

Чувство собственного достоинства

из книги Марио Якоби "Стыд и истоки самоуважения"

Об авторе

Марио Якоби — доктор философии, обучающий юнгианский аналитик, лектор и член Кураторского совета Института К. Г. Юнга в Цюрихе, занимается частной психотерапевтической практикой. Он автор многочисленных статей и книг по аналитической психологии, в том числе вышедших на английском языке «Тоска по раю» (1985), «Встреча с аналитиком» (1984), «Индивидуации и нарциссизм» (1989) и «Стыд и истоки самоуважения» (1994)

Человеческое достоинство

Сегодня каждому известно, что такое самооценка. Но если задуматься, из чего складывается ощущение самоуважения и как оно проявляется, мы увидим, каким сложным предметом оно в действительности является. На эту тему было много написано в контексте психоанализа, особенно из-за растущего интереса к нарциссизму. С психоаналитической точки зрения искажения самооценки относятся к нарциссическим расстройствам. В последнее время также отмечается значительный рост исследований по сложной теме самости. Поскольку у меня нет возможности развернуть подробное обсуждение существующих точек зрения, я ограничусь несколькими моментами, прямо относящимися к нашей теме.

Самооценка относится к достоинству и ценности, приписываемым самому себе. В немецком языке это слово (Selbswertgefühl) означает: «чувство (Gefühl) ценности (Wert), которое у нас есть в отношении самого себя (Selbst)». Слово «оценка» происходит от латинского слова aestimare, означающего оценивание, которое я делаю в отношении своей собственной значимости. Это оценивание имеет отношение к проблеме стыдливости, так как стыд можно назвать «охранителем» достоинства. Чувство стыда охраняет нас от «недостойного поведения», предупреждая нас, не окажется ли данное событие «унизительным».

Сегодня слово «достоинство» звучит немного старомодно, даже напыщенно. Мы называем «достойными» тех, кто занимает видное положение или «почтенных старцев», ведущих себя с «достоинством». Выражение «ниже моего достоинства путаться с этим человеком» может звучать высокомерно.

В прошлом чувство собственной ценности и достоинства часто связывалось с социальным положением. В эпоху Просвещения, одновременно с появлением эстетического и морального идеализма Канта и Шиллера, это представление о ценности личности было трансформировано и индивидуализировано. Тогда пришло современное понимание самооценки как «ощущения собственной ценности, самоуважения, то есть осознания того, за что мы ответственные, что мы должны делать, а что нет, если не хотим уронить или лишиться своего человеческого достоинства» (Wurde, in Grimm and Grimm 1960). Гете писал об

этической ценности: «Здесь (в своей груди) я чувствую такое шевеление, которое говорит мне: «Ромео, не делай этого». Должно существовать определенное достоинство, глубоко и ясно запечатленное в человеческой природе». (Goete, 1873)

В его размышлениях достоинство связывается с этикой поведения. Недостаток внимания к своей совести приводит к переживанию стыда из-за того, что ценность вас как личности была принижена.

Текущее столетие с его концентрационными лагерями и тоталитарными правительствами дает множество примеров того, как психическое, физическое и сексуальное насилие травмирует чувство человеческого достоинства жертвы настолько тяжело, что стыд навсегда запрещает ей говорить об этом. Менее тяжелые случаи унижения нашего человеческого достоинства стали обычными в повседневной жизни. Они часто усиливают болезненные чувства стыда, отвержения, унижения и оскорбления. Некоторые люди особенно чувствительны или уязвимы к таким травмам.

С одной стороны, чувство личного достоинства необходимо для нашего существования, а с другой стороны, считается бестактным или навязчивым слишком сильно подчеркивать собственное достоинство или даже хорошо о нем отзываться, тогда на нас смотрят как на хвастунов, и мы сталкиваемся с социальным неприятием. Ведь это неприлично, выставлять напоказ свое достоинство.

Личное достоинство складывается не только из самооценки, но и из ощущения ценности всего, что к нам относится: партнеров по браку, семьи, клана, возможно даже религии или национальности. Поддержание этого достоинства есть функция, которая с архетипической точки зрения усиливает центральную позицию в жизни психики. Однако, определение того, что является достойным, сильно различается от одного человека к другому, также как и отмечаемые стыдом границы недостойного. Эти различия зависят от иерархии ценностей, созданных обществом, семьей и индивидуумами. В течение столетий мы на Западе гордились нашим рационализмом, дающим людям превосходство над всеми другими созданиями в мире. Нам даже был выдан библейский мандат преобразовывать землю по собственным замыслам. Хотя мы не смогли избавиться полностью от своей инстинктивности, от животных и телесных функций, мы, по меньшей мере, стали рассматривать их как недостойные, как относящиеся к реальности, связанной со стыдом и запретом на обсуждение.

История молодой женщины, рассказанная мне в начале 50-х годов, дает хорошую иллюстрацию этого. У нее была тенденция вовлекаться в симбиотические любовные отношения, и она сказала, что знает противоядие от бурных и нежелательных любовных романов, которые часто с ней приключались, Она должна была только вообразить мужчину своих мечтаний в длинном нижнем белье или сидящим в туалете и смывающим свои экскременты, чтобы почувствовать полное отвращение и разочарование в нем. (В то время я подозревал, что такой выразительный пример подвергся бы цензуре у любого серьезного издателя, будучи недостойным для публикации с академической репутацией. А сегодня скрывать такие «голые факты» считалось бы недостойным для издателя или автора — так сместились границы стыда за четыре десятилетия.) Конечно, многие люди все еще стыдятся признаться другим, что ходили на процедуры, связанные с лечением геморроя, простатита или с гинекологией. Мне рассказывали о хорошо известной пожилой женщине, умершей от коронарной недостаточности, сидя в туалете. Некоторые ее нечистоты остались заметны, вероятно, запах тоже. Семья решила скрыть этот факт, сообщив вместо него, что ее тело было обнаружено в гостиной. В противном случае, рассудили они, эта недостойная смерть сделала бы трудной сохранение достойной памяти о ней. Такие границы стыда понятны, но общее усилие освободиться от предрассудков в отношении различных частей тела является здоровым развитием.

Исследуя дальше различные элементы, создающие чувство личного достоинства, мы могли бы спросить себя: «Какими аспектами себя мы гордимся?» Затем мы могли бы спросить: «Какие аспекты поведения мы хотели бы скорее скрыть от себя и других;» Прежде всего, это вопросы самопредставления. Какой сознательный или бессознательный образ сообщает мое поведение? Во-вторых, эти вопросы высвечивают суждения, которыми я сопровождаю образ себя. Оценивание себя обычно происходит без сознательной рефлексии. Я непроизвольно выставляю некоторые аспекты себя, сохраняя в то же время другие стороны в тени. Такое оценивание обычно производится в соответствии с неявной системой ценностей, оказывающей свое влияние бессознательно. Чувства личной ценности и достоинства могут быть основаны на ценностях, сильно различающихся от человека к человеку, от культуры к культуре, но есть нечто общее для каждого случая потери достоинства — вызываемое им чувство стыда.

