

Перевод Е.И.Замфир

K.Horney. Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. N.Y.: W.W.Norton & Co, 1950

СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997

Терминологическая правка В.Данченко

К.: PSYLIB, 2006

Предисловие к русскому изданию (Б.Перис)

Карен Хорни (1885-1952) относится к числу наиболее выдающихся психоаналитических мыслителей двадцатого столетия. Получив медицинское образование в университетах Фрайбурга, Геттингена и Берлина, она начала свой персональный анализ у Карла Абрахама в 1910 году, а в 1920 году стала одним из основателей Берлинского психоаналитического института. В двадцатые и в начале тридцатых годов она пыталась модифицировать теорию Зигмунда Фрейда о женской психологии, оставаясь еще в рамках ортодоксальной теории. Ее работы слишком опережали свое время, чтобы привлечь к себе то внимание, которого они заслуживали, но со времени их повторной публикации (1967) в виде сборника под общим названием «Женская психология», Хорни считается основополагающей фигурой феминистского психоанализа.

В 1932 году Хорни приняла приглашение Франца Александера стать вторым директором только что созданного Чикагского психоаналитического института, но в 1934 году переехала в Нью-Йорк для работы в Нью-Йоркском психоаналитическом институте. Под влиянием новых социальных и интеллектуальных течений в США она опубликовала две книги – «Невротическая личность нашего времени» (1937) и «Новые пути в психоанализе» (1939), в которых отвергаются некоторые основополагающие положения фрейдистской теории, а ее биологическая направленность заменяется культуральной и межличностной. Эти книги так потрясли ортодоксальных коллег Хорни, что они вынудили ее уйти из Нью-Йоркского психоаналитического института. В этой фазе своего научного поиска Хорни примкнула к неофрейдистам, относящимся к культуральному направлению психоанализа, таким как Гарри Стек Салливан, Эрих Фромм, Клара Томпсон и Абрахам Кардинер.

Оставив Нью-Йоркский психоаналитический Институт, Хорни в 1941 году основала Американский институт психоанализа и в более духовно близкой ей атмосфере продолжала развивать свою теорию. В работах «Самоанализ» (1942), «Наши внутренние конфликты» (1945) и «Невроз и личностный рост» (1950) она постулировала, что с тревогой, которую порождают отсутствие ощущения безопасности, любви и признания, личность справляется тем, что отказывается от своих истинных чувств и изобретает для себя искусственные стратегии защиты, как внутриспсихической, так и межличностной.

Идеи Хорни прошли в своем становлении несколько этапов, и поэтому ее имя означает разное для разных людей. Некоторым она видится как женщина, чьи научные труды блестяще предвосхитили все возражения против взглядов Фрейда на психологию женщины. Для других она – неофрейдист, принадлежащий к школе культуралистов. А некоторые отождествляют ее с ее зрелой теорией, представляющей собой продуманную классификацию стратегий защиты. Каждый этап творчества Хорни важен, но мне кажется, что именно ее зрелая теория представляет собой наиболее значительный вклад в течение психоаналитической мысли. Большая часть ее ранних идей была пересмотрена или дополнена – самой Хорни или другими – или же волилась в творчество следующего поколения, а порой была открыта им заново. Но с ее зрелой теорией дело обстоит иначе. «Наши внутренние конфликты» и «Невроз и личностный рост» объясняют поведение человека в рамках существующей на данный момент констелляции его внутренних конфликтов и защит. Мы не встретим у других авторов ничего подобного этой глубокой, чрезвычайно перспективной интерпретации. Она дает большие возможности не только клиницисту, но и литературоведу и культурологу; ее можно использовать в политической психологии, философии, религии, жизнеописании и решении проблем полоролевой идентификации.

Хотя каждая работа Хорни – это заметный вклад в науку, а потому заслуживает внимания, главной остается «Невроз и личностный рост». Эта книга построена на ее ранних работах и в большой мере развивает содержащиеся в них идеи. Хорни как автор знаменита ясностью изложения, и «Невроз и личностный рост» не исключение; но тем, кто незнаком с эволюцией ее идей, возможно пригодится данное вступление.

Еще преподавая ортодоксальную теорию в Берлинском психоаналитическом институте, Хорни начала расходиться с Фрейдом в вопросах зависти к пенису, женского мазохизма и развития женщины и попыталась заменить плавенствующий фаллоцентристский взгляд на женскую психологию на иной, женский взгляд. Изначально она пробовала изменить психоанализ изнутри, но в конце концов отошла от многих его предрассудков и создала собственную теорию.

В первых своих двух статьях «О происхождении комплекса кастрации у женщин» (1923) и «Уход от женственности» (1926) Хорни стремилась показать, что девочка и женщина обладает лишь ей присущими биологической конституцией и схемами развития, которые следует рассматривать, исходя из женского начала, а не

как отличные от мужских, и не как продукты их предполагаемой неполноценности по сравнению с мужскими. Она оспаривала психоаналитический подход к женщине как к неполноценному мужчине, считая этот подход следствием пола его создателя, гениального по-мужски, – и плодом культуры, в которой взяло верх мужское начало. Бытующие мужские воззрения на женщину были усвоены психоанализом в качестве научной картины сущности женщины. Для Хорни важно понять, почему мужчина видит женщину именно в таком ракурсе. Она утверждает, что зависть мужчины к беременности, деторождению, материнству, к женской груди и возможности кормить ею дает начало бессознательной тенденции обесценивать все это, и что мужской творческий импульс служит сверхкомпенсацией его незначительной роли в процессе воспроизводства. «Зависть к матке» у мужчины, несомненно, сильнее «зависти к пенису» у женщины, поскольку мужчина желает принизить значимость женщины гораздо сильнее, чем женщина желает принизить значимость мужчины.

В дальнейших статьях Хорни продолжала анализ мужского взгляда на женщину, дабы показать недостаток его научности. В статье «Недоверие между полами» (1931) она доказывает, что в женщине видят «второсортное создание», поскольку «во все времена более могущественная сторона создавала идеологию, необходимую для обеспечения своего главенствующего положения», и «в этой идеологии отличия слабых трактовались как второсортность». В «Страхе перед женщиной» (1932) Хорни прослеживает этот мужской страх до страха мальчика перед тем, что его гениталии неадекватны материнским. Женщина угрожает мужчине не кастрацией, а унижением, угрожает «маскулинному самоуважению». Вырастая, мужчина продолжает в глубине души тревожиться о размерах своего пениса и о своей потенции. Эта тревога не дублируется никакой женской тревогой: «женщина играет свою роль самым фактом своего бытия», ей нет необходимости постоянно доказывать свою женскую сущность. Поэтому нарциссический страх перед мужчиной у женщины отсутствует. Чтобы совладать со своей тревогой, мужчина выдвигает идеал продуктивности, ищет сексуальных «побед» или стремится унижить объект любви.

Хорни не отрицает, что женщины часто завидуют мужчинам и недовольны своей женской ролью. Многие ее работы посвящены «комплексу маскулинности», который она в «Запрещенной женственности» (1926) определяет как «комплекс чувств и фантазий женщины, содержание которых определяется бессознательным желанием тех преимуществ, которые дает положение мужчины, зависть к мужчинам, желание быть мужчиной и отказ от роли женщины». Первоначально она считала, что комплекс маскулинности у женщины неизбежен, поскольку он необходим для того, чтобы избежать чувства вины и тревоги, являющихся продуктом Эдиповой ситуации, но впоследствии пересмотрела свое мнение. Комплекс маскулинности – продукт мужского доминирования в культуре и характерных особенностей динамики семьи девочки, утверждала Хорни.

«В реальной жизни девочка от рождения обречена убеждаться в своей неполноценности, высказывается ли это грубо или исподволь. Такое положение постоянно стимулирует ее комплекс маскулинности» («Уход от женственности»).

Говоря о семейной динамике, Хорни сперва считала самыми главными отношения девочки с мужчинами семьи, но позднее центральной фигурой в историях болезни женщин, страдавших комплексом маскулинности, становится их мать. В «Материнских конфликтах» (1933) она перечисляет все те черты детства девочки, которые она считает ответственными за комплекс маскулинности.

«Вот что типично: у девочек, как правило, очень рано возникали причины не любить свой собственный женский мир. Причинами этого могли быть материнское запугивание, глубокое разочарование в отношениях, связанных с отцом или братом, ранний половой опыт, ужаснувший девочку, фаворитизм родителей по отношению к брату».

Все это было и в детстве самой Карен Хорни.

В своих работах по женской психологии Хорни постепенно отошла от веры Фрейда: «анатомия – это судьба» и все более выделяла в качестве источника женских проблем и проблем полоролевой идентификации факторы культуры. Нет, не пенису самца завидует женщина, а привилегиям мужчины. Ей очень нужно иметь не пенис, а возможность осуществлять себя, развивая заложенные в ней человеческие способности. Патриархальный идеал женщины не всегда отвечает ее внутренним потребностям, хотя власть этого идеала часто заставляет женщину вести себя в соответствии с ним. В «Проблеме женского мазохизма» Хорни бросает вызов теории «исконного

родства между мазохизмом и женским организмом». Это убеждение некоторых психоаналитиков всего лишь отражает стереотипы маскулинной культуры, Хорни же прослеживает ряд социальных условий, делающих женщину мазохистичнее мужчины. Более того, сравнение различных культур показывает, что эти условия не универсальны: некоторые культуры более других неблагоприятны для развития женщины.

Хотя Хорни посвятила большую часть своей профессиональной жизни проблемам женской психологии, она оставила эту тему в 1935 году, считая, что роль культуры в формировании психики женщины слишком велика, чтобы мы могли провести четкое разграничение: вот это женское, а это – нет. В лекции, озаглавленной «Страх женщины перед действием» (1935), Хорни высказывает убеждение, что мы сможем понять, в чем на самом деле состоит психологическое отличие женщины от мужчины лишь тогда, когда женщина освободится от навязанной маскулинной культурой концепции женственности. Нашей целью должно быть не определение истинной сущности женственности, а поощрение «полного и всестороннего развития личности каждого человека». После этого она и начала разрабатывать свою теорию, которую полагала нейтральной в половом отношении, приложимой и к мужчине и к женщине.

