

Франц Рупперт
Franz Ruppert

любовь,
liebe,
страсть
lust
и травма
und trauma

на пути к здоровой

auf dem Weg zur gesunden

сексуальной

sexuellen

идентичности

Identität

Москва, 2021

ББК 88.28
УДК 159.96
P82

Франц Рупперт

Любовь, страсть и травма

[перевод с немецкого Анастасии Соколовой].

– М.: First Step, 2021. – 224 стр. Совместно с «Исток-С», Санкт-Петербург.

ISBN 978-5-6044390-3-6

Исцелить сексуальную психотравму

Что представляет собой человеческая сексуальность? Почему она, источник жизни, может приносить столько страданий? В этой книге известный психотерапевт, доктор психологии и философии, профессор Франц Рупперг показывает с позиции агрессора и с позиции жертвы, как возникают сексуальные травмы и насколько серьезные последствия они могут иметь для человека, его семьи и общества в целом.

Разработанная профессором Руппергом методика ориентированной на идентичность терапии психотравмы (ОИТП) делает возможным осознание сексуальной психотравмы и ее исцеление на уровне психики. Тогда сексуальность становится креативной, созидающей силой, источником наслаждения, понимания и согласия и помогает развитию здоровой идентичности.

ББК 88.28
УДК 159.96

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. Редакция не несет ответственности за информацию на сайтах третьих лиц, ссылки на которые приведены в тексте этой книги.

ISBN 978-5-6044390-3-6

- © Издательство First Step, 2021.
- © 2019 by Kösel Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.
- © А. А. Соколова, перевод, 2021.
- © П. К. Бем, серийный макет и оформление, 2021.
- © Фото на обложке Victoria Knobloch.

Содержание

Предисловие	11
Предисловие к русскому изданию	13
Введение	14
Сексуальность — природная сила	17
Высшая точка жизни или дно пропасти?	17
Почему существует сексуальность?	18
Половой диморфизм	20
Жажда секса	21
Передача генов?	22
Сексуальность и становление человека	23
Секс и сексуальность	24
Самоудовлетворение	26
Проникновение и наслаждение	27
Оплодотворение, материнство и отцовство	28
Сексуальность и психика	30
Типично мужское и типично женское?	30
Образцы для подражания	34
Сепарация от родителей	34
Компании и интернет	36
Сексуальность и любовь	38
Истоки любви	38
Влюбленность, сексуальность и партнерство	41
Сексуальность и родительство	44
Семья и профессия	47

Сексуальность и идентичность	49
Развитие здоровой сексуальной идентичности: Я = Я	49
Идентификация Я = Ты	51
Идентичность = язык?	52
Отождествление Ты = Я	53
Сравнения, отграничения, конкуренция: Я ≠ Ты	54
Я — тот, кто не Я?	55
Сексуальная идентичность	56
Какая сексуальность «нормальна»?	57
Искусственное оплодотворение	59
Трансгендер	60
Сексуальность и общество	62
Сексуальность и традиционные общества	62
Патриархальные общества	63
Матрилинейные общества	66
Сексуальность и современные общества	67
Сексуальность, фашизм и тоталитаризм	72
Сексуальность, культура и миграция	75
Теории сексуальности и общество	78
Риски для сексуального развития	81
Интерсексуальность	81
Незрелость психики	82
Идеология	82
Одержимость сексом	84
Сексуальность и фундаментальные конфликты интересов	85
Конфликт между самосохранением	
и продолжением рода	85
Конфликт мужских и женских интересов	87
Конфликты одного пола	88
Конфликты интересов родителей и детей	88
Конфликты интересов сестер и братьев	89
Конфликты между разными популяциями	89
Конкуренция или кооперация?	90

