

## СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ВЕЧНОЕ СЧАСТЬЕ?

БРУНА МАРЦИ

**Отрывок из доклада, представленного на онлайн-симпозиуме в рамках серии «Психоанализ и общество» под названием «Радость осознания или самообман?», организованном Московским институтом психоанализа.**

Должна признаться, темы, предлагаемые профессором Коварским, всегда вызывают живой интерес. Они, безусловно, требуют глубокого изучения теоретических знаний и осмысления собственной клинической практики.

Сегодняшняя тема обсуждения, без сомнения, является одной из самых сложных и многогранных.

Чтобы не расплыться, я сосредоточилась на двух ключевых вопросах:

1. Что побуждает людей обращаться к психоаналитику?
2. Что происходит в отношениях аналитик-пациент и чем психоанализ отличается от других психотерапевтических подходов?

Ответ на первый вопрос стал основой моего выступления: возможно ли быть счастливым навсегда? Ведь, помимо страданий, связанных с симптомами или экзистенциальными трудностями, фундаментальный запрос на терапию часто сводится к одному — к счастью.

Размышляя над этой темой, я обратилась к двум известным представителям итальянской культуры, которые размышляли о счастье: актёру и философу-психоаналитику.

Актёр Роберто Бенини, всемирно известный после того, как в 1999 году получил премию «Оскар» за фильм «Жизнь прекрасна», утверждает: счастье — это стать тем взрослым, которого мы мечтали видеть рядом с собой в детстве. Он добавляет, что для того чтобы быть счастливыми, необходимо любить других и желать им счастья. Но прежде чем сделать кого-то счастливым, нужно самому быть счастливым. Иными словами, Бенини призывает нас сохранять контакт с внутренним ребёнком и стремиться реализовать его главное желание — воплотить свой идеал.

Философ и психоаналитик Умберто Галимберти напоминает нам, что счастье — это не современное открытие; о нём уже говорили древние греки: Аристотель, Платон, Эпикур. По-гречески счастье называется «эвдемония» (eudaimonia). Это слово состоит из «eu», что означает «хорошо», и «daimon», что означает «демон». Счастье равно успешной реализации

собственного демона. Но что такое «даймон» для греков? Демон — это добродетель, способность, склонность.

Следовательно, мы должны знать свои способности, свои добродетели — например, то, что побуждает нас стать психоаналитиком, а не инженером. Необходимым условием достижения счастья является самопознание. Только знание наших реальных способностей позволяет нам воплотить их на практике.

Платон говорил, что Дельфийский оракул (тот самый знаменитый, который предсказал Эдипу, что он убьёт своего отца и женится на своей матери) высказал по этому поводу две великие истины:

1. «Познай самого себя», потому что если ты не знаешь себя, как ты можешь узнать, в чём состоит твоя добродетель? Добродетель — это не то, что можно купить в супермаркете или на Азоне; недостаточно изучать психологию, чтобы стать Фрейдом.

Когда ты понял, кто ты есть, приходит второй совет Дельфийского оракула, согласно Платону:

2. Живи в мере: возможно, ты актёр, но не так хорош, как Бениньи; или ты хороший психотерапевт, но никогда не станешь психоаналитиком. Не стремись быть как Фрейд или даже лучше него — найди своё место, не выходи за пределы своей меры, иначе ты готовишь собственную гибель.

**ПРАВИЛЬНАЯ МЕРА** — это правильная пропорция между элементами. Это понятие проистекает из осознания и принятия смертности.

Отсюда следует, что счастье, как и красота и молодость, преходящи. Моменты счастья могут быть очень интенсивными, но они не могут длиться вечно. Почему счастье не может быть вечным? Потому что, как говорит Галимберти, ты умираешь не потому, что заболел, а заболеваешь потому, что должен умереть. То есть мы смертны.

Итак, резюмируя послание актёра и философа: счастье достигается через познание себя, своих детских желаний, своих реальных способностей и принятие конечности существования.

Ну и скажите, разве этого мало?!

Достаточно поразмышлять о последствиях, которые эти принципы имеют для нашей работы, чтобы принять решение бросить её. Ведь, исходя из предпосылки, с которой я начала, а именно что внутреннее желание — разумеется, никогда прямо не выражаемое — лежащее в основе запроса наших пациентов, состоит в том, чтобы избавить их от всех бед и даровать им

абсолютное счастье, следует признать, что партия проиграна с самого начала. Мы должны были бы быть Богом.