В тридцатых годах Хорни опубликовала две книги. «Невротическая личность нашего времени» (1937) и «Новые пути в психоанализе» (1939), которые привели к тому, что психоаналитическое сообщество «отлучило» ее от психоанализа. В обеих книгах она подвергала критике теорию Фрейда и выдвигала свою собственную.

Одной из главных черт работы Хорни в то время было выделение роли культуры в формировании невротических конфликтов и защит; важность культуры все более подчеркивалась ею уже в работах, посвященных женской психологии. Переезд в США и осознание отличий этой страны от центральной Европы сделали ее еще восприимчивее к работам социологов, антропологов и культурально ориентированных психоаналитиков, таких как Эрих Фромм, Херольд Лассуэлл, Рут Бенедикт, Маргарет Мид, Альфред Адлер и Гарри Стек Салливан.

Хорни показала, что Фрейд, в силу своего особого интереса к биологическим корням поведения человека, сделал не вполне корректное предположение об универсальности чувств, установок и отношений, свойственных его культуре. Не принимая во внимание социальных факторов, он связывает эгоцентризм невротика с нарциссическим либидо, его враждебность – с инстинктом разрушения, его одержимость деньгами – с анальным либидо, а стяжательство – с оральным. Но антропология показывает, что каждая культура имеет свои, отличные от других культур, тенденции к продуцированию всех этих типов характера. Вслед за Малиновским и другими Хорни рассматривает Эдипов комплекс как культурально обусловленный феномен, объем которого может быть значительно уменьшен посредством социальных перемен.

Фрейд считает невроз производным от столкновения культуры и инстинкта, но Хорни не соглашается с этим. По Фрейду, мы нуждаемся в культуре для выживания и, чтобы сохранить ее, должны подавлять или сублимировать свои инстинкты. А поскольку наше счастье состоит в полном и немедленном удовлетворении инстинктов, мы должны выбирать между счастьем и выживанием. Хорни не верит, что это столкновение индивида и общества неизбежно. Столкновение происходит в том случае, когда неблагоприятное окружение фрустрирует наши эмоциональные потребности и тем самым возбуждает страх и враждебность. Фрейд изображает человека ненасытным, деструктивным и антисоциальным, но по Хорни, все это – скорее невротические реакции на неблагоприятные условия, чем выражение инстинктов.

Хотя Хорни часто считают представителем культуральной школы, особое внимание к культуре было лишь преходящей фазой ее творчества. Более важной частью ее работы в тридцатых годах стала новая версия структуры невроза, впервые представленная ею в «Невротической личности нашего времени». Хорни не отрицала значения детства в эмоциональном развитии человека, как иногда думают, но значение придавала не фрустрации либидинозных импульсов, а патогенным условиям жизни ребенка в семье, где он не чувствует себя в безопасности, любимым и ценным. В результате у него развивается «базальная тревога» – чувство своей беспомощности перед враждебным миром, которое он пытается смягчить, вырабатывая такие защитные стратегии, как погоня за любовью, стремление к власти или отчуждение. Поскольку эти стратегии несовместимы друг с другом, они вступают в конфликт, который создает новые трудности. В своих следующих книгах Хорни развивала и уточняла эту модель невроза.

Хорни считала, что наши стратегии защиты обречены на провал, поскольку создают порочный круг: средство, которым мы хотим смягчить тревогу, напротив, усиливает ее. Например, фрустрация потребности в любви делает эту потребность ненасытной, а требовательность и ревнивость, вытекающие из ненасытности, делают все менее вероятным, что человек обретет друга. У тех, кого не любили, развивается прочное чувство, что их никто не любит, и они отбрасывают любое свидетельство противоположного, а за любым проявлением симпатии ищут

дурные намерения. То, что они были лишены любви, сделало их зависимыми, но они боятся зависеть от другого, потому что это делает их слишком уязвимыми. Хорни сравнивает эту ситуацию с ситуацией «человека, который умирает от голода, но не осмеливается съесть что-либо из страха, что еда отравлена».

Большую часть «Невротической личности» Хорни посвятила разбору невротической потребности в любви, но она останавливается в этой работе и на стремлении к власти, престижу и обладанию, которое развивается в том случае, когда личность отчаивается добиться любви. Эти невротические стремления являются продуктом тревоги, гнева и чувства неполноценности. Они ненасытны, поскольку невротик никогда не будет достаточно, чтобы он ощутил себя в безопасности, спокойным или довольным своими достижениями. Потребность в любви или в успехе плодотворна, и ее возможно удовлетворить, если она не носит компульсивного характера.

Согласно Хорни, люди пытаются справиться с базальной тревогой, вырабатывая не одну, а несколько стратегий защиты.

«Человек ощущает одновременно императивное влечение властвовать над всеми и быть всеми любимым, его влечет уступать каждому и каждому навязывать свою волю, уйти прочь от людей и умолять их о дружбе». В результате «его раздражают неразрешимые конфликты, которые часто и являются динамическим центром невроза».

Итак, в ранних книгах Хорни развивалась парадигма структуры неврозов, согласно которой нарушения в человеческих взаимоотношениях генерируют базальную тревогу, что ведет к развитию стратегий защиты, которые, во-первых, сами себя сводят на нет, а во-вторых – приходят друг с другом в конфликт. В «Невротической личности нашего времени» разрабатывалась тема погони за любовью и господством, но затрагивалась и тема отчуждения; в книге «Новые пути в психоанализе» к межличностным стратегиям защиты были добавлены нарциссизм и перфекционизм (погоня за совершенством). В этих книгах даны также описания внутриспсихических стратегий защиты, таких как самообесценивание, самоупреки, невротическое страдание и сверхподчинение стандартам, но более полно их содержание было раскрыто в двух последних книгах Хорни.

Возможно, самым значительным аспектом новой версии психоанализа, созданной Хорни, было смещение интереса аналитика (как в теории, так и на практике): от интереса к прошлому пациента – к интересу к его настоящему. Если в центре внимания Фрейда находился генезис невроза, то в центре внимания Хорни – его структура. Она полагала, что психоанализ должен заострять внимание не столько на инфантильных корнях невроза, сколько на имеющейся констелляции защит и внутренних конфликтов невротика. Эта особенность ее подхода резко отличала его от классического психоанализа и делала неприемлемым для тех, кто интересовался в основном прошлым пациента.

В работе «Новые пути в психоанализе» Хорни отграничивала эволюционистский подход от «механически эволюционистского». Эволюционистское мышление предполагает, что «существующее сегодня не существовало в этой форме изначально, а приняло ее поэтапно. На этих предшествующих этапах мы, возможно, найдем очень мало сходства с нынешней формой, но нынешняя форма немыслима без предшествующих». Механически эволюционистское мышление настаивает, что «ничего реально нового в процессе развития сотворено не было», и «то, что мы видим сегодня, – только старое в новой упаковке». Для Хорни глубинное влияние ранних детских переживаний не исключает последующего развития, тогда как для Фрейда с человеком, после того как ему исполнится пять лет, ничего нового не происходит, и все дальнейшие реакции или переживания следует рассматривать только как воспроизведение раннедетских. Механически-эволюционистский аспект мышления Фрейда отразился в его идее об отсутствии времени в бессознательном, в его понимании навязчивого повторения, фиксации, регрессии и переноса. Хорни считает этот аспект мышления Фрейда ответственным «за ту степень, в которой склонностям человека приписывается инфантильность, а его настоящее объясняется прошлым».

В сердцевине концепции Фрейда об отношении детских переживаний к поведению взрослого находится доктрина об отсутствии времени в бессознательном. Вытесненные в детстве страхи, желания или целостные переживания не подвергаются никаким влияниям со стороны дальнейшего опыта, появляющегося по мере взросления человека. Это позволяет выстроить концепцию фиксации – либо по отношению к раннему окружению человека (фиксация на отце или на матери), либо по отношению к стадии развития его либидо. Согласно этой концепции и становится возможным рассмотрение дальнейших привязанностей человека или стереотипов его поведения как воспроизведения прошлого, застывшего в бессознательном и не подвергнувшегося изменениям.

Хорни вовсе не пытается опровергнуть доктрину об отсутствии времени в бессознательном или ряд концепций, с

ней связанных. Она, скорее, пытается выстроить (на ином наборе предпосылок) собственную теорию: «отличная от механистической точка зрения такова, что в процессе органического развития никогда не возникает простых повторений или регрессий к предыдущим стадиям». Прошлое всегда содержится в настоящем, но не в виде его воспроизведения, а в виде его развития. Путь «реального развития» – это путь, на котором «каждый шаг влечет за собой следующий». Таким образом, «интерпретации, которые связывают трудности настоящего непосредственно с влиянием детства, в научном плане – только половина истины, а в практическом – бесполезны».

Согласно модели Хорни, ранние переживания так глубоко влияют на нас не потому, что создают фиксации, заставляющие человека воспроизводить инфантильные стереотипы, а потому, что обуславливают наше отношение к миру. Последующие переживания тоже влияют на наше отношение к миру, и оно, в конце концов, выливается в стратегии защиты и черты характера взрослого человека. Ранние переживания могут повлиять сильнее, чем более поздние, поскольку именно они определяют направление развития, но характер взрослого – продукт *всех* предыдущих взаимодействий его психики и окружающей среды.

Есть и другое важное различие Хорни и Фрейда. Фрейд считал, что эти решающие детские переживания относительно немногочисленны и носят в основном сексуальный характер, а Хорни была уверена, что за невротическое развитие отвечает вся совокупность детских переживаний. Жизнь взрослого человека идет вкривь и вкось из-за того, что в детстве вся окружающая его культура, его отношения со сверстниками и особенно семейные отношения заставляли ребенка чувствовать себя незащищенным, нелюбимым и ненужным, и это породило в нем базальную тревогу. Эти неблагоприятные условия дают почву для развития особой структуры характера, а из нее проистекают все дальнейшие трудности.

Хорни указывает, что связь между нашим настоящим и ранним детством существует, но она многосложна, и ее трудно проследить. Она считает, что, пытаясь понять симптом в рамках его инфантильного начала, «мы силимся объяснить одно неизвестное... через другое, о котором знаем еще меньше». Более плодотворно было бы «сосредоточиться на силах, которые ныне движут человеком или препятствуют его движению; есть достаточная вероятность, что мы сумеем их понять, даже не очень много зная о его детстве».

