

Способность быть в одиночестве^{*)}

Д.В. Винникотт

В данной статье мне хотелось бы рассмотреть способность быть в одиночестве, исходя из предположения, что эта способность является одним из самых важных признаков зрелости эмоционального развития. Почти всегда в психоаналитической терапии наступает момент, когда способность быть в одиночестве приобретает значение для пациента. Клинически это может проявиться в виде молчаливой сессии или молчаливого периода. Такое молчание оказывается достижением со стороны пациента, а не формой сопротивления. Возможно, именно в этот момент пациент впервые обрел способность быть в одиночестве. Именно этому аспекту переноса, когда пациент на аналитической сессии пребывает в одиночестве, я хочу уделить внимание.

Стоит отметить, что в психоаналитической литературе больше написано о *страхе* быть в одиночестве или о *желании* быть в одиночестве, нежели о *способности* быть в одиночестве. Также немало написано о состоянии ухода внутрь себя - защитной организации, возникающей в ответ на ожидание преследования. Мне кажется, что назрело обсуждение *позитивных* аспектов способности быть в одиночестве. Возможно, в литературе уже предпринимались попытки рассмотрения данной темы, но мне о них неизвестно. Я хотел бы упомянуть здесь работу Фрейда (Freud, 1914) и сослаться на его понятие "*аналитические отношения*" (см. также Winnicott, 1956a).

Взаимоотношения между двумя и тремя людьми

Рикман познакомил нас с возможностью рассуждения с точки зрения двух- и трехсторонних отношений. Мы часто ссылаемся на эдипов комплекс как на стадию, в которой начинает преобладать опыт трехсторонних отношений. Любая попытка описать эдипов комплекс через отношения между двумя людьми неминуемо потерпит неудачу. Однако двухсторонние отношения существуют, они присутствуют на более ранних стадиях индивидуальной истории. Источник двусторонних отношений - это отношения между младенцем и матерью (или тем, кто ее заменяет). Они существуют до тех пор, пока младенец не выделит какое-нибудь качество матери и не превратит его в идею отца. Концепция "депрессивной позиции" Кляйн может быть описана с позиции отношений между двумя людьми, и нужно, по-видимому, признать, что двухсторонние отношения являются основной особенностью этой концепции. После рассмотрения взаимоотношений между двумя и тремя людьми будет естественно сделать еще один шаг и рассмотреть предыдущую ступень и обсудить отношения человека с самим собой! Сначала может показаться, что такого рода отношения - являются проявлением первичного или вторичного нарциссизма. Я предполагаю, что этот переход от отношений с другим человеком к отношениям с самим собой не может быть в действительности сделан без пересмотра (violation) значительной части наших знаний, полученных из нашей аналитической работы и из непосредственного наблюдения за матерями и младенцами.

Реальное одиночество

Я должен предупредить, что не собираюсь обсуждать одиночество как таковое. Заключенный может находиться в одиночной камере, но тем не менее не быть способным пребывать в одиночестве. Насколько сильно он при этом должен страдать, трудно даже вообразить. Тем не менее, многие люди еще в детстве приобретают способность

наслаждаться одиночеством, и даже начинают ценить уединение как самое дорогое из всего, чем они обладают.

Способность быть в одиночестве либо представляет собой исключительно сложное явление, возникающее в ходе развития личности *после* установления трехсторонних отношений, либо это - феномен ранней жизни, который заслуживает особого изучения, так как служит фундаментом последующих отношений с самой собой.

Парадокс

Теперь я могу перейти к изложению основной идеи этой статьи. Хотя приобретению способности быть в одиночестве содействуют разные формы опыта, есть один главный вид опыта, без которого способность быть в одиночестве не возникает: *это - опыт пребывания маленького ребенка в одиночестве в присутствии матери*.. Таким образом, основой способности быть в одиночестве является (парадокс!) опыт пребывания в одиночестве в присутствии кого-то другого.

Здесь подразумевается особый вид отношений между младенцем или маленьким ребенком и матерью, которая присутствует и является олицетворением надежности, даже если она представлена в какой-то момент только кроваткой, коляской или общей атмосферой, созданной ею.