Концепция самости: ощущение себя (самости), осознание себя (самости)

Как я говорил, в последнее время многогранная тема самости встречает растущий интерес. Самость стала темой обсуждения в бесчисленных книгах и статьях (в том числе Fordham, 1986; Gordon, 1985; Jacoby, 1990; Kohut, 1971-1977; Redfearn, 1985). Мне хотелось бы отметить некоторые моменты из этой литературы, которые относятся к нашей теме. Можно начать с того, как самость (self) понимается в психоанализе. Термин самость там толкуется как обозначающий «меня самого», способ переживания себя как целостной личности, оба сознательное и бессознательное представления о себе (Hartmann, 1964: 127). Психоаналитики говорят о самопредставлении или репрезентации самости (self-representation), что обозначает способ представления своей личности в фантазии. Фантазии о себе могут достаточно хорошо соответствовать реальности, чтобы гибко содействовать самореализации и продуктивно вносить вклад в самооценивание. Но способ представления себя в фантазиях может также отражать искаженный, раздутый, заниженный, смещенный или обедненный образ себя. Тогда возникает вопрос, могу ли я обладать относительно объективным взглядом на себя, учитывающим обе — и темную и розовую свои стороны? Или само действие оценивания является искажающим?

Другими словами, обладаю ли я более или менее реалистичным оцениванием себя и своей личности, или же существует ошибочное восприятие и оценивание себя? Кто судит и кто оценивает? Можем ли мы доверять этому оценивающему «голосу» в нас как более или менее объективному, и на каком критерии эти суждения основаны?

Такие вопросы должны быть заданы в курсе психотерапевтического лечения всякий раз, когда анализируемый делает самоуничижительные замечания, звучащие разрушительно и не соответствующие тому представлению, которые сложились у меня как его аналитика. Когда я спрашиваю, от кого исходят эти суждения, и на чем они основаны, анализируемые часто осознают, что они первый раз слышали такие оценивающие суждения от значимых других людей в ранний период своей жизни и затем бессознательно приняли их за свои собственные. «Идентификация с агрессором» является общим защитным механизмом, бессознательно используемым для разоружения потенциальных врагов (а также аналитика).

Таким образом человек пытается предупредить неприятные суждения извне, делая их в отношении себя сам. Очевидно, полезно осознавать такие механизмы. Такова задача анализа, как она понимается в литературе. Анализ — это процесс разделения бессознательной смеси на ее компоненты, например, различения между собственным оцениванием себя и суждениями, сделанными значимыми другими людьми в прошлом. Такой анализ и вытекающие из него инсайты могут быть очень важны. Но когда мы работаем с нарушениями самооценки, вспышки ясного понимания быстро снова гасятся всеохватывающим чувством неполноценности. Корни этого чувства обычно уходят гораздо

глубже, чем любой убедительный инсайт. Результаты отделения реалистичного восприятия себя от всех типов искаженных оценок, сделанных интернализированной фигурой авторитета («суперэго»), быстро сводятся на нет. Негативные или позитивные ценности, приданные образу себя, действуют на все наше эмоциональное состояние и в свою очередь влияют на способ восприятия других людей.

Я хотел бы провести различие между ощущением себя (как таковой самостью) и самооценкой. Другими словами, я хотел бы обсудить тему самости и ее происхождение, прежде чем вернуться к проблеме того, как мы применяем внутренние суждения к самости. Маргарет Малер описывала ощущение самости как самое раннее восприятие своего существования как отдельного целого. Это не чувство, кто я есть, которое включало бы сравнение с другими, но просто ощущение, что я есть (Maler, et al. 1975: . Следует отметить, что я использую фразу «ощущение самости» не в техническом смысле, оно очень точно отражает то, что я имею в виду: ощущение того, что именно я сам действую, реагирую, чувствую и думаю. Тем не менее, позже надо будет многое сказать о важных различиях теоретических конструктов «я», «эго» и «самость».

С теоретической точки зрения мы по крайней мере, можем отличить ощущение, что я есть, от осознания, кто я есть и как я живу — последнее всегда включает значение, которое я приписываю себе. Эго-функции и сознательные намерения основаны на ощущении, что я есть, то есть на моем ощущении самости, поэтому уместно рассматривать происхождение ощущения самости в раннем детстве.

Прежде всего, я собираюсь изложить взгляды тех современных исследователей младенчества, которые считают, что открыли субъективное ощущение самости, намного опережающее существование любого образа или репрезентации самости. Несомненно, его можно наблюдать сразу после рождения ребенка. Здесь я полагаюсь главным образом на работу Даниила Штерна (1985), опиравшегося не только на свой клинический опыт, но и на работы других американских ученых. На основе своих исследований Штерн пришел к определенной гипотезе о происхождении ощущения себя (самости). На самых ранних стадиях это ощущение самости не имеет ничего общего с рефлексивным сознанием или речью. На последующих страницах я хочу описать и обсудить те выводы Штерна, которые особенно важны для нашей темы.

Стадии в организации ощущения себя (Даниил Штерн)

Штерн предложил модель возникновения ощущения самости, состоящую из стадий развития «межличностного мира» младенца. С самого начала, он сообщает, это ощущение «самости» включает «другого», это всегда ощущение «себя с другим». «Другой» для младенца — это его самая важная кормилица и сиделка, в большинстве случаев мать. Эта модель развития отличается от популярных психоаналитических взглядов, основанных главным образом на подходе Маргарет Малер. По Малер (1975) после короткой начальной фазы «аутизма» младенец проходит через стадию симбиотического слияния с матерью (между 2 и 7 месяцами), после чего постепенно начинается дифференциация себя как отдельного человека. В противоположность этому Штерн и другие исследователи наблюдали, что младенец уже при рождении способен отличать себя от других людей. Это объясняет, почему новорожденный способен отличать запах молока своей матери от молока незнакомой женщины (Stern, 1985: 390, Младенцы также явно предпочитают человеческие лица другим визуальным предметам. В добавление, экспериментаторы обнаружили, что младенцы способны вступать в диалог, проявляя такие реакции как поворот головы, сосательные движения, смотрение на экспериментатора и смотрение в сторону. Такие эксперименты привели Штерна к выводам о психических переживаниях детей, которые бросают вызов существующим психоаналитическим теориям развития.

С рождения до второго месяца младенец живет в мире, названном Штерном областью «пробуждающейся самости». На этой предварительной стадии отдельные события переживаются четко и ясно, но новорожденные воспринимают их по отдельности, как не имеющие общих отношений друг с другом. Наблюдая такие дискретные, несвязанные переживания, другие психоаналитические ученые заключили, что младенец живет в недифференцированном состоянии. Однако по Штерну субъективная жизнь младенца может состоять из многих отчетливых и различных переживаний. У нас до сих пор нет возможности узнать, устанавливает ли младенец связь между этими переживаниями. Вскоре эти отдельные моменты начинают организовываться в существенно большие познавательные структуры. Когда ребенок переживает то, что Штерн назвал «пробуждающейся самостью», запускается внутренний творческий процесс, переводящий ребенка в первую область организованного переживания себя.

Штерн назвал эту первую область ощущением «ядра самости». Он и другие исследователи наблюдали, что уже ко второму месяцу развивается такое ощущение самости, что ребенок воспринимает желания и побуждения именно как свои собственные. К этому времени также пробуждается ощущение ребенком своего собственного тела, его границ и внутренней согласованности. В то же время существует переживание бытия вместе с «другим» — с кормилицей. Это не опыт симбиотического слияния, но по Штерну просто опыт бытия вместе с «регулирующим меня (самость) другим».