Сексуальная психотравма	93
Психика человека	93
Общие признаки психотравмы	96
Трудные чувства: ярость, стыд, гордость и отвращение	101
Ярость	102
Стыд	103
Гордость	105
Отвращение	106
Биография психотравмы	108
Травма идентичности	109
Травма любви	117
Травма собственной преступности	122
Травма сексуальности	124
Что такое сексуальная психотравма?	124
Симптоматика последствий сексуальной травмы	126
Саморазрушительное поведение	128
Расстройства пищевого поведения	129
Психические «заболевания»?	130
Насилие или соблазнение?	131
Секс как стратегия выживания после психотравмы	132
Партнерство как сексуальная травма	135
Реинсценирование	135
Сталкинг	138
Травмирующие агрессоры	139
Материнский террор	142
Позиции травмирующего агрессора	142
Позиции травмированной жертвы	146
Стратегии агрессора	147
Случай в городе Штауфен-им-Брайсгау	149
Травмированное общество	156
Сексуальная травма в искусстве	159
Сексуальное травмирование детей в семьях	162
Непосредственные реакции на травмирующие ситуации	163
Детские стратегии выживания при травме	163
Травма всей системы привязанности	165
Замкнутый круг сексуальной травматизации	166

Ориентированная на идентичность терапия психотравмы (ОИТП)	170
Почему психотерапия?	170
Какой смысл несут в себе травмы?	172
ОИТП как форма психотерапии	173
Предварительное замечание	173
Метод запроса	174
Запрос	177
Говорить, чтобы не чувствовать боли	178
Практические действия при работе методом запроса	180
Терапевтическая позиция	181
Групповая терапия	182
Индивидуальная терапия	183
Прекратить биографию травмы от самых истоков	186
Соединиться со здоровым Я	188
Выдерживать чувство стыда	192
Что делать с яростью?	193
Установить доверие?	194
Стать конкретным	194
Вернуться в тело	196
Я-бытие и конструктивное партнерство	197
Как обращаться с преступником?	198
Терапевтическая работа с агрессорами	199
Мои личные выводы	201
Литература	202
Об авторе	212
О переводчике	213

Сексуальность — природная сила

Высшая точка жизни или дно пропасти?

Сексуальность — это высшее проявление страсти и силы созидания. Но она способна переродиться в мощный разрушительный потенциал. Сексуальность может вести нас к вершинам эмоциональных переживаний, но с той же силой она способна бросать нас в черные бездны бытия. Она может быть в высшей степени желанной, равно как и самой страшной в жизни мужчины или женщины. Она может запустить свободный полет фантазии или лишить дара речи. Человеческая сексуальность может стать символом добра, но также и символом зла.

Откуда же такая широкая палитра чувств, переживаний, представлений, мыслей, действий, когда речь идет о сексуальности? Это природная сила, которой мы подчинены в прямом смысле со всеми потрохами? Это стихия, которую нам никогда не укротить ни силами религии или морали, ни силой закона, ни разумом? Мы навсегда безвольные заложники оргастических переживаний нашего тела, его неосознанных гормональных, микро- и макробиологических процессов? Должны ли мы смириться с изнасилованием, сексуальным травмированием детей, проституцией и порнографией, признать все это нормальным и больше не сходить с ума по этому поводу?

Как можно знать себя, не понимая природы своей сексуальности? Совершая поступки, травмирующие себя и других, под действием сексуального инстинкта? За двадцать лет своей психотерапевтической практики я понял, что весь человеческий организм пронизан сексуальностью с самого начала его бытия и во многих аспектах обуславливает его поведение. Теперь я знаю, что для развития человека необходимы многочисленные благоприятные предпосылки, чтобы его сексуальность гармонично интегрировалась в его идентичность, а не развивалась отдельно от нее и вхолостую; чтобы она несла с собой жизнь, а не смерть. Я наблюдал и продолжаю наблюдать бесчисленные примеры сексу-

альных травм. Я узнал много такого, о чем предпочел бы вообще никогда не иметь представления. Я понял, почему люди наносят сексуальные травмы другим. И я понял, почему сексуально травмированным жертвам часто не удается высвободиться из рук преступников, они порой даже продолжают любить их и горевать после их ухода.

Почему существует сексуальность?