Я бы хотел предложить название для этого особого вида отношений. Лично мне нравится термин *эго-связь (ego-relatedness)*, который подходит потому, что довольно явно контрастирует со словом *ид-отношение (id-relationship)*, которое в очередной раз вносит путаницу в то, что могло бы быть названо жизнью эго. Эго-связь подразумевает отношения между двумя людьми, из которых по меньшей мере один (или оба) находятся наедине с собой, но в тоже время присутствие одного важно для другого. Я полагаю, что если сравнивать значения слов "like" (пер.: нравится, любить, желать) и "love" (пер.: любить), можно увидеть, что "liking" (пер.: расположение, любовь, склонность) относится к эго-связи, а "loving" (пер.: любовь, ласка) - скорее к ид-отношению, либо в исходной, ничем не прикрытой, либо в своей сублимированной форме.

До того, как я буду развивать эти две идеи, я хочу напомнить вам, что порой подразумевается в психоанализе под способностью быть в одиночестве.

После полового акта

По-видимому, будет справедливо заметить, что после удовлетворяющего полового акта каждый партнер находится в одиночестве и доволен этим состоянием. Способность наслаждаться одиночеством вместе с другим человеком, который тоже наедине с собой - само по себе является здоровым переживанием. Отсутствие давления со стороны ид может вызывать тревогу, однако целостность личности, сохраняющейся во времени, делает человека способным ждать возобновления этого естественного напряжения и получать удовольствие от совместного разделения одиночества, то есть такого одиночества, которое относительно свободно от качества, называемого нами "уходом внутрь себя".

Первичная сцена

Можно также сказать, что способность быть в одиночестве зависит от способности справляться с чувствами, вызванными первичной сценой. В первичной сцене ребенок

реально наблюдает или воображает сексуальные отношения между родителями. Сталкиваясь с этой возбуждающей связью между родителями, здоровый ребенок способен справиться со своей ненавистью и поставить ей на службу мастурбацию. При мастурбации вся ответственность за сознательные и бессознательные фантазии принимается ребенком, который является третьим лицом в трехсторонних, или триадных отношениях. Способность быть в одиночестве в этих обстоятельствах предполагает зрелость эротического развития, генитальную потенцию или соответствующее этому женское принятие, которое предполагает смешение агрессивных и эротических импульсов и идей и способность переносить амбивалентность. Помимо этого, ребенок также обладает способностью идентификации с каждым из родителей.

Формулировка, включающая в себя эти и другие понятия, может стать очень сложной, поскольку способность быть в одиночестве оказывается почти синонимом эмоциональной зрелости.

Хороший внутренний объект

Сейчас я попытаюсь использовать другой язык, который заимствован из работ Мелани Кляйн. Способность быть в одиночестве зависит от существования хорошего объекта в психической реальности индивида. Хорошая внутренняя грудь или пенис (или хорошие внутренние отношения) достаточно хорошо укоренены и защищены у индивида (по крайней мере, на данный момент), чтобы чувствовать уверенность - как в настоящем, так и относительно будущего. Отношения индивида с его или ее внутренними объектами, наряду с уверенностью по поводу внутренних отношений, несут в себе достаточную жизненность (*living*), так что на время он или она способны оставаться удовлетворенными даже при отсутствии внешних объектов или стимулов. Зрелость и способность быть в одиночестве подразумевает, что индивид имеет шанс благодаря достаточно хорошей материнской заботе воспринимать окружение как благоприятное. Это убеждение возникает в результате многократно повторяющегося опыта инстинктивного удовлетворения.

В формулировании на этом языке можно найти ссылку на более раннюю стадию развития индивида, чем стадия, на которой господствует классический эдипов комплекс. Как бы то ни было, здесь предполагается значительная степень зрелости эго и целостность индивида. В противном случае не было бы смысла говорить о внутреннем и внешнем, или придавать особое значение внутренним фантазиям. Говоря от противного, можно сказать: у индивида должна быть относительная свобода от тревоги преследования. В позитивных терминах это можно выразить так: хорошие внутренние объекты находятся во внутреннем мире индивида и в любой момент доступны для проекции.

Пребывание в одиночестве на стадии незрелости

Здесь будет задан следующий вопрос: может ли ребенок или младенец быть в одиночестве на очень ранней стадии, когда незрелость эго делает невозможным описание пребывания в одиночестве на языке, который только что был использован? Главная часть моего тезиса состоит в том, что нам действительно нужно говорить о менее сложной форме пребывания в одиночестве, и что, даже если мы согласимся, что истинная способность быть в одиночестве является более сложной формой, она имеет в своем основании ранний опыт пребывания в одиночестве в присутствии другого.