Чтобы разрешить этот ребус, стоит вернуться к Фрейду, потому что, если присмотреться внимательнее, этот наш Мастер, столь часто подвергаемый сомнению, возможно, из-за нарциссического желания превзойти его, по данному вопросу уже сказал многое — даже очень многое.

Безусловно, справедливо, что любая наука подвергается критическому осмыслению, и психоанализ не является исключением. В противном случае это означало бы для человека утрату исследовательского инстинкта, угасание стремления расширять и углублять свои знания. К счастью, дело обстоит не так. Тем не менее иногда можно встретить постулаты, которые стремятся интегрировать мышление Фрейда, а в других случаях — ему противоречить, потому что были упущены некоторые важные моменты. Действительно, фрейдовская мысль развивается неравномерно, порой противоречиво. Иногда идеи, революционные для своего времени и получившие научное подтверждение лишь много лет спустя, занимают всего несколько строк в абзаце малоизвестного текста.

Одним из понятий, к которому Фрейд неоднократно возвращался, является принцип удовольствия: человек, а в более широком смысле — живая материя, стремится к устранению напряжения как источника неудовольствия.

В терминах аффектов и чувств человек стремится устранить страдание и быть счастливым, достичь счастья. Быть счастливым не только временно: человек хотел бы быть счастливым всегда, жить в состоянии постоянного благополучия. В работе «Неудовольство культурой» (1929) Фрейд приравнивает это стремление к религиозной вере: абсолютное счастье — это иллюзия.

«Принцип удовольствия определяет цель человеческого существования. Он с самого начала господствует над функционированием психического аппарата... и всё же его программа вступает в конфликт со всем миром... Наши возможности быть счастливыми, таким образом, ограничены нашей конституцией... Страдание угрожает нам с трёх сторон: со стороны нашего тела, предназначенного к увяданию и распаду и не способного избежать тревожных сигналов боли и страха; со стороны внешнего мира, который может обрушиться на нас с неумолимыми и колоссальными разрушительными силами; и, наконец, со стороны наших отношений с другими людьми...» (Фрейд, 1929, с. 568).

Очевидно, что счастье, понимаемое как отсутствие неудовольствия, может быть лишь преходящим, временным.

Но если имплицитный запрос людей заключается в устранении страдания, то есть неудовольствия, то, вероятно, речь идёт о первичной потребности/желании, присутствующем в нашей психобиологической структуре.

Хочу уточнить, что, в отличие от некоторых нейропсихологов, я придерживаюсь фрейдовской точки зрения, которая различает органический аспект влечения и его психический аспект. Я рассматриваю желания как психическое выражение потребностей. Хотя конечной целью влечения является достижение разрядки напряжения, удовлетворение органической потребности не исчерпывает импульс: желание сохраняет стремление к удовлетворению. Это предположение имеет важные теоретические и клинические последствия, поскольку оно придаёт центральное значение фантазматической жизни и галлюцинаторному удовлетворению желания в случаях фрустрации со стороны внешней среды.

Простой пример — сосание: ребёнок не перестаёт сосать, когда насыщается; он продолжает сосать автоматически, чтобы удовлетворить желание, которое галлюцинаторно переживается и разряжается в моторном акте (сосании).

Следовательно, мы имеем дело с неудовлетворёнными потребностями/желаниями, носящими бессознательный характер.

И здесь я попытаюсь ответить на другой вопрос: что происходит в отношениях аналитик-пациент? Возможно ли сделать сознательным то, что является бессознательным?

Открытия в области неврологии и нейропсихологии, касающиеся эксплицитной, или декларативной, памяти и имплицитной, или недеklarативной, памяти — а значит, динамического бессознательного, подверженного вытеснению, и невытесненного бессознательного — в наши дни широко признаны.

В Италии гипотезы о невытесненном бессознательном были выдвинуты Мауро Манча в конце 1990-х годов. Манча, врач, нейрофизиолог и психоаналитик, посвятил свою жизнь двум дисциплинам — нейронаукам и психоанализу, — которые тогда казались параллельными и обречёнными никогда не встретиться, но сегодня, во многом благодаря его исследованиям, начинают всё более плодотворно взаимодействовать.