Все живое зарождается, растет, размножается — пытается по крайней мере размножаться — и погибает. Жизнь непрерывно производит новую жизнь. Простейшие существа просто делятся, как, например, бактерии, одноклеточные водоросли и грибы. Из этого деления возникают самостоятельные потомки. Растения размножаются спорами, семенами и побегами. Пока каждое живое существо заботится о поддержании своего существования, популяция растет. Она растет до тех пор, пока этот рост не будет ограничен извне — сокращением источников энергии и питания, изменением климата, хищниками. Бесполое размножение — процесс несложный. Для него не требуется второго живого существа. «Дети»-клоны при бесполом размножении генетически копируют «родителей».

С сексуальностью мы связываем размножение с участием двух полов. При обмене генетическим материалом между двумя родителями зарождаются дети хотя и похожие на них, но не идентичные им. Так возникает индивидуальность, которая проявляет себя в двух аспектах:

- паразитам, которые угрожают и атакуют, будет труднее уничтожить всю популяцию в целом;
- непрерывная вариативность свойств позволяет лучше приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды, что повышает шансы на выживание целого вида.

Живые существа, условия существования которых меняются незначительно (например, среда обитания голого землекопа) могут себе позволить размножаться клонированием. Все высоко-развитые формы живых существ, которые укоренились в разных

экологических системах несмотря на все трудности и риски, размножаются половым путем.

Его цель — создание новой комбинации генов как основы нового живого организма — ведет к тому, чтобы по возможности исключить сексуальный контакт между близкими родственниками. В мире животных (например, у хаотично спаривающихся карликовых шимпанзе) для предотвращения оплодотворения от брата или отца, похоже, включаются иммунные механизмы. У людей дополнительно существует табу на инцест, которое запрещает половые контакты между родственниками на уровне морали. Кроме того, генетические исследования доказали, что браки между близкими родственниками могут привести как к физическим, так и к психическим дефектам и отклонениям у детей, поскольку дефектный ген одного из партнеров, возможно, не компенсируется здоровым геном другого партнера.

Взгляд на историю эволюции жизни показывает, как постепенно складывался и закреплялся принцип полового размножения. Он проявляется в разных вариантах и промежуточных формах, например в виде двуполости или самооплодотворения (Wickler, Seibt 1990). Некоторые виды рыб могут даже неоднократно менять пол в зависимости от возраста или экологической обстановки.

У некоторых видов, например у черепах, пол определяется температурой, при которой высигивались яйца. У людей же вопрос, «самец» или «самка», предопределен наличием специальных хромосом в половых клетках. Когда яйцеклетка и сперматозоид соединяются X-хромосомами, рождается девочка. Если же сочетаются X-хромосома яйцеклетки и Y-хромосома сперматозоида, рождается мальчик. В течение шести недель после зачатия у человека независимо от гендера развивается индифференциальная половая железа. И только потом гены начинают формировать из нее мужскую или женскую репродуктивную систему. Пара XY-хромосом дает расти семенникам, а позже пенису, пара XX-хромосом — яичникам и клитору. Ген SRY, который находится на Y-хромосоме, определяет направление этой дифференциации. При его отсутствии половые железы развиваются в яичники.

Сексуальность и любовь

Истоки любви

Когда на своих обучающих курсах я задаю участникам вопрос: «Что такое для вас сексуальность?» — женщины часто отвечают, что не могут себе представить секс отдельно от любви. Они всегда стремились к тому, чтобы секс для них был актом любви. Для этого существует даже соответствующее выражение — «заниматься любовью».

Если взять за основу утверждение, что любовь возникает из влюбленности и сексуального влечения, то это еще один аргумент в пользу того, что истоки любви следует искать в отношениях между матерью и ребенком (Precht 2009). Забота любящей матери о ребенке и его готовность к безусловной любви к матери, кажется, составляют первооснову наполненных любовью эмоций и отношений.

Любовь ребенка поначалу чисто инстинктивна. Это изначальная потребность в еде и питье. Этот природный инстинкт ребенок сначала направляет на мать. Если она недоступна, то детская любовь-привязанность начинает осматриваться в поисках замены объекта любви. Ребенку необходим кто-то, чтобы сформировать привязанность, кто-то, кто будет давать телесный контакт и все жизненно необходимое, защищать от возможных опасностей. Такую любовь может получить внутриутробно еще не родившийся близнец. Проекцией для нее также могут стать отец или бабушка ребенка, сестра или воспитательница и тем вероятнее, чем слабее мать реагирует на проявления любви ребенка. Дети, которые чувствуют себя не любимыми родителями, иногда даже думают, что их усыновили, потому что настоящие родители их бы точно любили. Вот буквально душераздирающий пример маленькой девочки, которая считает, что для нее было бы лучше, если бы она была детенышем львов, а не обычным ребенком.