Пребывание в одиночестве в присутствии кого-то еще может иметь место на очень ранней стадии, когда *незрелость эго естественным образом компенсируется поддержкой со*

стороны матери. Со временем индивид интроецирует мать, поддерживающую эго, и таким образом становится способным быть в одиночестве без частого обращения к матери или ее символу.

"Я одинок"

Я бы хотел рассмотреть этот предмет иначе, исследуя выражение "Я одинок" ("I am alone"). Во-первых, здесь есть слово "Я", предполагающее значительное эмоциональное развитие. Индивид утверждает свою целостность. Происходит отказ от внешнего мира и становится возможным внутренний мир. Это лишь топографическое утверждение личности как таковой (as a thing), организации ядра эго. В этом месте не делается никакой связи с существованием (living).

Далее следуют слова "Я есть" ("I am"), представляющие следующую ступень в развитии индивида. Здесь индивид обретает не только форму, но и возможность жизни. У истоков стадии "Я есть" индивид (если можно так выразиться) неопытен, незащищен, уязвим, потенциально паранойялен. Он может достигнуть стадии "Я есть", только если существует защищающее окружение, которым фактически является мать, поглощенная своим ребенком и его потребностями с помощью идентификации с ним. На стадии "Я есть" нет необходимости постулировать осознание младенцем матери.

Теперь я перехожу к словам "Я (есть) один". В соответствии с теорией, которую я выдвигаю, эта следующая стадия действительно предполагает осознание младенцем непрерывности существования матери. Под этим я не подразумеваю обязательно понимание на уровне сознания. Я считаю, однако, что "Я (есть) один" является шагом развития от "Я есть", обусловленным пониманием непрерывности существования надежной матери, чья надежность делает возможным для младенца быть в одиночестве и наслаждаться этим в течение некоторого периода.

Таким образом, я пытаюсь обосновать тот парадокс, что способность быть в одиночестве основана на опыте пребывания в одиночестве в присутствии кого-то еще, и что без достаточности этого опыта способность быть в одиночестве не может развиваться.

"Эго-связь"

Теперь, если я прав относительно сущности этого парадокса, интересно рассмотреть природу отношения ребенка к матери, которое я, исходя из целей этой статьи, назвал эго-связью. Будет видно, что я придаю этому отношению большое значение, так как считаю его основой дружбы. Оно может оказаться *матрицей переноса*.

Существует еще одна причина, по которой я придаю особенную важность вопросу эго-связи, но для того, чтобы сделать мою мысль ясной, я должен сделать отступление. Я думаю, что в целом со мной согласятся, что импульс ид является значимым, только если он представлен в жизни эго. Импульс ид либо разрушает слабое эго, либо же усиливает его. Можно сказать, что *ид-отношение усиливает эго, когда оно возникает в рамках эго-связи*. Если мы примем это, то вслед за этим придет и понимание важности способности быть в одиночестве. Только в одиночестве (в присутствии кого-либо) младенец может открыть свою собственную личную жизнь. Патологической альтернативой является фальшивая жизнь, построенная на реакциях на внешние стимулы. Когда младенец находится в одиночестве (в том смысле, в котором я использую этот термин), и только когда он в одиночестве, он способен испытывать эквивалент того, что у взрослых называлось бы расслаблением. Младенец способен становиться дезинтегрированным,

спутанным (to flounder), находиться в состоянии, где нет ориентации, существовать в течение какого-то времени без того, чтобы либо реагировать на внешние посягательства, либо быть активной личностью, руководящей своими устремлениями и движениями. Эта стадия является погружением в опыт Ид. Со временем здесь возникает какое-либо ощущение или импульс. В этих условиях ощущение или импульс будет переживаться как реальный личный опыт.

Теперь понятно, почему так важна доступность другого, его присутствие без каких-либо требований. В данных условиях переживание ид может оказаться плодотворным, а объект может быть частью присутствующего лица (матери) или всего этого человека. Только при таких условиях младенец может иметь переживание, которое ощущается как реальное. Большое количество таких переживаний образуют основу для жизни, которая несет в себе реальность, а не пустоту. Человек, который развил в себе способность быть в одиночестве, всегда способен вновь обнаружить личный импульс, и он не пропадает бесследно, потому что состояние одиночества (как это ни парадоксально), подразумевает присутствие рядом другого.

Со временем индивид становится способен отказаться от *актуального* присутствия матери или материнской фигуры. Этот момент можно обозначить как создание "внутреннего окружения", что является более первичным, чем феномен, который заслуживает термина "интроецированная мать".

