Автор: Lighthunter
27.01.2008 05:54 -

В кабинет к психологу достаточно часто приходят люди, страдающие от любви. Несмотря на тенденцию нашей культуры облагораживать любовное чувство, в обычной жизни любовь может оказаться переживанием весьма мучительным и деструктивным. Муки ревности, страх потери, отчаяние неразделенной любви, боль предательства – часть невыносимых переживаний влюбленных.

Недавно ко мне на прием пришла достаточно успешная в социальном плане женщина, которая находилась в продолжительной любовной связи с мужчиной, и который, к тому же, был ее начальником. Она многим пожертвовала ради этой связи: переехала вслед за ним в другой город, бросила привычное окружение и любимую работу и даже, со временем, развелась с мужем. Спустя некоторое время, после ссоры с этим мужчиной, ночью, у нее неожиданно пошла горлом кровь; ее госпитализируют и ставят страшный диагноз – туберкулез. Диагноз шокирующий – поскольку, по ее собственному признанию, она даже гриппом никогда не болела. Женщина интенсивно лечится, и лечение дает эффект – она выздоравливает, но требуется время на реабилитацию. Ее друг раздражен и испуган, правда, кажется не за нее, а скорее за себя. Он грубо запрещает появляться ей на работе и не хочет ни встречаться, ни разговаривать. Требует официального свидетельства ее выздоровления, обвиняет в фальсификации результатов лечения. Его реакции травмируют ее, они выглядят дикими и непонятными на фоне предшествующих «хороших» отношений. Что же на самом деле происходило?

Кажется, я тоже сбит с толку, однако, пытаясь прояснить их отношения, я обращаю внимание на одну единственную фразу, которую эта женщина обронила невзначай. Она сказала буквально следующее: «Он меня гнобил». Мой слух цепляется к этой фразе, я требую объяснений, и постепенно вырисовывается подлинная картина их отношений, отношений наполненных жестокостью и обманом, от которых бессознательно страдала моя клиентка, что, по-видимому, прямо или косвенно привело ее к туберкулезу.

…зачем ко мне жестоко?

Анализируя этот случай, я задавался вопросом: что же заставляло эту женщину отрицать очевидный полюс ее отношений с этим человеком - полюс жестокости и отвержения?

Ответ на этот вопрос для профессионального психолога очевиден. Речь идет о психологической защите. Отрицание - и есть такая защита. Конечно, человеку свойственно пытаться оберегать себя от душевной боли. Особо «преуспевающие» в этом люди иногда доводят способ защиты до абсурда, до циничной фразы о том, что «влюбляются только дураки».

Если мы не хотим защищаться столь радикальным способом, способом, по сути, проклинающем любовь, мы неизбежно должны попытаться ответить на другой вопрос: какая внутренняя сила делает любовь столь разрушительной? То есть, какова природа психологического процесса, который обеспечивает подобное отрицание.

Для того чтобы ответить на этот вопрос, вспомним одну из благородных истин: человек страдает и у страдания есть причина. Эта причина - нарушение контакта с реальностью, если говорить, в общем.

Применительно к нашему случаю, мы скажем так: влюбленный страдает оттого, что теряет контакт с реальностью другого, объекта его любви. Что это означает? Речь идет о некоем внутрипсихическом процессе, отдаляющем одного человека от другого, хотя, по всей видимости, это то, что хочет выглядеть как истинное проявление любовного отношения. Я назвал бы этот процесс воображаемой любовью.

Что такое воображаемая любовь? Это, по сути, зависимость от некоего придуманного образа другого человека, который всегда, в большей или меньшей степени, отличается от человека реального. В психоанализе такой образ называют «имаго».