Я львица

Моя студентка в одной из своих работ так описала случай четырехлетней девочки, которая утверждала, что она вовсе

не человек, а львенок: «Она зашла ко мне на четвереньках, превратилась в львицу, улеглась под столом и заговорила: «Я хочу вернуться обратно в саванну. Я хочу туда, где деревья зеленые, а небо голубое. Знаешь, а я ведь львица. Я так скучаю по папе и маме. Мои настоящие родители — львы, как и я. Но они погибли в джунглях. Поэтому меня усыновили родители-люди»».

С самого рождения об этом ребенке заботились чужие люди. Няня водила ее в детский сад и забирала оттуда.

Особенность отношений «мать — ребенок» у людей — многолетняя глубокая эмоциональная привязанность, этого не встретишь в мире животных. Несмотря на то что животные, которые заботятся о потомстве, самоотверженно прилагают огромные усилия к тому, чтобы накормить и защитить детенышей от врагов, по окончании фазы ухода видят их такими же конкурентами в поисках пропитания и в борьбе за ареал обитания, как и чужие особи. Ведь теперь им только мешают производить на свет новое потомство. На примере птиц, которые высиживают яйца, подброшенные в гнездо кукушками, и заботятся о вылупившихся птенцах, становится понятно, что уход за выводком продиктован инстинктами (они реагируют на открытые клювы птенцов и их голодный щебет), а не чувством любви к потомству или чувствами, которые в них просыпаются в процессе выращивания птенцов. Эмоциональный ансамбль создается в мире животных, только когда отношения между самкой и ее детенышем продолжают достаточно долго и детеныши могут оставаться в стаде, как, например, у слонов.

Эмоции, наполненные любовью, в отношениях привязанности между матерью и ребенком для ребенка подтверждение того, что он есть, он интересен, его утешают и развлекают, ему уделяют время, держат на руках, ласкают и т. д. Такие отношения позднее могут повториться в партнерстве у взрослого. Тот, кто ребенком узнал и почувствовал на себе, что такое здоровая любовь, чувствовал себя увиденным и матерью, и отцом, сможет позже эту зрелую любовь, соединенную с его собственным Я, перенести в партнерские отношения.

Если партнеры в детстве чувствовали мало родительской любви или не чувствовали совсем, если родители не видели их

лично в процессе заботы о них, то их любовь будет инстинктивной или совсем скудной. Тогда партнеры предъявляют друг другу чрезмерные требования в попытках получить друг от друга любовь и эмоциональную близость, в которой родители отказывали им в детстве. «Мой муж (моя жена) меня не видит!» — эта жалоба постоянно звучит в процессе терапии.

Для детей, которых не любили или любили слишком мало, которые продолжают инстинктивно цепляться за родителей и даже после их смерти надеются добиться их любви, это становится серьезным препятствием в развитии адекватной возрасту партнерской любви. В самом плохом случае родители в виде внутренних психических структур могут оказаться даже в партнерской постели. Партнера, которого перепутали с одним из родителей, то идеализируют, то отчаянно критикуют, поэтому у него практически не остается шансов быть принятым.

Так или иначе, приходится исходить из того, что наши супруги или сексуальные партнеры, даже будучи взрослыми людьми, продолжают носить в себе многочисленные отщепленные детские травмированные части, которые в разных ситуациях, возникающих в партнерстве, могут стать триггерами. Поэтому мы иногда, казалось бы на ровном месте, сталкиваемся с детским поведением партнера и невольно попадаем в перенос по отношению к его матери или отцу. «Сегодня и сейчас» затмевается тенью «там и тогда». Когда партнеры слепо следуют таким динамикам, не осознавая их, некоторые пары распадаются. Мне самому раньше доводилось попадать вместе с женой в такие переносы.