Кульминация в эго-связи

Я бы хотел сейчас пойти немного дальше в рассуждениях относительно эго-связи и возможностей переживаний внутри этих отношений, и рассмотреть понятие *оргазм эго*. Конечно, я отдаю себе отчет в том, что если существует такая вещь, как оргазм эго, то к нему будут стремиться те, у кого имеет место торможение инстинктивного опыта. Иначе говоря, здесь тенденция к оргазму эго была бы патологичной. В данный момент я хочу оставить рассмотрение патологии, не забывая об идентификации целого тела с частичным объектом (фаллосом), и хочу только задать вопрос, будет ли полезно рассмотреть *экстаз* как оргазм эго? У нормальной личности высоко удовлетворяющее переживание, такое, как на концерте, или в театре, или в дружбе, может заслуживать названия оргазма эго, которое обращает внимание на кульминацию и на важность этой кульминации. На первый взгляд, можно подумать, что в этом контексте неразумно использовать слово "оргазм"; если это и так, все равно кажется уместным обсуждение кульминации, которая может возникнуть в удовлетворяющей эго-связи. Можно задать вопрос: когда ребенок играет, вся ли его игра является сублимацией импульсов ид? Неужели не важно, что существует разница в *силе влечений ид*, когда сравнивается игра, которая приносит удовольствие и инстинкт, который исходно лежит в основе игры? Понятие сублимации полностью признается и имеет большую ценность, но хотелось бы напомнить о большом различии, которое существует между веселой детской игрой и игрой детей, которые компульсивно возбуждаются, и о которых можно сказать, что они очень близки к инстинктивному опыту. Верно, что даже в веселой детской игре все может быть *интерпретировано* в терминах импульсов ид; это возможно, потому что мы говорим на языке символов, и, вне всякого сомнения, находимся на безопасной почве в нашем использовании символизма и в понимании игры с точки зрения проявлений ид. Тем не менее, мы теряем что-то существенно важное, если не держим в памяти, что игра ребенка не будет веселой, когда она осложнена телесным возбуждением с присущей ему физической кульминацией.

Так называемый нормальный ребенок способен играть, получать возбуждение во время игры и чувствовать *удовлетворение от игры* без ощущения угрозы от физического

оргазма локального возбуждения. В отличие от этого, депривированный ребенок с антисоциальной тенденцией, или любой ребенок с признаками защитно-маниакальной неугомонности, не способен наслаждаться игрой, потому что происходит физическое вовлечение тела. Физическая кульминация нужна, и большинство родителей знают момент, когда ничто не может привести возбужденную игру к концу, кроме шлепка, который дает ложную, но очень полезную кульминацию. По моему мнению, если мы будем сравнивать счастливую игру ребенка или переживания взрослого на концерте с сексуальным переживанием, разница будет настолько велика, что не будет никакого вреда, если мы предложим различные термины для описания этих двух переживаний. Несмотря на бессознательный символизм, количество актуального физического возбуждения будет минимальным в одном типе переживаний и максимальным - в другом. Мы можем отдать должное важности *самой по себе* эго-связи, не отказываясь от идей, которые лежат в основе понятия сублимации.

Резюме

Способность быть в одиночестве представляет собой исключительно сложное явление и состоит из множества факторов. Она тесным образом связана с эмоциональной зрелостью.

Основой способности быть в одиночестве является опыт пребывания в одиночестве в присутствии другого. Таким образом младенец со слабой организацией эго может пребывать в одиночестве благодаря надежной поддержке его эго со стороны другого.

Тип отношений, который существует между младенцем и поддерживающей его эго матерью заслуживает специального изучения. Хотя до настоящего времени использовались другие термины, я предполагаю, что слово "эго-связь" могло бы быть хорошим термином для временного использования.

Ид-отношения встречаются в рамках эго-связи, и скорее усиливают, чем разрушают незрелое эго.

Постепенно поддерживающее эго окружение интроецируется и встраивается в личность человека, в результате чего возникает подлинная способность находится в одиночестве. Даже в этом случае здесь (теоретически) всегда кто-то присутствует; кто-то, кто бессознательно отождествляется в конечном итоге с матерью, с человеком, который в первые дни и недели временно идентифицировался со своим младенцем и до некоторых пор ничем больше не интересовался, кроме заботы о своем собственном ребенке.