В работе «Новые пути в психоанализе» Хорни говорит об искажении «непосредственного я человека», наступающего под давлением окружения, как о центральной черте невроза. Цель лечения – «вернуть человеку его самого, помочь ему вновь обрести свою непосредственность и найти свой центр тяжести в себе самом». Хорни предложила термин «подлинное я» (*real self*) в статье «На своем ли мы месте?» (1935) и вновь использовала его в «Самоанализе» (1942), где она впервые заговорила о «самоосуществлении» (*self-realization*). «Невроз и личностный рост» (1950) начинается с проведения различия между здоровым развитием, в ходе которого человек осуществляет свои потенциальные возможности, и невротическим развитием, в ходе которого он отчуждается от подлинного себя. Подзаголовок этой последней книги Хорни – «Борьба за самоосуществление»: в основу ее понимания, как здоровья, так и невроза, легла концепция реального или подлинного я.*

* Так «подлинного» или «реального»? Слово «подлинное» позволяет сразу интуитивно уловить суть того, о чем хочет сказать Хорни, когда говорит о *real self*. Напротив, содержание слова «реальное» гораздо менее очевидно (в особенности для русскоязычного читателя без фундаментальной философской подготовки) и нуждается в дополнительных разъяснениях. Я надеюсь, эти разъяснения помогут также понять и основания моего переводческого выбора в пользу «подлинного я».

Вырабатывая язык для описания неведомых фрейдизму психологических реалий, интенсивное изучение которых привело впоследствии к формированию нового направления – гуманистической психологии, – Хорни воспользовалась традиционной парой философских категорий «реальное-идеальное». При этом психологическое понятие «реального» включает у нее как минимум четыре содержательных аспекта: онтологический («сущностное»), гносеологический («объективное»), ценностный («подлинное») и практический («осуществимое»).

Иными словами, «реальное я» Хорни *по определению* представляет собой: 1) совокупность сущностных, существенных черт личности, определяющих самобытность ее существования, – в отличие от «идеального я», которое может включать в себя и несущественные черты; 2) совокупность объективных черт, наличие которых не зависит от воли и сознания индивида, – в отличие от «идеального я», содержание которого в той или иной степени может быть продуктом воображения; 3) совокупность подлинных, настоящих черт, – в отличие от «идеального я», которое может включать в себя фальшивые, ложные черты; 4) совокупность черт и задатков, потенциально осуществимых в ходе развития личности, – в отличие от «идеального я», содержание которого в той

или иной степени может быть неосуществимо.

И хотя Хорни касается рассмотрения всех четырех упомянутых аспектов, наиболее существенным для нее, как для психотерапевта, является именно ценностный аспект «реального я». Ведь именно указание на неподлинность, фальшь невротических «идеалов» может обладать для клиента какой-то «подъемной силой», – а отнюдь не указание на их «несущественность», «необъективность» или «неосуществимость». – В. Д.

Подлинное я – не фиксированная структура, а набор «присущих человеку потенций» (таких как темперамент, способности, дарования, склонности), который является частью нашей наследственности и нуждается в благоприятных условиях для развития. Это не продукт научения, поскольку нельзя никого научить быть самим собой; но это и не то, что не поддается внешним влияниям, поскольку актуализация, воплощение подлинного я в действительность осуществляется через взаимодействие с внешним миром, предоставляющим различные пути развития. Этот процесс может идти различными путями, в зависимости от тех или иных обстоятельств. Однако для того, чтобы самоосуществление вообще могло состояться, в детстве человеку требуются определенные условия. Они включают в себя «теплую атмосферу», позволяющую ребенку выражать свои собственные мысли и чувства, добрую волю близких в удовлетворении различных его потребностей и «здоровое столкновение его желаний и воли окружающих».

Когда невроз родителей мешает им любить ребенка или хотя бы думать о нем «как об отдельной самобытной личности», у ребенка развивается базальная тревога, которая не дает ему «относиться к другим людям непосредственно, как подсказывают его реальные чувства, и вынуждает его искать иные пути обращения с ними». Чувства и поведение больше не являются искренним самовыражением ребенка, а диктуются стратегиями защиты. «Он может идти к людям, против людей или прочь от них».

Зрелая теория Хорни содержит описания этих стратегий и их продуманную классификацию. Если в «Наших внутренних конфликтах» она обращается к нашим межличностным стратегиям и порождаемым ими конфликтам, в «Неврозе и личностном росте» дается полный отчет о внутриспсихических защитах и их связях с межличностными.

В «Неврозе и личностном росте» Хорни предупреждает нас против «одностороннего внимания либо к внутриспсихическим, либо к межличностным факторам», утверждая, что динамику невроза можно понять «только как процесс, в котором межличностные конфликты приводят к особым внутриспсихическим конфигурациям, которые, будучи зависимыми от прежних стереотипов человеческих отношений, в свою очередь изменяют их». Тем не менее, она пренебрегает собственным предупреждением, сосредоточиваясь преимущественно на внутриспсихических факторах, что создает проблемы для читателя. Поскольку внутриспсихические построения – результат межличностных конфликтов, логичнее с них и начать изложение теории. Так и построены «Наши внутренние конфликты», но в «Неврозе и личностном росте» Хорни, желая прежде всего рассказать читателю о своих новых идеях, несколько запутывает его, начиная с внутриспсихических стратегий, и даже временами выводит решения, принимаемые в межличностном плане, из внутриспсихических решений. Мне бы хотелось осуществить синтез ее двух последних работ, дабы «расчистить путь» читателю к более быстрому восприятию «Невроза и личностного роста».

Пытаясь справиться с чувством «меня никто не любит», с ощущениями своей незащищенности и ненужности, порождающими базальную тревогу, человек может принять решение о смирении или соглашательстве и начать движение *к людям*; может принять агрессивное или экспансивное решение и начать движение *против людей*; или же принять решение об отчуждении, уходе *от людей*. Хорни ввела термины соглашательство, агрессия, уход в «Наших внутренних конфликтах», а в «Неврозе и личностном росте» говорила о смирении, захвате и отчуждении или «уходе в отставку»; но оба ряда терминов взаимозаменяемы. Здоровый человек способен проявлять гибкость, подвижность и избирать направление своего движения в зависимости от обстоятельств, но у человека, отчужденного от *себя*, «выбор» движения становится компульсивным и безальтернативным. Каждое из трех решений включает некую констелляцию поведенческих стереотипов и личностных черт, концепцию справедливости и набор верований, представлений о природе человека, об общечеловеческих ценностях и условиях жизни человека. Оно включает также «сделку с судьбой», предполагающую вознаграждение за покорность диктату выбранного решения.

Каждое защитное направление движения «фаздувает» один из элементов базальной тревоги: беспомощность в решении о соглашательстве; враждебность в агрессивном решении; изолированность в решении об уходе. Поскольку в условиях, продуцирующих базальную тревогу, неизменно возникают все эти три чувства (беспомощности, враждебности, изоляции), человек делает защитную стратегию из каждого; а поскольку эти три стратегии (направления движения) включают несовместимые друг с другом черты характера и системы ценностей, его раздражают внутренние конфликты. Чтобы обрести ощущение цельности, человек делает упор на

одной из стратегий и становится в основном смиренным, агрессивным или отчужденным. Какое направление он выберет, зависит от особенностей его темперамента и от сил, действующих на него со стороны окружения.

Другие тенденции продолжают существование, но становятся бессознательными, проявляясь в замаскированной форме и окольными путями. Конфликт между тенденциями не был разрешен, он просто был загнан в подполье. Когда «подземные» тенденции по какой-либо причине приближаются к поверхности, человек ощущает жесточайшее внутреннее беспокойство, которое порой парализует его, не дает ему двигаться вообще ни в каком направлении. Под каким-то мощным влиянием или под действием крупного провала своего основного решения человек может переизбрать свою главную стратегию защиты на одну из вытесненных. Он считает, что «переменился», «многому научился», но это лишь замена одной защиты на другую.

Тот, у кого доминирует смирение, пытается одолеть свою базальную тревогу, добиваясь расположения и одобрения и устанавливая контроль над другими через их потребность, заинтересованность в нем. Он стремится привязать к себе других своей слабостью, любовью, уступчивостью, добротой. Поскольку ему одновременно нужно сдаться на чью-то милость и необходимо получить возможность безопасно выражать свою агрессивную тенденцию, его часто влечет к себе противоположный, экспансивный тип человека: через него он может участвовать в господстве над жизнью. Такие отношения часто перерастают в «болезненную зависимость», при которой наступает кризис, если уступчивый партнер начинает ощущать, что его подчинение не получает награды, ради которой он жертвовал собой.

Ценности уступчивых и смиренных «лежат в области доброты, жалости, любви, щедрости, самоотдачи, покорности; тогда как самомнение, честолюбие, бессердечие, бессовестность, властность вызывают у них отвращение».

Поскольку «любое желание, стремление, поиск чего-то большего» они считают «дерзким и опасным вызовом судьбе», их самоутверждение и самозащита чрезвычайно заторможены. Они избирают христианские ценности, но вынужденно, потому что эти ценности необходимы для их системы защит. Они вынуждены верить в то, что надо «подставлять другую щеку», и в то, что в мире существует порядок, установленный провидением, а добродетель в конце концов восторжествует. Их сделка заключается в том, что если они будут смиренными, любящими, будут избегать гордыни и не гнаться за славой, судьба и другие люди будут милостивы к ним. Если судьба не желает соблюдать эту сделку, они или отчаиваются в божественной справедливости, или приходят к выводу о своей виновности, или начинают верить в справедливость, превосходящую человеческое понимание. Они нуждаются не только в вере в справедливость миропорядка, но и в вере в природную доброту людей, поэтому очень чувствительны к разочарованиям в этой сфере.