Как моя мама!

Для меня до сих пор мучительны воспоминания о том, как в первые годы наших с женой отношений я упрекал ее: «Ты такая же, как моя мать!» И конечно, в ответ я слышал: «Ты такой же, как мой отец!»

Так же как и любовь, сексуальность на заре развития психики человека импульсивна и инстинктивна. В нейронных сетях организма и гормональных циклах любовь и сексуальность устроены по-разному. Возникает вопрос: как они взаимодействуют?

В процессе развития человека они могут соединиться друг с другом, а могут и не соединиться. Инстинктивный секс может обходиться и без любви. Сексуальная стимуляция, возбуждение и разрядка могут происходить и без любви. Сексуальное возбуждение может возникать и при наличии агрессии, боли и страха. Биологическая составляющая сексуальности работает даже тогда, когда сексуальные партнеры сильно травмированы. Мы знаем, что зачатие возможно и в результате изнасилования. Многим женщинам приходится пройти через страдания, когда во время войны, террора или бегства их насилуют орды мужчин, от которых они беременеют. От матерей, дети которых были зачаты силой, ожидать нежной привязанности к таким детям невозможно. Они становятся матерями на биологическом уровне, но не на психическом и социальном.

Если изначальная инстинктивная детская любовь зреет в любящем и поддерживающем окружении родителей и других любящих людей, позже она созреет в пронизанную чувствами и знанием партнерскую любовь и будет способствовать развитию здоровой сексуальности. Тогда и сексуальность лучше встраивается в целостную личность. Она делает жизнь и человеческие отношения богаче и приятнее для всех участников. Любовь и сексуальность объединяют таким образом разный психический и физический потенциал двух человек, что делает их совместную жизнь лучше.

Влюбленность, сексуальность и партнерство

Когда человек в состоянии сексуального возбуждения находится в поиске сексуального партнера, он менее избирателен, чем тот, кто в поиске подходящего человека, чтобы строить с ним совместное будущее, человека, с которым он хочет не только секса, но и, возможно, общих детей. Партнерство — это нечто иное, чем отношения на одну ночь. Это нечто длительное и подразумевает больше, чем просто половой контакт. Общие интересы, хобби, совместные проекты могут составить прочный фундамент для сексуальных отношений.

Что делает одного человека привлекательным для другого? Есть множество предположений: фигура, лицо, руки, возраст, социальный статус, цвет кожи — многое может стать решающим, чтобы влюбиться до гробовой доски и хотеть секса.

Очевидно, что влюбленность — это исключительное состояние психики, в которое человек попадает под действием настоящего коктейля из гормонов (Precht 2009). Предмет вожделения видится в розовом свете. В нем видят только достоинства, а недостатков не замечают совсем. Все мысли только о близости и ответной любви. Ну и конечно, ему тоже стремятся показаться в самом лучшем свете: недостатки маскируют, слабости не показывают. Специфическая смесь гормонов адреналина, дофамина, серотонина приводит в состояние перевозбуждения, которое сопровождается «бабочками в животе», «сердечными вибрациями», «мягкими коленями» или бессонницей и отчаянием, если любимого или любимой нет рядом, — эти состояния постоянно сменяют друг друга.

Когда влюбленность обоюдна, двое вместе витают в облаках, занимаются ночи напролет безумным сексом и, забыв обо всем вокруг, предаются иллюзии вечной любви. Но рано или поздно состояние влюбленности проходит. Оно может длиться максимум год-два или пару дней и даже несколько часов. А потом психика возвращается в прежнее состояние и обыденность со всей своей жестокостью возвращает влюбленных назад к реальности. Гормональная синхронизация психики (в период влюбленности мужской организм вырабатывает меньше тестостерона, а женский — больше) проходит, что делает влюбленных менее толерантными к индивидуальным особенностям друг друга. Вдруг начинает раздражать то, что раньше казалось таким очаровательным и милым. То, что становится привычным, теряет прежнюю привлекательность².