Напомню, что под невытесненным бессознательным понимается совокупность эмоций и информации, зафиксированных плодом во время внутриутробной жизни и новорождённым на ранних постнатальных этапах, до развития языка. Содержания невытесненного бессознательного являются бессознательными, но не вытесненными, поскольку вытеснение требует активации нейрофизиологических структур (гиппокамп, медиальная височная кора и орбитофронтальная кора), которые развиваются после двух лет жизни (Siegel, 1999).

Вытесненное бессознательное активируется позже — в возрасте от двух до шести лет. Его содержанием являются представления и аффекты, которые могут быть вспомнены, тогда как содержания невытесненного бессознательного не подлежат ни воспоминанию, ни вербализации. Речь идёт о «интерсубъективных, сенсорных переживаниях с сильным эмоциональным зарядом, относящихся к самым ранним этапам человеческой реляционной жизни... это первичные переживания отношений мать-ребёнок и первые пренатальные стимулы, которые плод получает от матери...» (Манча М., 2006).

По мнению Солмса, в бессознательном (недекларативной памяти) нет образов. Они являются прерогативой декларативной памяти, то есть предсознательного (локализованного в коре). Недекларативные воспоминания бессознательны, не поддаются репрезентации и выражаются через действие, через поведенческие разрядки. В бессознательном записаны процедурные памяти, то есть схемы действий, содержащие предвосхищения (prediction) и реакцию среды.

Следует прежде всего признать, что эти открытия в области нейрофизиологии подтвердили гипотезы Пелуффо и микропсихоанализа о внутриутробной жизни и самых ранних отношениях между матерью и плодом, сформулированные ещё в далёком 1976 году.

Кроме того, задолго до нейрофизиологических подтверждений, которые придали научную основу психоанализу и связи между психикой и мозгом, психоаналитики, посвятившие себя изучению нарциссических патологий (пограничных состояний и психозов), сосредоточили свои исследования на формировании Я (Федерн П., Тауск В., Пелуффо Н. и др.), акцентируя внимание на пренатальном и неонатальном развитии. Речь идёт, по мнению этих авторов, о фазе, в которой эмбриональная эго-структура, ещё не отделённая от Оно, инвестирует объекты материнской констелляции, не осознавая при этом, что они являются частями, отделёнными от самого себя.

Когда эти инвестиции порождают неудовольствие — потому что ответ со стороны среды (матери) оказывается недостаточно удовлетворительным или полностью отсутствует, — формирующееся Я вынуждено к серии адаптаций для достижения разрядки, то есть принципа удовольствия. Энергия, остающаяся после попыток достичь гомеостаза и переживаемая как неудовольствие, способствует формированию той инстанции, которая определяется как Я-Идеал и является представителем фрустрации. Иными словами, эмбриональное Я новорождённого защищается от фрустрации посредством построения нарциссического идеала, питающего желания всемогущества, среди которых — желание быть вечно счастливым.

Сегодня мы можем утверждать, что эти фрустрации регистрируются в самых глубоких отделах мозга, являются бессознательными (невывесенное бессознательное), не поддаются запоминанию и вербализации. Они находят выражение в соматизациях, в разыгрываниях ~~через действие~~ (сегодня в моде термин *enactment*), в сновидениях и в переносе.

И ещё раз мы должны отдать должное Фрейду, который в работе «Вспоминать, повторять, прорабатывать» (1914) подчеркнул важность сновидений в осознании ранних детских переживаний, не подлежащих воспоминанию, тем самым вплотную приблизившись к понятию имплицитной памяти.

Кроме того, в той же работе, говоря о переносе, он утверждает:

«...мы можем сказать, что анализируемый абсолютно ничего не вспоминает из того, что он забыл и вытеснил, а скорее разыгрывает это. Он воспроизводит эти элементы не в форме воспоминаний, а в форме действий; он повторяет их, разумеется, не осознавая этого. Так, например, анализируемый не говорит, что помнит, как был упрям и недоверчив по отношению к родительскому авторитету, а ведёт себя точно так же по отношению к врачу... Мы знаем, таким образом, что анализируемый повторяет вместо того, чтобы вспоминать, что он повторяет под условиями сопротивления; но теперь мы можем спросить: что именно он повторяет или разыгрывает? Ответ таков: он повторяет всё то, что, исходя из источников вытесненного в нём, уже навязало себя его явной личности: его торможения, его непригодные установки, патологические черты его характера. Да, он повторяет во время лечения и все свои симптомы...Его болезнь не должна рассматриваться как дело прошлого, но как сила, действующая в настоящем. Элементы болезни по одному вводятся в горизонт и поле действия терапии, и в то время как больной переживает их как нечто реальное и актуальное, мы должны осуществлять нашу терапевтическую работу, которая в значительной степени состоит в том, чтобы вернуть эти элементы в прошлое».