У личности смиренного типа, пишет Хорни, «множество ее агрессивных устремлений глубоко вытеснено». Агрессия вытесняется, потому что агрессивные чувства или действия пришли бы в жестокое столкновение с необходимостью быть добрым и подвергли бы огромной опасности всю стратегию достижения любви, справедливости, защиты и одобрения. Тем самым стратегия ведет к усилению враждебности, так как «смирение и доброта искушают наступать им на ноги», а «зависимость от других способствует исключительной уязвимости». Ярость, kloчущая в глубине души таких людей, угрожает их представлению о себе, их жизненной философии, их сделке с судьбой; ее необходимо вытеснить, замаскировать или же оправдать – чтобы избежать растущей ненависти к себе и враждебности к другим.

Цели, черты характера и ценности тех, в ком взяла верх экспансивная тенденция, прямо противоположны всему вышеперечисленному у «смиренных и уступчивых». Не любовь привлекает их, а господство. Им отвратительна беспомощность, они стыдятся страдания и нуждаются в успехе, престижном положении, признании. Как мы уже видели, решения, названные соглашательством, агрессией и уходом в «Наших внутренних конфликтах», в «Неврозе и личностном росте», становятся смирением, захватом и отчуждением («уходом в отставку»). Поскольку она подразделяет решение об экспансии на нарциссическое, перфекционистское (необходимость совершенства) и решение о мести, перед нами пять основных решений вместо трех. Она не касалась нарциссизма и перфекционизма в «Наших внутренних конфликтах», поэтому «агрессивное решение» можно считать эквивалентом «решения о мести», описанного в «Неврозе и личностном росте».

Нарциссичные люди стремятся к господству над жизнью, «любуются собой и очаровывая других». Часто они вырастают из одаренных детей-любимцев, которыми сверх меры восхищались. Став взрослыми, они считают мир своей кормилицей, а себя – баловнями судьбы. Они без тени сомнения верят в свои таланты и полагают, что никто против них не устоит. Их неуверенность проявляется в беспрестанных рассказах о своих подвигах или замечательных качествах и в потребности получать бесконечные подтверждения своей самооценки в виде восхищения и поклонения. Их сделка такова, что если только они будут держаться за свои мечты и преувеличенные требования к себе, жизнь обязательно даст им все, чего только они ни пожелают. Если же этого не происходит, у них может наступить психологический коллапс, потому что они плохо подготовлены для встречи

с реальностью.

Нормы того, кто стремится к абсолютному совершенству, чрезвычайно высоки, как в области нравственности, так и в области интеллекта. На всех остальных он смотрит с высоты этих норм. Он необычайно горд своей «правильностью» и его цель – «безупречность» во всех отношениях. По таким нормам очень трудно жить, поэтому он стремится уравнивать знание о нравственных ценностях и их воплощение в жизнь. Так он пытается обмануть себя и поэтому часто настаивает, чтобы другие жили в соответствии с его нормами, и презирает их за то, что они этого не делают, тем самым вынося вовне (экстернализуя) свое самоосуждение. Навязывание другим своих норм ведет к тому, что поклонник совершенства восхищается немногими избранными, а к большинству человечества относится критически и высокомерно. Сделка его носит «юридический» оттенок: за его честность, справедливость и верность долгу ему присуждается «справедливое отношение всех людей и жизни в целом. Это убеждение в нерушимой справедливости жизни дает ему ощущение власти над жизнью». Высотой своих норм он подчиняет судьбу. Его собственная неудача или ошибка угрожает сделке и поэтому переполняет его чувством беспомощности или ненависти к себе.

Мстительными людьми движет в основном потребность в злом торжестве. В то время как нарциссичный тип с детства купался в восхищении, а поклонник совершенства вырос под прессом жестких норм, жаждущий мести человек подвергался в детстве грубому обращению и в нем есть потребность отплатить за все нанесенные ему оскорбления. Он считает мир «ареной, где, как сказано у Дарвина, выживает наиболее приспособленный, а сильный уничтожает слабого». Единственный моральный закон, присущий природе вещей, – «право на стороне силы». В своих отношениях с другими он состязателен, безжалостен и циничен. Он не верит никому, избегает эмоциональной вовлеченности и смотрит, как бы использовать других, чтобы усилить свое чувство господства. Он относится к скромным людям, как к дурачье, но несмотря на это, его тянет к ним из-за их уступчивости и смирения.

Тип соглашателя (или смиренника) вынужден вытеснять свою враждебность ради того, чтобы могло действовать его решение, и аналогично, для мстительного человека «любое чувство жалости, или необходимость быть „хорошим“, или установка на уступку была бы несовместима с общей картиной его жизни, им выстроенной, и поколебала бы ее основы». Он хочет быть твердым, жестким и относится ко всем проявлениям чувств как к признаку слабости. Он боится опасности со стороны своих тенденций к уступчивости, потому что они сделали бы его уязвимым во враждебном мире, обратили бы его взор к ненависти к себе и угрожали бы его сделке, существенно для него необходимой. Он не рассчитывает, что мир даст ему хоть что-то – он убежден, что достигнет своих честолюбивых целей, только если останется верен своему взгляду на жизнь, как на битву, и не позволит, чтобы на него повлияла традиционная мораль или его собственная мягкость. Если рушится его решение захватить весь мир, он склонен возненавидеть себя.

Тот, чья главная стратегия – уход от людей, не гонится ни за любовью, ни за господством, а поклоняется свободе, покою и самодостаточности. Он презирает гонку за мирским успехом и питает глубокое отвращение к любым усилиям. У него есть сильная потребность в превосходстве, и обычно он смотрит на своих собратьев свысока, но реализует свое честолюбие скорее в воображении, чем в действительных достижениях. Он управляет угрожающим миром, изымая себя из-под его власти и выбрасывая других из своей внутренней жизни. Чтобы избежать зависимости от окружения, он старается подчинить себе свои внутренние порывы и довольствоваться малым. Он обычно не бранит жизнь, но покоряется ходу вещей, каков он ни есть, и принимает свою участь с иронией или стоическим достоинством. Его сделка состоит в том, что если он не будет сам ничего просить у людей, то и люди его не побеспокоят; если он не будет ни к чему стремиться, то и не потерпит неудачи; не будет ничего ожидать и не будет разочарован.

Отчуждаясь от людей, он отчуждается и от себя, и делает это, подавляя или отрицая свои чувства и внутренние конфликты. Его уход от активной жизни ставит его в позицию зрителя, которая позволяет ему быть превосходным наблюдателем, как над другими людьми, так и над собственными внутренними процессами. Но его самопонимание отделено от эмоций, он «глядит на себя отстраненно, как на произведение искусства, с неким объективным интересом».

В «Неврозе и личностном росте» Хорни описывает детские переживания, типичные для каждой из основных стратегий, выбираемых в дальнейшем. Однако опыт большинства детей не «типичен», а является неким сочетанием переживаний, и потому у взрослых имеется не «типичная» защита, а их сочетание, комбинация. Конфликты между защитами и порождают колебания, непоследовательность, ненависть к себе. Значение теории Хорни в том, что она позволяет нам понять противоречивые установки, поведение и верования человека как часть структуры его внутренних конфликтов. Рассматривая классификацию защит, проведенную Хорни, важно помнить, что она говорит о ситуации на какой-то момент, о временном срезе динамики: решения комбинируются, вступают в конфликт, ослабевают или усиливаются, сами нуждаются в защите, запуская «порочный круг», и

сменяются при их провале.

В то время как межличностные затруднения порождают движение к людям, против людей и прочь от людей, а также конфликт между этими направлениями движения, внутриспсихические проблемы, сопутствующие межличностным, продуцируют свои собственные стратегии защиты. Чтобы компенсировать ощущение своей слабости, никчемности и неадекватности (несоответствия), мы создаем, с помощью воображения, «идеальный образ себя» и наделяем его неограниченной силой, властью и невероятными способностями.

Процесс самоидеализации следует рассматривать во взаимодействии с межличностными стратегиями, поскольку на идеальный образ сильно влияет главная стратегия защиты, превосходящая те или иные личностные качества. Идеальный образ себя смиренного типа – «набор чудесных качеств, таких как доброта, отсутствие эгоизма, щедрость, уступчивость, святость, благородство, сострадательность». Но помимо чуткости к искусству, природе и людям прославляется и «беспомощность, страдание и мученичество». Мстительные люди видят себя непобедимыми в любой ситуации. Они умнее, упорнее и реалистичнее других и поэтому могут достичь большего. Они гордятся своей бдительностью, способностью предвидеть и планировать и считают, что ничто не может их задеть. Нарциссичный человек – это «помазанник, перст Божий, пророк, благодетель человечества, человек предназначения, ибо ему уготована судьба дать людям нечто великое». Он воображает, что его энергия неисчерпаема, что он способен к неограниченным достижениям, причем совершенно без усилий. Поклонник совершенства видит себя как совершенство во всех отношениях. Он все делает превосходно, за что ни возьмется, он абсолютно правильно судит о чем угодно, он справедлив и верен долгу в любых отношениях с людьми. Идеальный образ «ушедшего в отставку» – это «сплав самодостаточности, независимости, идущей изнутри умиротворенности, свободы от страстей и желаний» и стоического равнодушия к «працам и стрелам яростной судьбы». Они стремятся быть свободными от оков и невосприимчивыми к давлению. При любом типе решения идеальный образ себя может быть сшит отчасти по религиозной, отчасти по культуральной выкройке, а может быть взят из истории или личного опыта.

Идеальный образ себя, в конечном счете, не улучшает нашего отношения к себе, а, скорее, ведет к усилению ненависти к себе и дополнительным внутренним конфликтам. Хотя качества, которыми мы наделяем себя, диктуются нашей главной межличностной стратегией, вытесненные решения тоже имеют свое право голоса; и поскольку каждое решение прославляет свой набор черт личности, различные аспекты идеального образа себя противоречат друг другу, и каждый из них борется за право быть воплощенным в действительность. Хуже того, поскольку почувствовать себя чего-то стоящим можно лишь *став* своим идеалом, все, что «не дотягивает» до него, ощущается как никуда не годное; так разрастается «презренный образ себя», который и становится мишенью самокритики. Очень много людей, пишет Хорни, «колеблется меж ощущением надменного всемогущества и чувством, что они – последние подонки». В то время как идеальный образ себя выстраивается согласно главной межличностной стратегии, презренный образ себя сильнее всего отражает вытесненную стратегию. По мере того как мы убеждаем себя, что мы действительно тот великий человек или та дрянь, которой мы себя вообразили, идеальный образ себя развивается в идеальное *я*, а противоположный – в презренное *я*.