2 В связи с этим говорят о так называемом эффекте Кулиджа — в биологии и психологии термин описывает феномен, когда самцы проявляют продолжительную высокую сексуальную активность по отношению к каждой новой готовой к оплодотворению самке. Эффект отмечается практически у всех исследованных в этом отношении видов животных. Термин восходит к следующему анекдоту. Президент США Калвин Кулидж с женой посетили птицеферму. Во время визита миссис Кулидж спросила фермера, как ферме удастся производить так много яиц при таком малом

Останутся ли влюбленные вместе, станут ли они парой или будут ждать следующей влюбленности в надежде встретить сказочного принца или суперженщину — это разнится от случая к случаю. Те, кто надолго останутся вместе, будут вспоминать это прекрасное время влюбленности, и позже это поможет им вместе со спутником (спутницей) жизни побеждать в схватках, порой жестких, в повседневной жизни. Партнерство становится шансом для личного развития, если в конфликтных ситуациях задавать себе вопрос: «Какое отношение к моей биографии имеет то, из-за чего мы сейчас ссоримся? Что из того, что я пережил в детстве, я повторяю здесь и сейчас? Какая моя психотравма инсценируется прямо сейчас?» Таким образом, длительное партнерство может стать двигателем личностного роста. Те же, что быстро расстаются, очень скоро столкнутся с теми же проблемами в новых отношениях.

Партнерство может дать хорошие, безопасные рамки, в которых возможно личное развитие каждого из партнеров. Но эти же рамки могут стать и пожизненным тюремным заключением. Какими они станут, зависит, по моему опыту, от того, были ли партнеры травмированы в детстве и потому вынужденно, неосознанно снова и снова инсценируют детские травматические стратегии выживания в партнерстве. Любовь, которую они не получили от родителей, невозможно восполнить на телесном уровне со взрослыми партнерами. Партнерство будет успешным, только если оно не отягощено детским травматическим опытом обоих партнеров. Ханс-Йоахим Мааз создал, на мой взгляд, развернутую концепцию новой культуры отношений, познакомиться с которой было бы полезно каждой паре (Maaz 2018).

числе петухов. Фермер с гордостью пояснил, что его петухи выполняют свои обязанности десятки раз в день.

— Возможно, вам стоит сказать об этом мистеру Кулиджу, — остроумно заметила первая леди. Президент, услышав замечание, спросил фермера:

— Каждый петух обслуживает каждый раз одну и ту же курицу?

— Нет, — ответил фермер, — на каждого петуха приходится много куриц.

— Возможно, вам стоит сказать об этом миссис Кулидж, — ответил президент.

Источник — <https://ru.wikipedia.org>.

Сексуальность и идентичность

Развитие здоровой сексуальной идентичности: Я = Я

Кто я? Чего я хочу? Это основные вопросы, на которые нужно ответить, если речь идет об идентичности. С точки зрения логики это о том, чтобы дать определение себе самому. Почему я такой, какой я есть?

Я определяю идентичность как сумму всего собственного опыта, который человек проживает с первого момента существования, и его реакций, связанных с этим опытом. Жизнь человека начинается с момента, когда яйцеклетка матери соединяется с семенем отца. Оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется к стенке матки, растет вместе с плацентой и пуповиной, возможно, вместе с братьями и сестрами, тоже находящимися в утробе. Дородовая фаза, процесс родов, время сразу после родов — все это важный и запоминающийся опыт, который пусть и проживается неосознанно, но может формировать личность уже в самый ранний период жизни. Я в этом совершенно уверен: это подтверждает мой многолетний опыт психотерапевтической работы и я сам прожил это совершенно отчетливо в опыте работы с собой.

Идентичность — это одновременно телесное и психическое бытие, оно проявляется в первую очередь через ощущение реальности. Здоровая идентичность — это безусловное «Да» своему существованию. Это жизненная сила, воля и радость. Она не зависит от внешнего, в том числе от отношений. Она предпосылка для отношений между людьми, и именно она вступает в отношения с окружающим миром.

