятствует его получению, загоняя психический аппарат в узкие рамки понимания.

**Слияние** вкупе с нарциссическими чертами характера, а именно, склонностью к обесцениванию себя в полюсе ничтожности приводит к интересным конструкциям и формам. Для отношений, окрашенных этими феноменами характерны: глобальность (отношения равно жизни, вне отношений если

жизнь и есть, то гораздо более низкого качества, сравнимая скорее с выживанием, чем получением радости) и огромная нагруженность чувством вины за ужасное нарушение баланса (он мне дает все, см. первую особенность, а я – ...ничего, кроме может быть хорошей функциональности). В этом случае чувство вины может быть настолько непереносимым, что проще прекратить отношения и символически погибнуть, чем доставлять мучения прекрасному человеку, который зачем-то терпит рядом невозможного партнера.

Как известно, **невроз** – это самый действенный и эффективный способ познания себя. Невроз — это такое состояние, при котором уже существующее, но неосознанное, прокладывает себе дорогу в сознание слишком грубым способом, от чего привычный способ обращения с собой деформируется и причиняет дискомфорт. Невроз — это предвестник необходимости изменений. Смысл лечения невроза не в том, чтобы возвращаться в прошлое, в котором этого дискомфорта не было. Смысл в том, чтобы признать настоящее. И не сопротивляться тому, что нуждается в признании, если говорить о материале, который стремиться к осознанию.

Тревога является символом недостающей части в сообщении о своем состоянии, чего не хватает для того, чтобы переживаемый опыт и попытки его представления составились в единое целое. Тревога это реакция на неконгруэнтность того, что доступно для осознания и той части психической жизни, которая лежит в его основе. Как будто ситуация не вытекает полностью из того, что я понимаю, а включает в себя еще что-то, неизвестное и как будто чуждое. Как будто моей жизнью управляет что-то мне не присущее. Тревога заполняет брешь между осознаваемым и неосознаваемым.

В **гештальт-терапии** существует тезис о том, что тревога является формой остановленного возбуждения. Другими словами, я чувствую некоторый дискомфорт, готовность к чему-либо, предчувствие неприятных изменений, но не могу

определить ориентиры для ясного действия. Тревога подобна зависанию в средней точке между организменным дефицитом и ресурсом среды, когда энергии для действия достаточно, но само действие не складывается в целостный акт. Например, такое случается, если индивид не присваивает себе право что-либо хотеть и тем самым не берет на себя ответственность сознательной идентификации или отвержения. За него этот выбор делает вытеснение. И тревога, таким образом, сохраняет вокруг неосознаваемого желания аффективный заряд и облегчает его возвращение в целостную картину самости. В этом заключается конструктивное послание тревоги.

Таким образом, алекситимия и тревога, как два ведра на одном коромысле связаны друг с другом. Чем больше груз алекситимии, тем труднопереносимей становится тревога, доходя в своем проявлении до уровня панической атаки. И наоборот, чем более полно представлен в осознании аффективный опыт, тем меньше индивид способен застревать в тревоге, поскольку тревога в данном случае является антонимом ясности. Слиянию в этом наборе феноменов отводится почетная роль по растворению тревоги в принадлежности благодаря тому, что уже нет необходимости отстаивать свое право на что-либо. Здесь нет необходимости реинтегрировать неосознаваемые компоненты личности, поскольку личность сама становится интегрированной в нечто большее. Работа по размещению бессознательного в себе заменяется размещением себя в чем-то другом бессознательном. Что, в конечном счете, является всего лишь более изощренной формой потери себя.



*Еще одна интересная особенность человеческого ума — это способность выборочно присваивать и игнорировать элементы своего уже состоявшегося опыта. С одной стороны, личность может регулировать степень своего присутствия в жизни, с другой стороны, она предпочитает запоминать об этом только часть правды. В этом есть определенный смысл — тщательно вылепленной идентичностью легче пользоваться, она, как правило, не доставляет проблем и более симпатична. К сожалению, ее ресурсы весьма и весьма ограничены.*

## ЦЕЛОСТНОСТЬ И ДИАЛЕКТИКА ПОЛЯРНОСТЕЙ

Путь к просветлению вымощен кирпичами разочарований. Если понимать под просветлением движение к ясности и осознанности, тогда разочарование неизбежно как форма сопротивления изменениям. И вообще, опознание реальности сопровождается деконструкцией романтических представлений, поскольку вся романтика появляется в точке создания смыслов, внутри которых, за кулисами длящихся событий — ржавые механизмы и стоны работников сцены.

Концепция полярностей, на мой взгляд, больше подходит для иллюстрации целостности, нежели разделенности. Причем целостности в натурфилософском понимании, когда одного не существует без другого.

То есть, чтобы что-то случилось, другое необходимо как фон, как условие его становления. Например, удовольствия не существует в отрыве от стыда. Чтобы получить желаемое, не-

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)