Хорни кладет в основу своих рассуждений четыре наших *я*: подлинное (или возможное) *я*, идеальное (или невозможное) *я*, презренное *я* и наличное *я*. Подлинное *я* – не фиксированная структура, а набор биологических предпосылок, которые могут быть воплощены в действительность лишь во взаимодействии с окружением. Степень и форма его осуществления во многом зависят от внешних условий, в том числе от культуры. При неблагоприятных условиях соприкосновение с подлинным *я* утрачивается и разрастается идеальный образ себя, столь же нереально грандиозный, как нереально гадок и слаб презренный образ себя. Наличное *я* – это тот человек, которым мы являемся, и в нем перемешаны сила и слабость, здоровье и невроз. Дистанция между наличным и подлинным *я* зависит от того, насколько наше развитие было самоосуществлением, и насколько – самоотчуждением.

С формированием идеального образа себя мы пускаемся «в погоню за славой», так как наша «энергия, влекущая к самоосуществлению, перехвачена другой целью – воплотить в действительность идеальное *я*». То, что именно будет почитаться «славным», зависит от выбранного решения. Хорни не считает поиск абсолюта присущим человеческой природе. У нас есть способность воображать и планировать, мы всегда стремимся подняться над собой, но здоровый человек при этом тянется к возможному и работает над достижением цели в рамках человеческих ограничений. Для отчужденного от себя человека есть только «все или ничего», и для него погоня за славой – часто самая важная в жизни вещь. Она придает смысл его жизни, дает ему чувство превосходства, к которому он так безнадежно стремится. «У нас есть веская причина заинтересоваться», – пишет Хорни, – «не кладется ли большинство человеческих жизней (в переносном или в буквальном смысле) именно на алтарь славы?» Погоня за славой превращается в «личную религию», правила которой определяет невроз личности, но при этом человек может также верить в систему прославления, существующую в его культуре, и участвовать в ее ритуалах. Такие системы существуют в каждой культуре и включают в себя обычную религию, различные формы

группового отождествления, войну и военную службу, соревнования, знаки отличия и всевозможные иерархические устройства.

Сотворение идеального образа себя порождает не только погоню за славой, но и определенной структуры феномен, названный Хорни «гордыней». Гордость, переходящая в спесь, становится атрибутом идеального я, и от этой упоенности собственным «высоким» положением выставляются невротические требования к другим. В то же время человек считает, что и действовать Надо соответственно величественным представлениям о себе. Если мир отказывается уважать невротические требования, или же сам одержимый гордыней не живет в чем-то «как Надо», он отождествляет себя с презренным я и испытывает испепеляющую ненависть к себе. Как и в случае идеального образа себя, особая природа гордыни, различных Надо, требований и ненависти к себе подвергается влиянию нашего главного решения и конфликтов между ним и подчиненными тенденциями.

В идеальном я невротическая гордость занимает место реалистической уверенности в себе и самоуважения. Угроза гордыне вызывает тревогу и враждебность; ее крушение – отчаяние и «грызение» самого себя. Для ее восстановления есть различные источники. Это возмездие, которое возвращает чувство превосходства униженному, и полная потеря интереса к тому, что угрожает гордыне. Сюда же относятся различные формы искажений, такие как забывание унижительных эпизодов, отрицание своей ответственности, обвинения других и приукрашивание. Иногда «юмор помогает вытащить жало нестерпимого стыда».

Гордыня заставляет нас предъявлять невротические требования миру и окружающим. Специфика этих требований зависит от нашего главного решения, но в любом случае мы считаем, что судьба обязана уважать нашу сделку с нею, и мы должны получать то, что нам нужно, чтобы наше решение оставалось в силе. Невротические требования «переполнены ожиданием чуда». Когда жизнь не отвечает на них, мы впадаем в отчаяние, в яростное возмущение или отрицаем стукнувшую нас реальность. Если же печальный опыт повторяется, наше решение может измениться, но может и остаться в силе. При этом человек продолжает еще больше держаться за требования, как за «гарантию будущей славы». Наши требования усиливают нашу уязвимость, поскольку их фрустрация угрожает повернуть нас лицом к ощущению собственного бессилия и неадекватности, из которого они и происходят.

От «погони за славой» мы теперь можем обратиться к тому, что Хорни называет «тиранией Надо». «Надо» заставляет нас жить в соответствии с величественным представлением о себе. Эти «Надо» – продукт идеального образа себя, а поскольку идеальный образ себя по большей части – это прославление принятого решения (смириться, стремиться к абсолютному совершенству, мстить, уйти в отставку или нарциссического), следовательно, разные «Надо» определены в основном чертами характера и ценностями, связанными с главной защитой. Однако подчиненные тенденции также представлены в идеальном образе себя, и в результате мы зачастую оказываемся «под перекрестным огнем враждующих Надо». Мы пытаемся подчиниться противоречивым внутренним приказам и обречены ненавидеть себя за все, что бы мы ни делали, и даже в том случае, если, парализованные этими конфликтами, мы не делаем ничего. Жить «как Надо» невозможно не только потому, что Надо дергают в разные стороны, но и потому, что они нереалистичны: нам Надо всех любить, Надо никогда не ошибаться, Надо всегда выходить победителем, Надо никогда ни в ком не нуждаться... С Надо связаны многие вынесения вовне. Мы ощущаем наше Надо как «они Должны» (как ожидание, направленное на других), нашу ненависть к себе как их отвержение, наше «самоедство» как их несправедливое осуждение. Мы ждем, что другие будут жить по нашим «как Надо» и выливаем на них нашу ярость за собственную неудачную попытку так жить. Надо, выработанное для защиты от отвращения к себе, только усиливает болезнь, которую призвано было исцелить. «Угроза наказания ненавистью к себе» превращается «в режим террора».

Надо – основа для сделки с судьбой. Неважно, какое было принято решение: сделка состоит в том, что наши требования будут выполнены, если жить «как Надо». Подчиняясь внутренним правилам, мы устанавливаем контроль над внешней реальностью. Мы, конечно, видим наши требования не как нечто непомерное, а только как то, чего мы вправе ожидать, принимая во внимание наше величие, и считаем, что жизнь несправедлива, когда наши ожидания не сбываются. Наше чувство справедливости определено нашим главным решением и связанной с ним сделкой.

Ненависть к себе – конечный продукт внутриспсихических стратегий защиты, каждая из которых имеет тенденцию увеличивать наше ощущение неудачи и собственной никчемности. Ненависть к себе – по сути ярость, которую идеальное я испытывает к наличному я за то, что оно не такое «как Надо». Ненависть к себе в основном бессознательна, так как она слишком болезненна, чтобы встретиться с ней открыто. Основная защита против нее – вынесение вовне, которое может быть активным или пассивным. Активное – «это попытка перенаправить ненависть изнутри наружу: против жизни, судьбы, институтов или людей». При пассивном «ненависть остается направленной вовнутрь, но воспринимается или переживается как идущая извне». Когда ненависть к себе сознательна, в ней часто есть примесь гордости, которая служит поддержкой самопрославления: «Даже осуждение

несовершенств подтверждает божественные нормы, с которыми личность отождествляет себя». Хорни рассматривает ненависть к себе как «величайшую трагедию человеческого сознания. В своем стремлении к Бесконечному и Абсолютному человек начинает разрушать себя. Заключая сделку с Сатаной, обещающим ему славу, он вынужден отправиться в ад – в ад внутри самого себя».

Из-за названия ее первой книги теорию Хорни часто считают описанием невротической личности ее времени, то есть жителя Нью-Йорка тридцатых-сороковых годов, представителя верхушки среднего класса. Этот взгляд проистекает, мне кажется, из усиленного внимания к ее ранним работам, где основное внимание уделено культуре, и из недостатка внимания к ее зрелой теории, приложимой ко многим обществам, как современным, так и принадлежащим истории. Защиты, описанные Хорни, принимают различную форму в различных обществах, а различные общества благоприятствуют различным стратегиям защиты и способствуют различным схемам внутреннего конфликта; но движение к людям, против людей или от людей – это, видимо, часть природы человека, а не продукт культуры. На самом деле, бихевиорист признал бы в них усложненную, человеческую версию основных механизмов защиты животного: подчинение, борьба и бегство. Источник этих защитных механизмов – инстинкт, и это, наверное, одна из причин, по которым теория Хорни может применяться к самым различным культурам.

Я пришел к осознанию ее широкой применимости в ходе работы преподавателем и литературным критиком. У меня были студенты из многих стран, принадлежавшие к самым разным слоям общества, которые заявляли о том, что теория Хорни приложима к ним, к их народу, культуре и литературе. Я сам использовал ее в своей работе – для анализа авторов и их произведений, относящихся не только к любому периоду британской и американской литературы (включая Чосера, Шекспира, Мильтона и многих новеллистов), но и принадлежащих к русской, французской, немецкой, испанской, норвежской и шведской литературе разных веков, а также к древнегреческой и древнеримской. Насколько я знаю, теория Хорни использовалась, кроме того, при изучении китайской, японской, индийской литературы.

То, что теория Хорни оказывается полезной для биографов, тоже говорит о ее глубине и силе. Существуют хорнианские работы о Роберте Фросте, Чарльзе Эвансе Хьюджесе, о семье Кеннеди, о Сталине, Вудро Вильсоне, Джимми Картере, Феликсе Франкфуртере, Линдоне Джонсоне; да и ряд других видных общественных деятелей и писателей можно во многом понять в свете этого подхода. Хорошим примером может служить работа Роберта Такера о Сталине.

Такер работал в американском посольстве в Москве в 1950 году, когда был опубликован «Невроз и личностный рост». Прочтя книгу, он «был поражен внезапной мыслью»: «Что если идеальный образ Сталина, изображаемый день за днем в советской печати, находящейся под контролем партии, и есть его идеальный образ себя в смысле Хорни?» Если так, «культ Сталина должен отражать его собственное чудовищно раздутое представление о себе как о гении всех времен и народов». Этот кремлевский затворник, «на публике столь сдержанно умалчивающий о себе, просто должен выплескивать свои тайные мысли о своей особе в миллионах газет и журналов, расходящихся по России». Можно провести психоанализ Сталина, «всего лишь почитав „Правду“!»