Ребенок переживает изменения в своем собственном состоянии, происходящие через «другого», например, через кормление, купание или смену подгузников. От кормилицы также зависит и ощущение себя (самости), связанное с потребностью в безопасности — она может взять его на руки, посмотреть ему в глаза, прижать, убаюкать. Не смотря на то, что младенческое ощущение себя (самости) изменяется в зависимости от действий кормилицы, сохраняется граница между собой и другими. Эту ситуацию лучше описать как соотнесенность с «регулирующими самость другим» чем как слияние, хотя важно иметь в виду, что на этой фазе переживания младенца состоят главным образом из телесных чувств и физической интимности.

Между 7 и 15 месяцами эта способность развивается до действительной межличностной общности. Младенцы открывают, что они могут разделять субъективные переживания с кем-то еще. Если на предыдущей фазе субъективный опыт ребенка еще определялся материнским регулированием, то теперь фокус развития смещается на потребность в общем опыте. Ребенок открывает, какие аспекты своего опыта можно разделять с другими. На одном конце гипотетического спектра переживаний ребенка на этой стадии «субъективного» ощущения самости было бы чувство психической связанности, а на другом ощущение глубокой изоляции, даже «космического одиночества» (Kohler, 1968: 61). В соответствии с моделью Штерна только теперь возможно симбиотическое слияние с другим, тогда как по другим психоаналитическим теориям в возрасте от 7 до 9 месяцев симбиоз уже начинает ослабевать. Решающий фактор на этой стадии — это «аффективная настройка», т. е. то, до какой степени мать и ребенок могут настраиваться на аффекты друг друга. Такая настройка гарантирует непрерывное развитие субъектного ощущения самости у ребенка и возникновение области интерсубъективности. В лучшем случае чувствительное подтверждающее отношение матери позволяет ребенку почувствовать: «Я знаю, что ты знаешь, что со мной» (Kohler, 1968: 64). Таким образом, на этой стадии развития впервые становится центральной человеческая потребность выразить себя и быть увиденным, услышанным и понятым.

Возраст от 15 до 18 месяцев запускает новую стадию в организации ощущения самости и соотнесенности с другим. Прорыв в развитии, совпадающий с приобретением речи, можно сравнить с революцией. Она начинается со способности ребенка рассматривать

себя в качестве объекта своих собственных размышлений. Га-ким образом вслед за «субъектной самостью» предыдущей фазы пробуждается «объектная самость».

Склонность ребенка этого возраста засматриваться на свое отражение в зеркале является ясным сигналом этой стадии также как и развитие способности к символической игре. Через речь на ранее недоступном уровне проживаются такие темы как привязанность и автономия, отделение и близость в отношениях со значимым другим. Но речь является мечом о двух концах. С одной стороны, она обогащает общее поле опыта, с другой стороны она и ограничивает его. Только часть первоначального глобального опыта может быть выражена в словах, остальная часть остается неточно названной и плохо понятой. Многие другие измерения опыта остаются все же невыраженными. Теперь потеряна дорога к безымянному и невыразимому, но тем не менее, очень реальному опыту. Таким образом речь вбивает клин между двумя режимами переживаний. Что-то может быть пережито только прямо и непосредственно, а что-то может быть выражено вербально. До той степени, до которой его переживания связаны со словами, растущий ребенок становится закрытым от спонтанного потока опыта, характеризовавшего довербальную стадию. Таким образом ребенок вступает в культуру ценой потери силы и целостности своего первоначального опыта. Штерн так описывает этот шаг: «Самость становится тайной. Ребенок осознает, что существуют уровни и слои переживания себя, которые до некоторой степени исключены из официального опыта, утверждаемого речью. Предыдущая гармония разрушается», (Stern, 1985: 272)

Этот кризис понимания себя происходит из-за того, что впервые в своей жизни ребенок переживает самость как разделенную и правильно ощущает, что никто не может исцелить это расщепление (Stern, 1985: 272).

Штерн таким образом описывает четыре ступени организации в развитии ощущения самости: пробуждающаяся самость, ядерная самость, субъектная самость и вербальная самость. Но он подчеркивает очень важный момент, что эти точки кристаллизации связаны не жестко. Последовательно могут развиваться различные структуры, включающие ощущение ребенком себя (самости), причем каждая имеет свой собственный период образования и слабые места. Однако более высокие ступени не просто вытесняют предыдущие. Если одно отдельное качество в ощущении самости однажды установилось, то оно останется на всю жизнь. Другими словами, есть четыре основных способа бытия в мире. В течение жизни они могут развиваться, дифференцироваться, становиться обновленными и обогащенными, но они также могут оставаться недифференцированными, атрофированными или до некоторой степени расщепленными.

Штерн использовал любовные отношения для иллюстрации этих четырех сосуществующих областей:

«Интимные отношения, будучи межличностным событием, в которое человек вовлекается целиком, в начале включают ощущение себя и другого в виде дискретных физических целостностей, как движущиеся формы — переживание в области ядерной соотнесенности, так как ощущение своей силы, воли и активности выражено в физических актах. (Я добавил бы, что каждый партнер взаимно влияет и изменяет телесные переживания другого. М. Я.)

В то же время включается опыт чувствования субъективного состояния другого: общее желание, согласованные намерения, взаимные состояния одновременно меняющихся побуждений, которые встречаются в области интерсубъективной соотнесенности. Если один из любовников первым говорит «я люблю тебя», то эти слова объединяют то, что происходит в других областях (охваченных вербальной перспективой) и возможно вводят совершенно новую ноту в их отношения, могущую изменить смысл истории, приведшей к и последующей за моментом произнесения слов. Это переживание из области вербальной соотнесенности». (Stern, 1985: 30)

Любовники имеют склонность создавать идиоматический язык общения, имеющий определенное сходство с диалогом между матерью и ребенком. Этот тип языка способствует инстинктивному эмоциональному обмену, тогда как высоко абстрактный язык, идущий только «от головы», ему только мешает.

«Что по поводу области пробуждающейся соотнесенности? Она проявляется не так явно, но тем не менее, существует. Вы можете, например, «потеряться в цвете глаз другого», как если бы глаза в тот момент не были частью сути другого человека и были не связаны с чьим-либо психическим состоянием вообще, а их как бы впервые увидели, вне рамок любой большей организующей структуры. В этот момент, пока цвет глаз снова не начнет принадлежать знакомому другому человеку, возникает переживание в области пробуждающейся соотнесенности». (Stern, 1985 130:1)

Происхождение человеческих паттернов взаимодействия

Когда детские переживания «регулирующего самость другого» повторяются, они записываются в память и интернализируются в более обобщенной форме в виде идей и ожиданий. Другими словами, они становятся внутренними психическими репрезентациями, которые Штерн в американском стиле называет сокращенно РОВ — «репрезентации обобщенных взаимодействий». РОВ — это не изолированные образы матери и отца и не репрезентации «самости» и «объекта», а скорее фантазии и ожидания по поводу взаимодействию со значимым другим. Они формируют внутреннее знание ребенка, собранное из опыта того, как действия другого (матери) ВЛИЯЛИ на его состояние через стимуляцию, удовлетворение, страх или боль.