Так вот, имаго другого человека, объекта моей «любви» (с этого момента я беру слово любовь в кавычки), создано мной для моего собственного наслаждения. Имаго идентично моему желанию, но не желанию моего любовного партнера. Имаго обслуживает исключительно мои эгоистические потребности, даже если я страдаю…

Пусть страдание не вводит вас в заблуждение. В любом осознаваемом психологическом страдании есть тайное, бессознательное и искаженное наслаждение. Я предъявляю своему партнеру любовное требование, руководствуясь своим наслаждением, своим имаго…

С этого момента мы попадаем в круги мучений: ад приближается. Мы требуем, но не получаем желаемого отклика. Мы хотим, но не хотят нас. Мы сближаемся, но нас отталкивают. Мы любим, но нас ненавидят. Существует только один способ разорвать эти круги ада – отказаться от своих иллюзий, от своих нереалистичных представлений о другом. Правда, это чревато потерей «любви», но возможно такую «любовь» стоит потерять…

По ту сторону себя

Обретение реальности другого человека - чрезвычайно трудная задача, настолько трудная, что к совету Сократа: «Познай самого себя», стоило бы добавить - «Познай другого».

Люди страдают от своих придуманных представлений о себе самих, о других людях и об отношениях между людьми. В результате мир человеческих отношений становится зеркальным: люди пытаются увидеть в других отражениях самих себя и, не находя, страдают. Эти страдания неизбежны в мире кривых зеркал и искаженных отражений.

Поэтому любовная боль - это своего рода симптом, симптом потери контакта с реальностью. И одновременно - это и зов, призыв Реальности, шанс услышать нечто большее по ту сторону себя.

Если любовное отношение становится симптомом душевного страдания - самое время задуматься о лечении.

Как же помочь человеку, страдающему от «любви»?

Одна любовь – три сценария

Как показывает мой опыт психотерапевта, здесь возможны несколько вариантов развития патологического любовного сценария.

Вариант первый: «Пациент скорее мертв, чем жив». Это не просто злая ирония. Есть люди, чье влечение к разрушительному и к саморазрушительному поведению настолько неумолимо, что подчиняет себе любовное чувство без остатка. Садизм и враждебность с одной стороны, мазохизм и патологическая уступчивость с другой, проникают в любовные переживания, спрятавшись в воображаемом «хорошем» отношении к партнеру, как когда-то легионеры, укрывшиеся в чреве троянского коня. Помочь таким людям практически невозможно, прежде всего, потому, что они сами не готовы эту помощь принять.

Другой вариант - так называемая «терапия действием». Речь идет о склонности людей к спонтанному отыгрыванию в действии, в поведении внутренних переживаний и мыслей. Никакой душевной работы при этом, как правило, не происходит. Человек не извлекает уроков из предшествующей ситуации. Он просто повторяет некий бессознательный алгоритм. «Если меня постигла неудача в любви, я должен попробовать снова, только уже с другим человеком». И пробуют, и наступают на те же грабли… Так может продолжаться достаточно долго, пока в один прекрасный день человек не остановится и не задумается над своей жизнью, обнаруживая в ней унылую повторяемость.

Вариант последний, оптимистический. Это, безусловно, путь самопознания. Необходимо заглянуть в себя и, желательно, заглянуть поглубже. Нужно побороться за обретение достоверного знания – понимания текущей ситуации в любовных отношениях и причин ее возникновения, своего психологического вклада и вклада другого человека. Если вы склонны к рефлексии и самопознанию, возможно, вы справитесь с этой работой самостоятельно; если же вы не можете похвастаться навыками самопознания, воспользуйтесь услугами профессионала в понимании человеческих отношений – психолога или психотерапевта.

Как бы то ни было, мне кажется, всегда нужно помнить об одной очень важной вещи: если вы психологически страдаете, не нужно во что бы то ни стало пытаться быстрее избавиться от эмоциональной боли. Ведь боль эта имеет свое значение, свой смысл. К.Г. Юнг очень хорошо выразил эту мысль, сказав, что «невроз или депрессия (читай – душевное страдание) скрывает душу человека».

Если мы страдаем от любви, значит, мы потеряли свою душу. И наша первоочередная задача - предпринять адекватные усилия, чтобы поняв значение своих симптомов,

вернуть себе потерянное душевное благополучие, как залог способности по-настоящему любить и быть любимыми.