Такер убежден, что такие книги о тоталитаризме, как книги Ханны Арендт, «страдают серьезным недостатком – в картине нет ни диктатора, ни его психодинамики». Диктатор способен «сделать политическими институтами внутренние защиты своего идеального я, вечно подвергающегося угрозам», и «мобилизовать аппарат репрессий для мести не только людям, в которых он увидел врагов, но и для мести целым „вражеским“ социальным слоям». Катастрофа «была, видимо, гитлеровским отыгрыванием мстительной враждебности, проистекающей из невротической ненависти к себе, спроецированной на евреев как на группу».

Предположения Такера о роли личности Сталина в советской политике подтвердились после смерти Сталина. Такер считал, что самоидеализация Сталина распространилась на советский народ в целом, а потому он отказывал в выездных визах женам иностранцев, поскольку их желание уехать было «оскорблением» стране и ему лично. Он предсказал поэтому, что его русской жене позволят уехать после смерти Сталина. Это и другие предсказания, основанные на его работе, оказались верными. После смерти Сталина атмосфера террора рассеялась, прекратились ужасные чистки, холодная война пошла на убыль, и культ личности закончился.

Несмотря на точность предсказаний Такера, историки все еще сопротивляются идее, что при жизни Сталина столь глубокие изменения наступили «вследствие действия психологического фактора». Однако интерпретацию личности Сталина и ее политического значения, которую дал Такер, подтвердил секретный доклад Хрущева «О культе личности и его последствиях».

«Хрущев изобразил Сталина как человека с колоссальными претензиями и глубокой неуверенностью в себе, которая заставляла его жаждать постоянных подтверждений своего воображаемого величия. Картина, им нарисованная, совершенно в духе Хорни: перед нами портрет личности высокомерно-мстительного типа прямо из „Невроза и личностного роста“. Идеализирующий себя, ненасытно жаждущий того прославления, которое обеспечивал ему культ, Сталин легко впадал в мстительную враждебность к тому, что казалось ему малейшим отклонением от его воспаленного представления о себе как о гениальном Вожде и Учителе. Его агрессия, типичным выражением которой служили чистки,... была обратной стороной его самопрославления».

Получив подтверждение своей гипотезы, Такер продолжил свою работу, два тома которой были опубликованы: «Сталин-революционер» (1973) и «Власть Сталина» (1990). Его истолкования крайне деструктивного поведения этой сложной и противоречивой личности имели большой успех.

Многие авторы применяли теорию Хорни для анализа американской культуры. Дэвид М.Поттер в 1954 году опубликовал книгу «Люди изобилия: экономический избыток и американский характер». В книге чувствуется сильное влияние Хорни – проведенного ею анализа черт характера, внутренних конфликтов и порочных кругов, создаваемых соревновательностью американской культуры. Он связывает их с воздействием изобилия, с озабоченностью наблюдая, что возрастающий избыток «означает увеличение вознаграждения в конкурентной борьбе», а увеличение награды означает увеличение премии за умение конкурировать. Это приносит с собой повышенную агрессивность, которая создает внутренние конфликты и не приносит положительного результата. Мы обмениваем безопасность на возможность высокой награды и затем испытываем тревогу, которой сопровождается недостаточная безопасность. Нас влечет участие в соревновании ценой невроза, «потому что само общество рассматривает награду как нечто неотразимое и неизбежно заставляющее каждого кинуться за нею».

В работе «Нищета богатства: психологический портрет американского образа жизни» (1989) Пол Уатчел также отмечает, что «есть нечто судорожное, иррациональное и самоуничтожительное» в американской погоне за все возрастающим благополучием. Не утверждая, что все население невротически агрессивно, Уатчел считает, что Хорни, описав тенденцию идти против людей, «ухватила нечто важное в очевидных стереотипах поведения, самое характерное» для общественной жизни Америки и работы ее экономической системы: «мы гордимся, что мы большая, сильная и преуспевающая нация, и в наших героях ценим то же самое». Американцы поддерживают соревнование, а не взаимную поддержку, и «стремятся побеждать и покорять» природу и окружающих. Страна боится, что ее примут «за „жолосса на глиняных ногах“ и должна совершать безрассудные акты агрессии, чтобы отогнать этот страшный образ». Оказавшись в порочном круге, американцы в тревоге полагаются «на производство и накопление товара» для ощущения безопасности и продолжают эту стратегию, несмотря на то, что она усиливает их ощущение незащищенности.

Поттер опирался на «Невротическую личность нашего времени», а Уатчел – на «Наши внутренние конфликты». В статье «Психологический критический разбор американской культуры», опубликованной в «Американском психоаналитическом журнале» (1982), Джеймс Хафман использует зрелую теорию Хорни. Но если Поттер основное место уделяет изобилию, Хафман пишет, что на поведение американца более всего влияют ощущение угрозы и ощущение неполноценности. В ранний период американской нации установившиеся европейские государства рассматривали ее как социально и культурно неполноценную, а в период экспансии жизнь на границе продвижения поселенцев была опасной. В городах жизнь шла по законам Дарвина, и иммигранты, обычно бедные и гонимые на родине, вновь подвергались дискриминации, и, кроме того, новые сограждане воспринимали их как угрозу.

Под таким давлением вырабатывались компенсаторные защитные механизмы, и в результате большая часть американской истории – это погоня за славой, что нашло отражение «в идеальном образе американца. Американцы поверили, что США предстоит стать величайшей страной мира, а затем – что *это уже* величайшая страна, и так должно быть и впредь». По-своему каждая эпоха «перестраивала и украшала миф об американском превосходстве». Из-за преувеличенного мнения о собственной важности американцы «выставляли преувеличенные требования к другим нациям: чтобы те всегда считались с их желаниями, советовались с ними, прежде чем принять какое-то решение, и относились к ним как к судьям и миротворцам всей планеты» (1982). Так же, как Поттер и Уатчел, Хафман говорит об «агрессивной борьбе», характеризующей американскую экономику «в гораздо большей мере, чем сотрудничество». Американцы хотят, чтобы их лидеры были воинственны, и прославляют тех, кто в борьбе проложил себе путь наверх. Но, конечно же, в американской культуре присутствуют и тенденции, входящие в конфликт с агрессивными.

Существуют также хорнианские аналитические исследования елизаветинской и викторианской культур. Я считаю, что хорнианский подход будет плодотворен при исследовании практически любого общества.

Хорни называет невроз «личной религией». Она мало говорила о традиционных религиях, но ее теория может быть использована для их анализа, так как большинство из них включает погоню за славой и сопутствующие ей Надо, требования, гордыню и ненависть к себе. Они предлагают сделку с судьбой, при которой обещано вознаграждение за определенную веру, действия, жесты, ритуалы и черты характера. Большая часть Старого Завета прославляет сделку с судьбой «поклонника совершенства», при которой человек вовлекается в исполнение набора выработанных ритуалов и приказаний под ливнем угроз и обещаний. В Новом Завете главная сделка иная. Не покорность закону, но установка на смирение – прощение, веру и уступки – принесет награду. Большинство религий принуждают своих последователей жить в соответствии с идеальным образом себя, который меняется от теологии к теологии, обещая им славу, если они в этом преуспеют, и наказание, в противном случае. Иногда религия включает и защиту от неудачи, признаваемой неизбежной.

Анализ религии по Хорни облегчает наше понимание психологических потребностей и защит, находящихся выражение в различных доктринах и ритуалах, и делает их для нас более осмысленными. Он помогает нам ухватить суть: что религия дает человеку, и какую муку он испытывает, когда его вере угрожают. Лишенные в результате крушения религии общей системы иллюзий, многие наши современники вынуждены изобретать личное невротическое решение, для которого существует слишком мало условленных оправданий и подтверждений. Хотя большинство религий основано на магической сделке, между ними существует серьезное различие, о котором необходимо помнить: некоторые религии поощряют, а некоторые запрещают эмоциональное благополучие. Бог может быть воображаемым добрым родителем, любящим и заботливым, а может быть и невротическим родителем, требующим, чтобы мы пожертвовали своим подлинным я ради его славы.

Философские системы также могут быть достойными объектами психологического анализа, поскольку и они служат выражением желаний человека и его защит. Такие философы, как Артур Шопенгауэр, Серен Кьеркегор и Фридрих Ницше, весьма привлекательны для изучения в хорнианском духе. Главная стратегия Шопенгауэра, видимо, уход, у Кьеркегора – смирение, у Ницше – агрессия; и в каждом случае интересно посмотреть, какой искусной разработке подвергается защита в руках гения. Понимание психологической ориентации какой-либо философской системы может помочь нам увидеть не только то, из чего она возникла, но и природу ее влияния и цели, к которым она зовет. Иногда это объясняет ее непоследовательность, являющуюся выражением внутренних конфликтов философа.

В моих кратких заметках я мог лишь указать на размах и силу мыслей Карен Хорни. Ее зрелая теория, и в особенности «Невроз и личностный рост», – заметный вклад не только в теорию личности и психоаналитическую практику, но и в культурологию, литературоведение и биографический жанр. Она использовалась Мариной Весткотт при исследованиях в области полоролевой идентификации: «Феминистское наследие Карен Хорни» (1986); «Относительность женственности и идеальное я» («Американский психоаналитический журнал», 1989). Возможности ее теории, как в этих областях, так и в областях политической психологии, религии и философии, еще только начинают изучаться.

Д-р Бернارد Перис, Университет Флориды,

Директор Международного Общества Карен Хорни.

Введение: Нравственность эволюции

Невротический процесс – это особая форма человеческого развития, чрезвычайно неудачная из-за растраты творческой энергии, на которую она обрекает человека. Она не только качественно отличается от здорового взросления и роста, но и прямо противоположна ему во многих отношениях, причем в гораздо большей степени, чем мы думаем. При благоприятных условиях энергия людей идет на осуществление их собственного потенциала, то есть на воплощение в действительность всей совокупности возможностей, которые потенциально им присущи. Такое развитие далеко от единообразия. В соответствии со своим особым темпераментом, способностями, пристрастиями, условиями детства и дальнейшей жизни человек может стать мягче или жестче, осторожнее или доверчивей, уверенным или не слишком уверенным в себе, созерцательным или общительным, он может проявить свои особые дарования. Но в какую бы сторону он ни направился, он будет развивать *свои*, именно ему присущие задатки.