Поскольку эти идеи или репрезентации также активны и без вербализации, ребенок может звать свою мать, даже оставаясь в одиночестве. Например, если ребенок смеялся, играя со своей матерью, то позже смех станет выражением удовлетворения при игре с самим собой благодаря «историческому результату сходных моментов прошлого, прожитых в присутствии восторженно и обильно поощряющего (регулирующего) другого» (Stern, 1985: 113).

Реакции, первоначально произошедшие в присутствии другого, теперь повторяются независимо. Как пишет Штерн:

«Жизнь ребенка настолько полностью социальная, что большинство вещей, которые ребенок делает, чувствует и воспринимает, происходят в различных типах отношений. Ответная преданность ... или сфантазированное ребенком единство с матерью не более чем в большей или меньшей степени история определенных типов взаимоотношений или протипическая память многих конкретных способов бытия с матерью». (Stern, 1985: 11)

Конечно, мать также имеет свои собственные идеи и ожидания по поводу взаимодействия с ребенком. Ее «ответная преданность» включает не только ребенка, но также в качестве фона переживаний, происходящих из ранних взаимодействий, ее собственную мать. Материнские фантазии по поводу собственной матери также вступают во взаимодействие с ребенком. Существуют также те области, в которых субъективные миры матери и младенца пересекаются.

По Штерну субъективный опыт ребенка во многом является социальным безотносительно к тому, действительно ли ребенок находится в данный момент с другим или оставлен в одиночестве. С интровертированной перспективы, однако, это утверждение может быть ценным, только если вы определяете «регулирующего самость другого» достаточно широко, чтобы включить интропсихические образы и идеи, как это сделал в некоторой степени Когут своей концепцией «объекта самости». Считаю важным подчеркнуть, что внутренние репрезентации принимают более или менее обобщенную форму и не ограничены

ассоциацией с конкретной матерью. С юнгианской точки зрения мы могли бы приписать нашу способность формировать обобщенную «репрезентацию» или внутренний образ из бесчисленных независимых переживаний творческой структурирующей силе, названной архетипом.

Это включает короткий обзор относящихся к моей теме гипотез исследователей младенчества, так хорошо наложенных у Штерна. Я надеюсь, что читатель нашел взгляды Штерна такими же убедительными, как и я. Эта работа дает нам новое понимание не только взаимодействий матери и ребенка, но всех типов структур отношений, в которые вовлекаются индивидуумы, включая аналитическую ситуацию. Читатели, знакомые с моделями раннего детского развития, разработанными психоаналитическими и юнгианскими авторами (см. Neumann, 1988; Forclham, 1969, 1976), спросят себя, как эти модели относятся к штерновской, которая из них «правильная», и не противоречат ли они друг другу. Этот вопрос для меня очень важен. Мне становится ясным, что в этом отношении я очень сильно переживаю то, что Штерн описывал как область «пробуждающейся самости». Эта сфера характеризуется ощущением несвязности между отдельными областями опыта, которые подобно островкам хотели бы соединиться в континент.

В сфере «пробуждающейся самости», другими словами, центральное ядро еще не стало достаточно твердым, чтобы запустить интеграцию отдельных частей. Конечно, потребность интегрировать различные части в целое является архетипической и представляет одну из самых фундаментальных проблем человечества: поиск единства, скрывающегося за разнообразием (Samuels, 1989: 33ff; Spiegelman, 1989: 53ff). Однако, мое намерение здесь не в том, чтобы написать теоретический труд, сравнивающий различные концепции самости, но исследовать самооценку и ее отношение к чувству стыда. Для тех, кто интересуется сравнительным обсуждением и гипотетической интеграцией различных концепций самости, я предложу несколько идей в приложении. Кроме того, я отослал бы интересующихся читателей к соответствующей главе в моей книге «Индивидуация и нарциссизм» (Jacoby, 1990)

Психогенез самооценки

Как говорилось выше, самооценка — это ценность, которую я придаю своей личности. Такое оценивание глубоко укоренено в бессознательном и изменяется только в определенных пределах. При хорошей самооценке у меня хорошее, удовлетворительное, «любящее» чувство по поводу образа себя — фантазии о самом себе. Соответственно, от негативного оценивания происходят самоуничижение и чувство неполноценности. Такие суждения о самом себе тесно связаны с оценками и суждениями значимых других, сделанными по поводу нас, начиная с раннего периода жизни.

Паттерны фантазии, описанные Штерном — фантазии, выгравированные взаимодействиями между нами и «регулирующим самость другим» (РОВ) — очень важны в психогенезе самооценки, т. е. в ее эмоциональном рождении и развитии ее различных проявлений. Поскольку младенец не может положиться на свои собственные силы и способности к различению, его ощущение самости длительное время зависит от «регулирующего самость другого», и таким образом этот «другой» обладает решающим влиянием на состояние бытия ребенка.

Формирование здоровой самооценки, следовательно, зависит от достаточно хорошего «подбора» и «взаимной настройки» между матерью и ребенком. В лучшем случае достаточно слабый намек, чтобы привлечь внимание матери к непосредственным нуждам ребенка — для кормления, смены пеленок и т. п. Также важно, чтобы она была чувствительна к моментам, когда ребенок хочет остаться один, т.к. ему необходимо некоторое «личное время» (Sander,

1983), чтобы без присмотра заниматься своими делами. Другими словами, младенец нуждается в возможности выбирать, как ему проявлять двигательную активность, инициативу и наблюдать за тем, что происходит. Дональд Винникотт считал, что способность ребенка оставаться в одиночестве основана на парадоксе — а именно, на переживании одиночества в присутствии другого.

Только когда он одинок (даже в присутствии другого), ребенок может обнаружить свою собственную личную жизнь. Потологической альтернативой является ложная жизнь, построенная на реакциях на внешние стимулы. (Винникотт, 1938: 34)

Уважая «личное пространство» ребенка, мать помогает ему установить здоровые паттерны взаимодействия. Если бы ребенок мог говорить, то он выразил бы свои чувства следующим образом: «У меня есть разрешение и право иметь свободное время и место, чтобы заниматься своими делами. Для этого мне не обязательно беспокоить других, хотя они только обрадовались бы. Я могу быть собой, могу на самом деле быть самим собой, даже когда я с другими». Или «я никого не обижаю, даже если я не всегда общителен, и не навязываюсь никому. Если мне нечего сказать, то никто не будет от этого чувствовать неудобство или вред».

Матери не всегда способны дать ребенку это свободное пространство, потому что сами сильно нуждаются в подтверждении любви от ребенка, и ослабить постоянную контролирующую опеку не позволяет им тревога. Воспитание у таких озабоченных или тревожных матерей производит паттерны взаимодействия, которые, если бы ребенок мог говорить, были бы выражены следующим образом: «От меня хотят только, чтобы я постоянно показывал свою любовь и заботу о других. Спонтанность является опасной, все должно быть строго под контролем». Этот паттерн взаимодействия заметен в людях, страдающих от зависимости от другого человека, пассивности и недостатка инициативы. В юнгианской терминологии эта проблема называется «доминированием материнского комплекса». Некоторые сиделки обижаются из-за необходимости всегда быть вместе с «кричащим ребенком» и невозможности заниматься своими собственными делами. Такое отношение может сильно повредить качеству заботы, которую человек может дать ребенку, и последний вероятно будет чувствовать: «Я должен быть благодарен, что вообще кто-то проводит время со мной. Рано или поздно меня оставят в одиночестве. Я всегда надоедаю и досаждаю другим».