Формирование осознанного Я играет в процессе развития здоровой идентичности главную роль. Это особая функция человеческой психики, которая закрепляется в сознании и речи человека в первые два года его жизни (Вауер 2015). Только тот, кто может ясно чувствовать, а позднее говорить «Я», — «в себе». Поскольку человек может существовать только в одном теле, вну-

три здоровой психики не могут существовать два разных Я. Наличие нескольких Я одновременно — это четкий признак раскола психики, обусловленного травмой. Внутреннее бытие такого человека существует на нескольких уровнях реальности, по меньшей мере один из которых — иллюзия. И следующий пример это очень хорошо иллюстрирует.

Кто я?

Рут пришла с запросом: «**Я хочу здоровой я быть**» (см. рис. 1).

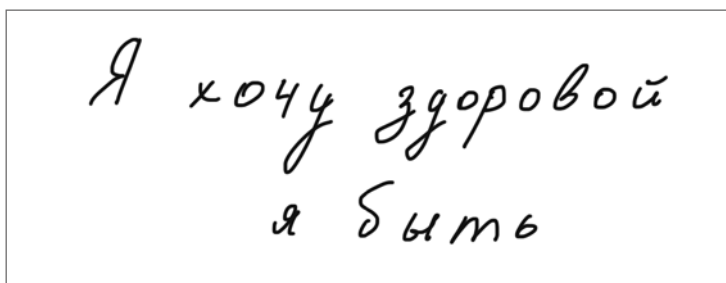


Рисунок 1. Почему здесь два Я?

В ее терапевтическом процессе выяснилось, что «я», написанное строчной буквой, — это отец Рут, который сексуально травмировал ее с раннего детства и до пятого класса школы. Мать Рут, у которой она была четвертым ребенком, ее вообще не хотела и с самого начала жизни предоставила в распоряжение отца для удовлетворения его сексуальных потребностей. «Быть собой» до настоящего момента означало для Рут быть рядом с отцом, чтобы о нем заботиться. Так она смогла вытеснить свою изначальную боль от того, что мать ее не хотела.

Свое собственное здоровое Я — это абсолютный приоритет для психики нетравмированного человека. Выше этого не существует ничего. Это Я не может заменить никакой другой человек или институция, оно не может быть перенесено ни на кого другого. Мы не можем, например, делегировать ответственность за свое физическое или психическое здоровье врачам или психотерапевтам. Последние могут только поддерживать нас и помогать знаниями и доброжелательным отношением в процессе наше-

го самоисцеления. И наоборот, мы не можем взять на себя ответственность за Я другого человека или претендовать на это. Для собственной психики человека высшая инстанция он сам.

Идентификация Я = Ты

Мое определение идентичности отличается от общепринятого представления о том, что идентичность связана с происхождением, корнями и принадлежностью. С логической точки зрения это ошибка — смешение причин, условий и предпосылок. Мне кажется, что тут мы имеем дело с подменой понятий «идентичность» и «идентификация». Значение слова «идентичность» предполагает тождественность, равенство чего-то с самим собой. Я = Я означает, что по обе стороны от знака равенства находятся одни и те же качества без посторонних примесей. Идентификация же, напротив, процесс, когда кто-то в своих представлениях приравнивает себя к чему-то, что находится за пределами его самого, то есть Я = Ты = моя мама, мой отец, мой брат, моя сестра, моя семья, моя родина, мой футбольный клуб, моя профессия, моя ответственность... И тут логическое противоречие: я — тот, кто не я, потому что это существует за пределами меня.

Неудивительно, что при таком количестве возможностей идентифицироваться с чем-то внешним, при таком количестве разных условий существования люди сами не могут определить точно, что относится к их предполагаемой идентичности, а что — нет: язык, гастрономические привычки, религия, культура, ландшафт? Эта концепция окончательно заводит в тупик, когда феномены, с которыми человек идентифицирован, сами обладают противоречивыми свойствами:

- когда мать попеременно то любит, то становится жесткой и даже жестокой;
- когда семья, в которой ты родился, вообще не хотела ребенка, но потом все-таки оплатила твою учебу в университете;
- когда родная страна, с которой идентифицируешься, говорит, что защитит, а сама отправляет солдатом на войну и ставит на карту твою жизнь и т. д.