Однако под действием внутреннего принуждения человек может начать отчуждаться от того, что ему свойственно на самом деле. И тогда главная часть его сил и энергии смещается на выполнение другой задачи: превращения себя в абсолютное совершенство посредством жесткой системы внутренних предписаний. Ничто меньшее, чем богоподобное совершенство, не удовлетворяет его идеальному образу себя и не утоляет его гордости теми возвышенными достоинствами, которыми (как он считает) он обладает, мог бы обладать или должен обладать.

Этот стиль невротического развития, детально представленный далее, вызывает у нас нечто большее, чем чисто клинический и теоретический интерес к патологическим феноменам. Здесь мы сталкиваемся с фундаментальной проблемой нравственности, а именно: с проблемой нравственности человеческой страсти влечения к совершенству, с проблемой нравственности религиозного долга, повелевающего достигнуть совершенства. Ни один серьезный исследователь вопросов человеческого развития не усомнится в нежелательности гордыни или самомнения, или в нежелательности влечения к совершенству, мотивированного гордыней. Но существует широкий разброс мнений о желательности или необходимости системы дисциплинирующего внутреннего контроля ради того, чтобы гарантировать нравственность поведения человека. Принимая даже, что эти внутренние правила способны задавить нашу непосредственность, разве не должны мы, в соответствии с заветом христианства («Будьте совершенны...»), стремиться к совершенству? Не будет ли попытка обойтись без таких правил рискованной, фактически разрушительной для нравственной и общественной жизни?

Здесь не место для обсуждения всех тех многочисленных путей, которыми ставили этот вопрос и отвечали на него на протяжении истории человечества, да и я не готова к такому обсуждению. Я хочу только указать, что один из существенных факторов, от которых зависит ответ, – это характер нашей веры в природу человека.

Вообще говоря, существуют три основные концепции назначения морали, основанные на разном истолковании сущности человеческой природы. От навязанных запретов и ограничений не могут отказаться те, кто верит (какими бы словами это ни называлось), что человек по природе грешен или движим примитивными инстинктами (Фрейд). Целью морали тогда становится приручение или преодоление *status naturae* (естественного состояния) человека, а не его развитие.

Цель морали становится иной для тех, кто верит, что человек от природы и «добр» и одновременно «плох» (грешен или деструктивен). Тогда сердцевиной морали становится подстраховка конечной победы врожденной доброты, очищенной, направленной или усиленной такими элементами, как вера, разум, воля или благодать – в соответствии с особенностями главенствующей религиозной или этической концепции. Здесь ударение не ставится исключительно на победу над злом или на подавлении зла, поскольку есть и позитивная программа. Однако она опирается или на некую сверхъестественную помощь, или на сильный идеал разума или воли, который сам по себе подразумевает применение запрещающих и сдерживающих внутренних предписаний.

И, наконец, проблема нравственности предстает совершенно иной, когда мы считаем, что врожденными у человека являются конструктивные силы развития, эволюции, и именно они побуждают человека к осуществлению заложенных в нем возможностей. Это не означает, что человек в своей основе добр и хорош, поскольку противное подразумевало бы заранее данное человеку знание о добре и зле. Это означает, что человек по природе своей добровольно стремится к самоосуществлению, и его система ценностей вырастает из этого стремления. Ясно, что он не может раскрыть свой человеческий потенциал, если не верит в себя, не активен и не продуктивен, если он не строит отношения с людьми в духе взаимности, если отдается, по выражению Шелли, «поклонению темному идола Я» («dark idolatry of self») и постоянно приписывает свои недостатки несовершенству окружающих. Вырасти, в истинном смысле слова, он сможет только возлагая ответственность за это на самого себя.

Таким образом, когда критерием выбора того, что нам возвращать в себе или искоренять, становится вопрос: препятствует или способствует эта моя установка или влечение моему человеческому росту, мы приходим к идее о *нравственности эволюции*. Как показывает частота неврозов, любой вид принуждения может с легкостью направить конструктивную энергию в неконструктивное или даже деструктивное русло. Но при наличии веры в автономное стремление к самоосуществлению мы не нуждаемся ни во внутренней смиренной рубашке для нашей непосредственности, ни в хлысте внутренних предписаний, подгоняющем нас к совершенству. Несомненно, такие дисциплинарные методы могут очень помочь в подавлении нежелательных факторов; но не вызывает сомнений также, что они вредят нашему росту. Мы не нуждаемся в них, потому что видим лучший способ преодоления деструктивных внутренних сил, и он состоит в том, чтобы *перерасти* их. Путь к этой цели лежит через все большее сознание и понимание себя. Следовательно, самопознание в данном случае не является самоцелью, но служит средством освобождения сил спонтанного роста личности.

В этом смысле работа над собой становится не только первой нравственной обязанностью, но в то же время (в очень реальном смысле) первой нравственной *привилегией*. Искомая трансформация зависит от нашего желания работать над собой и происходит настолько, насколько серьезно мы относимся к нашему росту. Теряя невротическую одержимость собой, мы обретаем свободу роста, освобождаемся для любви и заботы о других людях. Мы хотим обеспечить им возможность для нестесненного роста, пока они молоды, и помочь им любым возможным путем найти и осуществить себя, когда они блокированы в своем развитии. Идеалом применительно к себе или к другому становится освобождение и культивация сил, ведущих к самоосуществлению.

Я надеюсь, что эта книга также будет способствовать такому освобождению – тем, что в ней ясно указываются препятствующие ему факторы.

К. Х.

Глава 1. В ПОГОНЕ ЗА СЛАВОЙ

Каковы бы ни были условия, в которых растет ребенок, он (если только не страдает умственным расстройством) научится так или иначе обращаться с другими людьми и наверняка приобретет какие-то практические навыки. Но в нем присутствуют и такого рода силы, которые невозможно ни выработать в форме навыка, ни обрести посредством научения. Вам не нужно (да вы и не можете) учить желудь, как ему вырасти в дуб. Но если желудю дать возможность, его внутренняя сущность раскроется сама собою. Сходным образом, если человеку предоставлена возможность, он склонен раскрывать заложенные в нем человеческие задатки. При этом он будет развивать уникальные живые силы своей реальной сущности: чистоту и глубину своих собственных чувств, мыслей, надежд и увлечений; умение рассчитывать свои силы; силу воли; особый дар или талант; способность к самовыражению и способность строить отношения с людьми так, как подсказывает сердце. Все это в свое время поможет человеку обрести свою систему ценностей и жизненных целей. Короче говоря, он будет расти *в сторону самоосуществления*, то есть осуществления *себя*, существенно не отклоняясь от этого направления. И поэтому теперь, и на протяжении всей книги, я говорю о подлинном *я*, подлинном *себе* как о центральной внутренней силе, общей всем людям и все же уникальной и неповторимой. Сила *подлинного я* человека и есть глубинный источник его роста.*

* Говоря далее о росте, я всегда подразумеваю то же, что и здесь – здоровое свободное развитие в соответствии с индивидуальными и наследственными задатками данного человека.

Только сам человек может развить присущие ему способности. Но, чтобы «вырасти из желудя в дуб», человек, как и любой другой живой организм, нуждается в благоприятных условиях; он нуждается в «теплой атмосфере», которая давала бы ему ощущение внутренней безопасности и свободы, позволяющее иметь свои собственные мысли и чувства и выражать именно *себя*. Он нуждается в доброй воле других людей не только потому, что ему во многом необходима помощь, но и потому, что они должны вести его по жизни и побуждать стать взрослой и состоявшейся личностью. Он нуждается в здоровых столкновениях с желаниями и волей других людей. Следовательно, если он растет *вместе* с другими, в любви и столкновениях, он вырастает в соответствии со своим подлинным *я*.

Но многие неблагоприятные влияния могут помешать ребенку расти в соответствии с его индивидуальными потребностями и возможностями. Подобные неблагоприятные условия слишком многочисленны, чтобы перечислять их здесь. Но, подведя им итог, мы оказываемся перед фактом, что окружающие ребенка люди слишком глубоко погружены в свои собственные неврозы, чтобы любить ребенка или хотя бы думать о нем, как об отдельной самобытной личности; их установка по отношению к ребенку определяется их собственными невротическими потребностями и реакциями.* Проще говоря, они могут быть подавляющими, гиперопекающими, запугивающими, раздражительными, сверхпедаanticными, потакающими, неустойчивыми, придирчивыми, равнодушными, могут иметь любимчиков в ущерб другим детям и т.д. Обычно дело не в какой-то одной их черте, – налицо целый букет неблагоприятных факторов, препятствующих росту ребенка.

* Тут могут действовать все невротические искажения человеческих отношений, подытоженные во второй главе данной книги.

В результате у ребенка развивается не чувство принадлежности, не чувство «мы», а острое ощущение незащищенности и мрачные предчувствия, для определения которых я использую термин *базальная тревога*. Это чувство изоляции и беспомощности в мире, представляющемся ребенку потенциально враждебным. Мощное давление базальной тревоги не дает ему относиться к другим людям непосредственно, в соответствии с его подлинными чувствами, и вынуждает искать иные пути обращения с ними. Он вынужден бессознательно вести себя с людьми так, чтобы это не возбуждало (или не повышало), а смягчало его базальную тревогу. Особые установки, проистекающие из подобной бессознательной стратегической необходимости, определяются как темпераментом ребенка, так и характером его окружения. Короче говоря, он может попытаться либо вцепиться в наиболее могущественное лицо из своего окружения, либо возмутиться и вступить в борьбу с окружением, либо захлопнуть перед другими двери своей внутренней жизни и уйти от них эмоционально. В принципе это означает,

что он может идти к людям, против людей или прочь от них.