Конечно, могут развиваться много разных типов взаимоотношений между матерью и ребенком, но относительно частым оказывается тот, когда качество их взаимосвязи меняется в зависимости от ее настроения. Периоды гармоничной взаимности внезапно разрушаются, ребенок лишается родительского внимания и заботы. В результате паттерны взаимодействия ребенка могут быть окрашены базовым недоверием, ощущением ненадежности другого и себя самого. Конечно, в отношениях двух людей неизбежны флуктуации. Несомненно, они являются частью процесса оптимальной фрустрации, необходимого для созревания. Но младенец, который, не смотря на все свои усилия, не справляется с зависимостью от некоторой непрерывности внимания и эмпатической заботы, потеряет базовое доверие и уверенность в себе. Другими словами, когда «регулирующий самость другой» ненадежен, ребенок переживает слишком много флуктуации в своем чувстве самоуважения.

Намерение ребенка понимать и быть понятым впервые проявляется о течение развития субъективного ощущения самости и соответствующей области интерсубъективности. В этот период у ребенка возникает настолько сильная потребность во взаимности, что любое пресечение этой потребности может иметь очень негативный эффект. Родители уже социализируют ребенка, когда сознательно или бессознательно они эмпатически реагируют на некоторые его невербальные сигналы ребенка, или же с некоторым пренебрежением не замечают и пропускают другие. Как упоминалась, на этой стадии ребенок впервые исследует,

какие аспекты своего личного мира можно предъявлять другим, а какие лучше утаивать. В зависимости от результатов этих исследований может сформироваться как ощущение психической общности, так и ощущение, что в мире мало или совсем ничего не понятно, с вытекающим чувством изоляции. Таким образом вопрос о том, какая часть внутренней вселенной может быть разделена с другим, является очень важным. Некоторые переживания не могут быть разделены потому, что подвергаются табу, молчаливому соглашению, что «не будем это трогать». Довер-бальное происхождение имеют также осуждающие «внутренние голоса», такие как «нам не следует говорить об этих вещах» или даже «не смей и думать об этом».

Можно было бы возразить, что большинство этих выводов являются проекцией фантазий взрослых на ребенка. Действительно ли младенец настолько чувствителен к осуждению со стороны других? Эксперимент Эмде подтверждает, что младенцы на этой фазе развития чувствуют реакции своих матерей и соответственно настраиваются (см. Штерн, 1985:132). В этом эксперименте младенца относили на «визуальный обрыв» — оптическую иллюзию, вызывающую страх. Обычно младенец колеблется, будучи неуверенным, продолжать ли ползти, тогда он смотрит на своих родителей и в качестве своего руководства доверяет их эмоциональному выражению лица. Если родитель улыбается, ребенок ползет со счастливым выражением. Если родитель демонстрирует страх, то ребенок останавливается.

Таким образом можно заключить, что в возрасте девяти месяцев многие младенцы уже развивают ясное ощущение, какое их поведение желательно, а какое нет. Я убежден, что невротические реакции стыда могут впервые появляться на этой фазе — всякий раз, когда сообщения или действия ребенка встречают серьезное неодобрение.

Родительское отвращение к экскрементам — только один из подобных примеров отвержения. Если ребенок беспокоит родителей, трогая их табуретку, беспокоя их в неподходящий момент, показывая испуг или пронзительно крича с радостью, то взрослому не следует говорить что-то, что ребенок услышит как послание: «Как тебе не стыдно!» и «Если ты так поступаешь, то ты, конечно, не тот хороший маленький ребенок, которого мы ждали и хотели». Когда слишком много влияния субъективных реакций матери и слишком мало эмпатии к эмоциональному состоянию ребенка, аффективная настройка в лучшем случае останется фрагментарной. Эта ситуация может развить в ребенке следующий паттерн взаимодействия: «Мне надо уметь приспособливаться к любому, если я не хочу попасть в скверную ситуацию — если я не хочу чувствовать себя пристыженным и нежеланным. Я должен сделать все, чтобы полностью избежать этой опасности, сдерживая все спонтанные проявления». Более суровые нарушения в эмоциональном взаимодействии матери и ребенка могут приводить к «записям» типа: «Не имеет значения кто я. что я говорю, я чужд всем. Никто никогда не примет меня. Если я буду искать отношений с другими, то встречу лишь унижительное отвержение».

Если в области интерсубъективной соотнесенности существует согласованность, то у ребенка разовьется ощущение, что он имеет влияние на переживания другого. Но дети с нарушениями в этой области часто не могут поверить, что они могут быть важны для другого просто тем, что они есть, сиянием своего естественного бытия. Им кажется, что они должны что-нибудь подарить или совершить хорошие поступки, чтобы заслужить любовь других. Или они думают, что должны продемонстрировать какие-нибудь выдающиеся достижения, чтобы их приняли. Они могут мечтать о ком-то, кто будет любить их безусловно, просто ради них, но убеждены, что это тайное желание имеет слабое основание и надежду на исполнение.

Нарушения на стадии довербальной интерсубъективности могут иметь и почти противоположный эффект: компенсаторным образом, люди с ранами в этой области могут давить на других, чтобы убедиться, что они получают заслуженное внимание. Они будут

делать все: от того, чтобы демонстративно дуться, до того, чтобы нагло проявлять свою силу. В любом случае, именно в области интересубъективности может произойти такое эмоциональное отвержение, которое создаст у ребенка серьезный дефицит самоуважения.

Когда значимый другой гордится растущей способностью маленького ребенка к речи, устанавливается паттерн взаимодействия, ускоряющий рост и поощряющий удовольствие от лингвистического выражения. Но некоторые амбициозные родители постоянно поправляют своих детей, надеясь ускорить их овладение речью. Это может создать паттерн взаимодействий, выраженный следующей «записью»: «Всякий раз, когда я произношу то, что спонтанно выскакивает, меня критикуют. Я должен всегда следить за тем, что говорю». В зависимости от внутренних риторических талантов это программирование может привести к красивой речи во взрослом возрасте. Но часто возникшая ситуация невыполнимых требований подавляет спонтанное вербальное выражение и порождает ощущение своей неполноценности.

Многие родители законно радуются, когда их ребенок «становится рассудительным», осваивая область вербального ощущения себя. Но философия воспитания детей, делающая слишком сильный акцент на разумных объяснениях, может быть опасной. Когда этот односторонний акцент на рассудке заслоняет более эмоциональный подход к взаимной настройке, то большую часть психики ребенка не слышат, и ребенок переживает отвержение. Избыточно интеллектуальные родители и родители, страдающие от нарциссических нарушений эмпатии, теряют контакт в области интересубъективности. Они удовлетворены, только когда их ребенок в конце концов подчиняется «рассудку». Но эта ситуация может привести к следующему паттерну взаимодействия: «Моя потребность в душевности, в чувственном и интуитивном подходе ко мне и к миру, наталкивается на неслышащие уши. Должно быть, все это не имеет ценности. А что имеет — разум и рассудочные соглашения по всем вопросам. Принимать чувства всерьез и пытаться делиться ими бесполезно. Это приносит только смущение». Сознательно или бессознательно ребенок начинает ждать, что его не поймут, и бояться отвержения и унижения.