И, наконец, Фрейд завершает эти рассуждения утверждением, что «...именно работа с переносом отличает аналитическую работу от методов суггестивного типа». (Фрейд, 1914) Вопрос, который мы должны поставить, таков: как мы можем работать в анализе с субъектами — носителями нарциссических ядер, сформировавшихся вследствие серьёзных дефицитов в самых ранних взаимодействиях с первыми объектами привязанности, в первой очереди с матерью? Возможно ли это в психотерапевтическом сеттинге один раз в неделю или тем более в формате онлайн-консультаций?

Галлезе (2006) утверждают, что терапевтическое действие психоанализа заключается в предложении пациенту корректирующего эмоционального опыта благодаря аффективной настройке аналитика в рамках сеттинга. Галлезе, (2020) один из самых известных

нейрофизиологов, открывший вместе с Риццолатти зеркальные нейроны, в отношении виртуальной коммуникации отмечает, что реальные эмоции можно испытывать и перед компьютером, однако их терапевтическая ценность не равна ценности очных сессий: отсутствует ряд элементов — тело оказывается «ампутированным», а также отсутствует совместное переживание физического пространства. Физическое пространство, в котором проходит сессия, является «третьим пространством»: и пациент, и аналитик покидают собственный дом, чтобы прийти в кабинет. Эта третья позиция пространства имеет свою значимость: пациент покидает место травматического опыта, чтобы перенести его в принимающее пространство — кабинет аналитика.

Манча (2006) подчёркивает важность аффективного качества коммуникации внутри аналитических отношений. Он утверждает, что необходимо обращать внимание на общее поведение пациента в сеттинге, чтобы уловить измерение переноса: инфра-вербальные компоненты коммуникации, такие как ритм, тембр голоса, мимика, поза. Наконец, важно позволить пациенту эмоционально пережить в переносе прошлый опыт, чтобы он мог реконструировать травматическую историю. Переживания, сохранённые в невытесненном бессознательном (имплицитная память), не могут быть вспомнены, но могут быть вновь пережиты в переносе или символически представлены во сне — театре бессознательного. Тем не менее считаю важным подчеркнуть, что степень тяжести синдрома, а также перспективы успешности аналитической работы зависят от фиксаций, сформировавшихся на ранних стадиях развития (внутриутробный период и первые месяцы жизни). Фиксация на симбиотическом отношении с трудом поддаётся проработке, поскольку приводит к симбиотическому типу переноса, который, в свою очередь, склоняет анализ к бесконечности.

## **Библиография**

- Benigni R. (2022) *Discorso sulla felicità* <https://www.youtube.com/watch?v=avpZkxAQRcM>
- Galimberti U. (2023) *Come raggiungere la felicità* <https://www.youtube.com/watch?v=PFJ7H4eUEKY>
- Gallese V. (2006) Intentional attunement: Embodied simulation and its role in social cognition. In mancia (a cura di), *Psychoanalysis & neuroscience*, Milano, Springer
- Gallese V. (2020) Webinar: l'inconscio oggi: intrecci prospettici tra psicoanalisi e neuroscienze <https://www.youtube.com/watch?v=UF1UetPMab0>
- Freud S. (2014) Ricordare, ripetere, rielaborare O.S.F., 7
- Freud S. (1929) Il Disagio della civiltà O.S.F., 10
- Mancia M. (2006) Memoria implicita e inconscio precoce non rimosso: loro ruolo nel transfert e nel sogno <https://www.centropsicoanalisiromano.it/attualita-della-ricerca/853-memoria-implicita-e-inconscio-precoce-non-rimosso-loro-ruolo-nel-transfert-e-nel-sogno.html>
- Peluffo N. (1976) *Micropsicoanalisi dei processi di trasformazione*, Torino, Books Store.
- Peluffo N. (2005) *L'illusione della felicità assoluta*, in psicoanalisi e scienza, <https://www.psicoanalisi.it/psicoanalisi/1239/1239/>