Я сознаю, что мое обсуждение происхождения и развития самооценки сфокусировано главным образом на потенциальных проблемах. -Я приписываю эту склонность *deformation professionelle* (профессиональному взгляду) психотерапевта, который чаще всего сталкивается с болезнями.

Но исследование симптомов может пролить свет на условия, необходимые для развития реалистического чувства самоуважения. Обобщая: развитие здоровой самооценки зависит от любви матери к самому существованию ребенка в его физическом и психическом выражениях. Но это еще не все. Как подчеркивал Штерн, взаимная настройка зависит от больше чем просто доброй воли матери. Иногда различия темперамента делают почти невозможной «аффективную настройку» ребенка и родителя. Более того, дети по-разному наделены жизнеспособностью и способностью добиваться и получать необходимую заботу и внимание. Не каждый ребенок может выражать свою естественную радость так, чтобы это было одобрительно принято матерью. Таким образом, я считаю, что родители не должны оставаться чрезмерно озабоченными после чтения психологической литературы. Часто сам страх «сделать неправильно» вызывает сдерживание их интуитивных эмоциональных взаимодействий с ребенком. Идеал «совершенного родителя» часто непродуктивен, как показала Криста Род-Дашер в своем эссе «Попрощайтесь с виной матери» (1989).

Делая эту уступку, основная идея, описанная здесь относительно влияния ранних взаимодействий между ребенком и матерью на развитие самооценки, несомненно, остается важной. Жизнь психики слишком сложна, чтобы объяснить ее удовлетворительно несколькими базовыми паттернами. Следует также рассмотреть такие факторы как защиты и компенсации.

Интересным, но более теоретическим психологическим вопросом было бы, до какой степени паттерны взаимодействий, установленные в разных областях ощущения самости, имеют архетипическое качество? До какой степени эти паттерны лежат в основе не только межличностных, но и внутриличностных коммуникаций, т. е. коммуникаций между эго и «фигурами» бессознательного? Хотя я не могу исследовать этот вопрос здесь, я хотел бы напомнить читателю «архетипические стадии развития» по Эриху Нойманну. Нойманн сказал, что Самость, используя это слово в юнгианском смысле, является центром личности, ведущим ребенка через различные архетипические стадии развития. Но он правильно добавил, что:

«Активация архетипов и связанное с этим высвобождение латентных психических сил происходит не только внутри психики; это происходит в архетипическом поле, охватывающим психику изнутри и снаружи и всегда включающим и предполагающим внешний стимул — мировой (фактор)». (Neumann, 1988: 82)

По Нойманну первым «мировым фактором» была мать и «первичные отношения». Успех этих отношений определяет, будет ли развиваться «интегральное эго». «Если человек имеет неизменное переживание позитивной толерантности и принятия со стороны матери, то возникает позитивная толерантность части эго, способной (на основе своей безопасности и уверенности по отношению к матери) принимать мир и самого себя». (Neumann, 1988: 5)

Другими словами, паттерн взаимодействий устанавливается, когда в него вливаются базовые фантазии, что «другие люди меня любят, обо мне заботятся, меня ценят таким, какой я есть». Тогда закладываются основы здоровой уверенности в себе и конструкции «позитивной оси эго-Самость». (Neumann, 1988: 82).

С точки зрения глубинной психологии существует общее правило, что реалистическое чувство самоуважения зависит от достаточно хорошего воспитания.

Исследования младенчества выделяют главным образом межличностный мир и привлекают наше внимание к активному влиянию ребенка на отношения с родителями. Эти периоды, в которых впервые появились различные формы переживания самости, естественно, имеют решающее значение для последующего переживания ребенком себя в мире. В каждой области самости постоянно происходят новые процессы развития, которые продолжают влиять на дальнейшую жизнь. Таким образом терапия не должна оставаться в рамках поиска происхождения проблем в самых ранних периодах. Новый опыт всегда возможный, даже неизбежный, в текущем потоке жизни, изменяет первоначальные внутренние паттерны. Если бы этого не происходило, то психотерапия вряд ли была бы эффективной (Stern, 1985: 273)

Отзеркаливание и образование идеалов

Пока мы уделяли мало внимания явлению, очень сильно влияющему на самооценку, а именно так называемому «эго-идеалу» или «идеальному я». Штерн не писал о процессе идеализации, потому что этот процесс не может начаться до установления вербальной фазы, и следовательно, лежит вне рамок его исследования. Однако этот важный процесс идеализации рассматривает «психология самости» Хейнца Когута (Когут, 1971а, 1977). По Когуту согласованное я возникает, когда спонтанные «эксгибиционистские» активности младенца встречаются с родительским радостным и эмпатическим отзеркаливанием. Когут постоянно использует следующую фразу для описания этого явления: «лучистый взгляд матери». Другими словами, оптимальная родительская эмпатия закладывает основания для здорового чувства самоуважения, которое позволяет ребенку отвоевать и удержать место под солнцем без навязчивых амбиций, а также без подавления, чувства стыда и вины по поводу

того, что его «разглядывают» или ставят в неловкое положение. По моему мнению, наша потребность быть «уважаемым и высоко ценимым», чтобы гордиться определенным «индивидуальным отличием» в мире, связана с самыми ранними переживаниями «лучистого взгляда матери».

Штерн, Нойманн и Когут — вместе с Д.В. Винникоттом, Майклом Фордхамом и другими — все соглашались, что успешные ранние отношения матери и ребенка являются жизненно важными для формирования здорового чувства самоуважения. Для практики не так важно, называется ли воспитывающая ребенка мать «регулирующим самость другим» (Штерн), «воплощенной функциональной моделью самости» (Нойманн) или «объектом самости» (Когут). Потому что эти термины раскрывают различные акценты этих теоретических школ. Они главным образом относятся к психологии развития, но они не так важны для практики психотерапии. То, чем должен обладать практик — это широкими знаниями достижений психологии развития, которые позволили бы ему эмпатически понимать детские травмы пациента.

По Когуту кое-что еще происходит по мере формирования самости. Самость не только хочет быть принятой и эмпатически понятой «объектом самости»; она переживает этот объект самости (мать или отца) как всемогущий и совершенный. Так как с точки зрения Когута объект самости едва ли может быть отличим от собственного мира самости, совершенство, приписываемое объекту самости, подразумевает собственное совершенство ребенка. Ребенок сливается с объектом самости, который он переживает как идеализированный, всемогущий и совершенный. Разочарование при постепенном осознании, что родители вовсе не всезнающие, всемогущие и совершенные, может привести к «преобразующей материализации», создающей структуры, которые могут стать матрицей для формирования идеалов. (В юнгианских терминах это может быть названо отведением проекций).

Другими словами, самооценка может создаваться и поддерживаться посредством идеалов, возникающих от слияния с идеализированным «объектом самости». Эти идеалы являются убедительными и могут стать моделями для его собственного поведения. Здесь можно задуматься о людях, старательно работающих над значимыми и стоящими задачами — большими или малыми — посвящающих себя целиком высокой цели. Такие люди часто не хотят признаться, что это благородное служение значительно увеличивает их чувство самоуважения. Сознательно они признают только «неэгоистическую преданность» общечеловеческим, научным, творческим, религиозным или социальным идеям, придающим смысл их жизни.

Это напоминает знаменитый синдром «помощника», тему которого можно выразить так: «позволь посвятить тебе все мои силы, в этом цель моей жизни». То, что самооценка помощника приносится в жертву выполнению задачи, опускается, так как такое допущение означало бы признание «эгоистичной тени, замаскированной в таких идеалах. Эта тень предпочитает, чтобы ее сила оставалась скрытой в оболочке стыда. В процессе самопознания такой человек должен рано или поздно столкнуться с реальностью того, что идеи чистого альтруизма разрушаются ограничениями человеческого бытия.

Конечно, эти наблюдения не следует воспринимать как критику, пытающуюся разубедить нас прилагать усилия, трансцендирующие наши личные потребности. Сегодня более чем когда-либо такие стремления настоятельно необходимы. Реализуя их как можно лучше, мы вносим вклад в наше чувство самоуважения. Кроме того границы между эго-идеалом и так называемой «грандиозной самостью» очень подвижны. Иллюстрацией могло бы послужить то чувство важности, которое мы испытываем, выполняя альтруистическую работу или проявляя самопожертвование ради некоторых глобальных целей или счастья других людей — не замечая (или будучи вынужденными заметить это со

смущением), какими важными мы смотримся, когда это делаем. Все эти выводы предполагают, что нам нужно обратить внимание на феноменологию и действия грандиозной самости.

Собственное достоинство и грандиозная самость

Как называемая «грандиозная самость», действие которой в основном бессознательно, является фактором, стоящим за многими нарушениями самооценки. Два очень важных исследователя в области нарциссизма — Отто Кернберг (1975) и Хейнц Когут (1971а) — тесно ассоциируются с концепцией грандиозной самости, хотя они предложили разные интерпретации ее психодинамики.

Когут считает, что грандиозная самость представляет собой фиксацию на стадии архаической, хотя и нормальной детской самости, характеризуемой неограниченным (а следовательно, иллюзорным) всемогуществом и всезнанием. Эта интрапсихическая «структура» формируется в раннем детстве, вокруг нее сплетаются фантазии всезнания, всемогущества и неограниченного совершенства. При благоприятных обстоятельствах на последующих стадиях созревания ребенок научается узнавать и принимать свои ограничения. Тогда грандиозная самость последовательно заменяется более или менее реалистическим чувством самоуважения.

Как я говорил, такое благоприятное развитие зависит главным образом от получения ребенком эмпатического отзеркаливания от значимых других. Если однако этот процесс нарушается — и вместе с ним интеграция грандиозной самости — эта психическая структура может отщепиться от эго с его проверкой реальности или отделиться от него посредством подавления (Kohut, 1971a: 10). Тогда грандиозная самость будет больше не доступна модификациям и останется в архаической форме, оказывая свое влияние из бессознательного. «Упорно активная грандиозная самость с ее бредовыми претензиями может сильно вывести из строя эго средних дарований», — пишет Когут, хотя он добавляет, что минимально смягченная грандиозная самость может стимулировать высоко одаренных людей на их самые выдающиеся достижения (Kohut, 1971 a: 108-9). Грандиозная самость с точки зрения Когута не имеет патологических пропорций в каждом случае.

По Кернбергу, с другой стороны, грандиозная самость является:

...патологической конденсацией некоторых аспектов реального я («индивидуальной особенности» ребенка, усиленной ранним опытом), идеального я (фантазий и образов своей силы, здоровья, всезнания и красоты, компенсирующих маленького ребенка от переживания тяжелой оральной фрустрации, гнева и злости) и идеального объекта (фантазий о вечно помогающем, вечно любящем и принимающем родителе в противоположность реальной ситуации ребенка; замещение плохого реального родительского объекта). (Kernberg, 1975: 265-6)

Очевидно, что наблюдения и гипотезы Кернберга не обязательно описывают те же психические явления, о которых писал Когут. С точки зрения Кернберга грандиозная самость происходит от защиты, в которой эго, идентифицируясь с этим чувством грандиозности, препятствует любым близким человеческим взаимоотношениям и приводит к изолирующему одиночеству. Эта форма грандиозной самости является частью явления, названного Кернбергом «патологическим нарциссизмом». Самоуважение человека, пораженного этим недугом, держится на иллюзии своего собственного величия. Не признавая правды, такой человек удерживает других на дистанции или обманывает их, чтобы они играли роль приятного эго. Несмотря на грандиозные фантазии, патологически нарциссический человек, однако, сохраняет способность к проверке реальности.

Проблема грандиозной самости в отношении нарушений самооценки требует дальнейшей разработки. Мне кажется, что большинство людей имеют тайные фантазии грандиозности, действие которых объясняется бессознательными процессами. Но эти фантазии часто сдерживаются чувством стыда и едва ли когда-нибудь узнаются сознанием, и высказываются. Если человека пристыдили, как выглядящего претенциозным и как имеющего психологические защиты, он попытается проявляться насколько возможно скромнее.

Какова разница между «грандиозной самостью» и Самостью в юнгианском смысле? Несколько замечаний по порядку. Развитие эго включает вступление в борьбу с ограничениями своей личности или осознание, как отмечает Маргарет Малер, что «я не совершенен и всемогущ; я слабый и «зависимый». Но это не означает, что «совершенство» или «всемогущество» теряют свое влияние центральных архетипических фантазий. Скорее их качества проецируются и сливаются с образом Бога. Поскольку только Бог совершенен и всемогущ, эго может и должно дифференцировать себя от грандиозной самости, которая приписывает эти качества себе. Эго должно быть смиренным и робким перед лицом божественного — таково требование практически каждой религии. «Хубрис» (гордыня), желание быть Богом, признается большинством религий как худшая из всех ошибок и оскорбление Бога. Когда Юнг приравнял Самость образу Бога в человеческой душе, он приложил много усилий, чтобы подчеркнуть различие между эго и Самостью. Ради психического здоровья, эго не должно ни идентифицироваться с Самостью ни «обожествляться», иначе оно станет жертвой инфляции.

В раннем детстве эго и Самость (в юнгианском смысле) в значительной степени слиты. Эго еще не дифференцировалось от Самости и не стало относительно автономным центром сознания. Но когда мы говорим о взрослых людях с «грандиозной самостью», мы имеем в виду, что существует сектор в их личности, в котором границы между эго и Самостью не четко отмечены. Их сознательное эго имеет тенденцию или попадать в ловушку представлений о совершенстве или воспринимать их как угрозу. В этих случаях оценивание себя становится несколько искаженным. Как я говорил, вероятно, не так много людей, у которых время от времени эго и Самость не сливались бы в некоторой области личности, приводя к слабым или серьезным флуктуациям самооценки (см. также Jacoby, 1990: 93). Интенсивное влияние грандиозной самости на субъективное состояние предваряет любую исследуемую нами психодинамическую перспективу. Люди, страдающие от так называемой «нарциссической грандиозности», в определенной степени идентифицируют себя с грандиозной самостью, хотя их способность к проверке реальности и фундаментальное ощущение себя (самости) (по Штерну) остаются ненарушенными. (Полная идентификация с грандиозной самостью привела бы к психотическому расстройству и мании величия). Но для многих фантазии грандиозной самости являются как приятными, так и смущающими. Эти люди чувствуют, что их грандиозные фантазии создают неловкую ситуацию поиска оценки и признания, которого они в то же время боятся. У них могут быть трудности в принятии похвал и комплиментов, так как желание признания борется со стыдом. И тем не менее, если они не получают внимания и желанного признания, то испытывают обиду и боль.

Я хотел бы разделить действие грандиозной самости на самооценку на три широкие категории:

1. идентификация эго с грандиозной самостью;
2. грандиозная самость как стимул амбициям и потребности в признании;
3. грандиозная самость как несбыточные требования.

Идентификация эго с грандиозной самостью

Здесь у вас есть ощущение того, что вы очень «особый» человек — необычно талантливый, привлекательный, интеллигентный или обладающий какой-то ценностью высшего ранга из вашего списка достоинств. Важной частью этого состояния является фантазия о признании всеми в мире. Иногда существует предубеждение, что определенные правила и ограничения, обязательные для других людей, чтобы они смогли уживаться вместе, не обязательны для этого человека. Он считает себя исключением и ожидает, что и другие будут воспринимать его соответственно. В юнгианских терминах это состояние можно назвать психической инфляцией, что означает, что эго является «раздутым» (aufgeblasen) посредством архетипического образа.

Как бы она не называлась, такая грандиозность вызывает ощущение парения высоко, что в экстремальных случаях может вести к полуманиакальному состоянию. Когда она приводит к потере проверки реальности, мы говорим о бреде величия или о маниакальном психозе. В большинстве случаев, однако, такая грандиозность проявляется главным образом как привлекательная манерность всякого рода — множество ее примеров можно найти не только в мире кино и театра, но и в мире спорта, политики и науки. Для многих людей на высоте их известности и славы трудно мобилизовать запас своих психических сил, чтобы выдержать постоянную лесть публики, которая видит их как яркую звезду на небе. Можно вспомнить о трагедии Мэрилин Монро, Марии Каллас или даже гуру типа Бхагавана Раджниша. Человек, чье эго идентифицировалось с грандиозной самостью, требует непрерывного подтверждения снаружи; без реального или, если необходимо, сфантазированного признания он теряет равновесие. Когда идентификация эго с ореолом грандиозной самости разрушается, все что остается — это чувство пустоты. Самая слабая критика или сомнение могут привести к крушению грандиозной фантазии, как карточного домика.

Естественно, необходимо оценивать, какие основания в реальности может иметь чувство собственного величия и ту степень, в которой оно расходится с реальностью. Все-таки некоторые люди определенно являются выдающимися. Мы также порой наблюдаем временные инфляции, которые дают человеку достаточно энергии, чтобы совершить определенные достижения, и позже восстанавливается реальная самооценка. Однако часто идентификация с грандиозной самостью является компенсацией опасения, что его в действительности презирают, и он ничего не заслуживает кроме бесконечного стыда.

Грандиозная самость как стимул амбициям и потребности в признании.

В этом случае эго осознает, что оно далеко от того, чего хотело бы достичь. Грандиозная самость сильно давит, требуя совершенства. Как правильно заметил Когут, такие требования могут подстегнуть одаренного человека к вершинам достижений, но обычно они просто ею слишком обременяют. Из-за давления грандиозной самости эго не способно признать, что «ни один мастер еще не упал так, как звезда с небес». Вместо этого она настаивает, что вы должны делать все правильным образом и гораздо лучше, чем кто-либо еще, иначе появится чувство стыда и неполноценности. Эта ситуация может происходить в очень разных профессиональных и творческих контекстах, часто затрудняя для человека терпеливое прохождение стадий своей жизни и образования.

Грандиозная самость стоит за побуждением бороться за совершенство и таким образом является энергетизирующей силой. Если вы способны ставить реалистичные цели, то она может стать подлинной помощью в достижениях. Но как только вас поведет намерение любой ценой достичь «величия», она станет деструктивной. В патологических случаях она может привести человека к мошенничеству, крючкотворству и обману.

Грандиозная самость как несбыточные требования

В этом случае требования совершенства со стороны грандиозной самости приводят к опустошающей критике своих собственных недостатков. В предыдущей книге я предпринял детальное исследование этого аспекта грандиозной самости, рассматривая его в качестве одного из самых серьезных последствий нарциссического расстройства (Jacoby, 1990). Здесь в личности доминирует бессознательное представление о совершенстве, в свете которого все, что вы делаете, оказывается совершенно ничтожным. Только очень немногие индивидуумы, подверженные этой проблеме, осознают, что корни их безжалостного самоуничтожения лежат в их собственных грандиозных фантазиях. Большинство же испытывают только боль и чувство неполноценности. Как раз когда такие люди лелеют фантазии величия, становится маловероятным, что они признают и заговорят о них. Из-за того, что эти фантазии тяжело нагружены стыдом, требуется много такта и чувствительности со стороны терапевта для интерпретации их в анализе. Без такого такта пациент, вероятно, услышит комментарии аналитика как унижающие обвинения и почувствует не только свою неполноценность и неадекватность, но и вину за нелепые фантазии грандиозности. Неограниченные требования грандиозной самости подавляют все творческие начинания, они подвергают каждую попытку самовыражения безжалостной критике. Чувства неполноценности и стыда не способствуют выражению своих идей.

В психике таких людей все еще могут действовать ранние детские паттерны взаимодействий, в которых родитель предъявляет ненормально высокие требования для своего ребенка, приводящие к взаимному разочарованию. Детское ощущение «всемогущества» САНУЖКОМ рано натолкнулось на позицию «я знаю лучше» со стороны неэмпатических родителей, что привело к базовому чувству, что «я на самом деле не могу жить по этим правилам, и это безнадежно пытаться менять ситуацию».

В таких людях грандиозная самость делает нелепой каждую унцию амбиций и парализует каждую вспышку инициативы в страхе, что они могут быть унижительным образом оценены. В более серьезных случаях индивидуума может мучить депрессия и стоящее за ней чувство, что у него нет права существовать. Эрих Нойманн, видящий эту позицию как результат травмы в «первичных взаимоотношениях-; (Urbeziehung), предложил следующее описание:

«Фигура Великой матери в «первичных взаимоотношениях» является богиней судьбы, по своему нраву решающей вопросы жизни и смерти, позитивного и негативного развития. И более того, ее отношение является высшим судом, так что ее неудачи идентичны неназванной вине ребенка».М (Neumann, 1988: 87)

По моим наблюдениям психологическое воздействие такого всемогущего, давящего авторитета больше, чем просто чувство вины. Оно означает испытывать смущение по любому ПОВОДУ. Если ты не имеешь права существовать, лучше бы тебя вообще не видели. Ты чувствуешь себя как прокаженный, стыдясь даже того, чтобы относить себя к человеческой расе, не говоря уже о любых притязаниях по поводу жизни или другого человека. Конечно, эти притязания нельзя подавить полностью, и поэтому такой человек реализует их непрямыми, сложными и амбивалентными путями так, что его партнер вряд ли сможет их исполнить.

Здесь я описывал явление нарциссической депрессии, которую можно считать экстремальным случаем поврежденной самооценки, когда чувство собственного достоинства приносится в жертву безжалостной и отвергающей грандиозной самости. Грандиозная самость потребует дальнейшего обсуждения, особенно в отношении вопроса, как работать психотерапевтически с ее различными проявлениями и последствиями. Однако я завершаю свои заметки о происхождении самооценки и ее нарушениях.