В здоровых человеческих отношениях эти пути не исключают друг друга. Способность принимать и дарить привязанность (раскрываться для нее или уступать своим чувствам), способность бороться и способность оставаться в одиночестве – все это дополняющие друг друга способности, необходимые для хороших отношений с людьми. Но для ребенка, у которого базальная тревога выбивает твердую почву из-под ног, все эти три пути доходят до крайности и становятся жесткими, ригидными. Привязанность, например, становится цеплянием, уступчивость – угодливостью, соглашательством. Точно так же он рвется в бой (или порывается уйти прочь) без всякой связи с тем, что он на самом деле испытывает и безотносительно тому, уместна ли его установка в данной ситуации. Степень его слепоты и жесткости в своих установках прямо пропорциональна интенсивности тающей в нем базальной тревоги.

Поскольку при таких условиях ребенка влечет идти не в одном из указанных направлений, а во всех сразу, у него развиваются фундаментально противоречащие друг другу установки по отношению к людям. Три направления движения (к людям, против людей и прочь от них) образуют конфликт – его базальный конфликт с другими. Со временем он попытается решить его, выбрав в качестве основного одно из трех направлений, то есть попытавшись одну из установок (на соглашательство, на агрессивность или на уход) сделать своей главной установкой.

Эта первая попытка разрешения невротического конфликта никоим образом не поверхностная. Напротив, она оказывает определяющее влияние на то, в каком русле пойдет далее невротическое развитие. Более того, она касается не только его установок по отношению к другим, но неизбежно влечет за собой также определенные изменения личности в целом. В соответствии с его главной установкой у ребенка развиваются определенные, отвечающие ей потребности, запреты, особая чувствительность и начатки нравственных ценностей. Например, преимущественно уступчивый ребенок склонен не только подчиниться другим и опереться на них, но старается быть также неэгоистичным и добрым. Аналогичным образом агрессивный ребенок начинает придавать ценность силе и способности к выдержке и борьбе.

Однако интегрирующий эффект этого первого решения не такой устойчивый или всеохватывающий, как при невротических решениях, о которых речь пойдет позже. Так, например, у одной девочки возобладали тенденции к соглашательству. Она проявлялась в слепом восхищении авторитетными лицами, в стремлении угодить и подлизаться, в робости, с которой девочка выражала собственные желания и в попытках время от времени приносить жертвы. В восемь лет она вынесла часть своих игрушек на улицу и оставила там для бедных детей, никому об этом ничего не сказав. В тринадцать лет она по-детски пыталась найти некое мистическое растворение в молитве. У нее были фантазии о том, как ее наказывают учителя, в которых она была влюблена. Но к девятнадцати годам она смогла с легкостью принять участие в разработанных другими планах мести одному из учителей; по преимуществу ягненок, иногда она возглавляла школьные бунты. А разочаровавшись в священнике из своей церкви, она перешла от видимой глубокой религиозности к временному цинизму.

Такая интеграция еще слаба (чему и служит наш типичный пример), и причина ее слабости – отчасти в незрелости растущей личности, а отчасти в том факте, что цель раннего решения – это, в основном, унификация отношений с другими. Следовательно, у личности остается возможность и даже потребность в более устойчивой интеграции.

Описанное развитие вовсе не универсально. Особенности неблагоприятного окружения различны в каждом отдельном случае, как и особенности пути развития и его исход. Но такое развитие всегда ослабляет внутреннюю силу и цельность личности и тем самым всегда порождает определенные витальные потребности, чтобы компенсировать возникшую ущербность. Хотя они тесно переплетены, мы можем выделить следующие их аспекты.

Несмотря на ранние попытки разрешения своих конфликтов с другими, индивид все еще «не собрал» свою личность в одно целое и нуждается в более устойчивой и всеобъемлющей *интеграции*.

По многим причинам у него не было шансов развить настоящую уверенность в себе: все его внутренние силы уходило на защиту, поглощались вследствие разделенности его личности, рассеивались в пустоте на том пути, на котором его раннее «решение» положило начало одностороннему развитию, делая тем самым огромные области его личности недоступными для конструктивного использования. Следовательно, он отчаянно нуждается в уверенности в себе или в каком-то ее суррогате.

Он живет не в пустоте и чувствует себя не просто слабым, а некоторым образом менее основательным, менее вооруженным для жизни, чем другие. Если бы у него было чувство принадлежности, его чувство неполноценности в сравнении с остальными не было бы столь серьезным препятствием развитию. Но поскольку

он живет в соревновательном обществе, то из чувства, что он находится в самом его низу, изолирован и окружен врагами (а у него именно такое чувство), у него может появиться только настоятельная потребность *поставить себя над другими*.

Более фундаментальным, чем эти факторы, является его начинающееся отчуждение от себя. Не только подлинной сущности его личности не дано расти и взрослеть; хуже того, – его потребность вырабатывать искусственные, военно-стратегические способы взаимодействия с другими людьми вынуждает его изгнать свои искренние, истинные чувства, желания и мысли. В той степени, в какой безопасность стала для него плавенствующей, его самые сокровенные чувства и мысли становятся для него все менее важными – фактически их следует заставить замолчать и превратиться в смутные тени. (Неважно, что ты чувствуешь, лишь бы только находиться в безопасности.) Его чувства и желания, таким образом, перестают быть определяющими факторами; он больше не идет по жизни, – его куда-то тащит. Кроме того, внутренняя раздробленность не только ослабляет его, но и усиливает его самоотчуждение, добавляя к ней растерянности; он больше не знает, где он и кто он.

Это начинающееся отчуждение от себя более фундаментально, так как придает другим искажениям развития их вредоносную силу. Мы сможем понять это яснее, представив себе, что случилось бы, если бы другие процессы могли протекать без такого отчуждения от живой сердцевины личности. В этом случае у человека были бы конфликты, но он не наткнулся бы на них повсюду; его уверенность в себе (как само это понятие указывает, нужно обрести этого «себя», чтобы быть в нем уверенным) пошатнулась бы, но не была бы вырвана с корнем; и его внешние отношения с другими нарушились бы, но не произошло бы внутреннего разрыва отношений с людьми. Следовательно, несмотря на то, что подлинное существо человека заменить невозможно, более всего самоотчужденный человек нуждается в чем-то, что давало бы ему опору, давало *ощущение самотождественности*, ощущение себя собой. Это могло бы возвысить его в собственных глазах и, несмотря на всю слабость основания его личности, давало бы ему ощущение силы и значительности.

Если внутреннее состояние человека не изменяется вследствие благоприятных жизненных обстоятельств так, чтобы он мог освободиться от потребностей, мною перечисленных, есть только один путь, на котором он, по-видимому, может удовлетворить их, причем, так сказать, одним махом. Это путь воображения. Постепенно и бессознательно воображение начинает работу и создает в его сознании *идеальный образ* его самого. В воображении он наделяет себя безграничной силой и необычайными способностями: он становится героем, гением, чудо-любовником, святым, божеством.

Идеализация себя влечет за собой всемерное прославление себя и тем самым дает человеку более всего необходимое ему ощущение значительности и превосходства. Но это никоим образом не слепое самовозвеличивание. В каждом случае собственный идеальный образ лепится из материала личных переживаний, ранних фантазий, особых потребностей и присущих личности дарований. Иначе образ не получился бы собственным, и человек не добился бы ощущения тождества с этим образом и чувства внутренней цельности. Для начала подвергается идеализации принятое им особое «решение» своего базального конфликта: уступчивость становится добротой, любовью, святостью; агрессивность становится силой, лидерством, героизмом, всемогуществом; уход от людей становится мудростью, самодостаточностью, независимостью. А то, что (согласно его решению) кажется ущербностью или пороком, всегда затемняется или затушевывается.

Он может поступить с тенденциями, вступающими в противоречие с главной, трояко. Во-первых, он может прославлять и их тоже, но все же убирать на задний план. Например, иногда только в ходе анализа выясняется, что у агрессивного человека, которому любовь кажется непозволительной мягкотелостью, имеется не только идеальный образ себя рыцаря в сияющих доспехах, но и образ себя чудо-любовника.

Во-вторых, все противоречащие друг другу тенденции можно, помимо прославления, настолько изолировать друг от друга в сознании, что они не будут вступать в тяжелый конфликт. Один пациент создал образ себя – благодетеля человечества, мудреца, достигшего умиротворенной самодостаточности, и образ себя, убивающего врагов без малейших колебаний. Эти стороны образа себя (обе бывшие сознательными) представлялись ему не только не исключаящими друг друга, а даже не вступающими между собой в конфликт. В художественной литературе это устранение конфликта путем изоляции противоречий описано Стивенсоном в «Докторе Джекиле и мистере Хайде».

В-третьих, противоречащие тенденции можно превознести как позитивные способности, как дополняющие друг друга грани богатой личности. В другом месте* я приводила пример того, как одаренный человек превратил свою тенденцию к угодливости в Христово смирение, агрессивную тенденцию – в уникальную способность к политическому лидерству, а отчужденность от людей – в мудрость философа. Следовательно, все три аспекта его базального конфликта были сразу и восславлены и примирены друг с другом. В своих глазах он стал кем-то вроде современного эквивалента *l'uomo universale* эпохи Возрождения.

* См. «Наши внутренние конфликты».

В конце концов, человек может прийти к отождествлению себя со своим цельным идеальным образом себя. Тогда этот его образ себя не остается больше иллюзорным образом, лелеемым им втайне; он незаметно сливается с ним; идеальный *образ себя* становится идеальным *собой*, идеальным *я*. При этом человек воспринимает свой идеал как нечто более реальное, чем его подлинное *я*, и не потому, что идеал более привлекателен, но в первую очередь потому, что он отвечает всем его насущным потребностям. Этот перенос центра тяжести – всецело внутренний, глубинный процесс; мы не увидим в человеке заметных внешних изменений. Перемена происходит в сердцевине его существа, в его самоощущении. Это любопытный и чисто человеческий процесс. Вряд ли кокер-спаниелю придет в голову, что «на самом-то деле» он ирландский сеттер. Перемена может начаться, только если человек уже затемнил, стусывал свою реальную сущность. В то время как здоровым направлением движения на этой фазе развития (как и на *любой* другой) для него было бы движение к своему подлинному *я*, он все более удаляется от него в сторону идеала. Идеальный «он» начинает представлять для него того человека, которым он «на самом деле» является, или же его потенциал, то есть того, кем он мог или должен бы был быть. Идеальный «он» становится для него вершиной, с которой он взирает на себя, мерою, которой он себя мерит.

Идеализация себя, или самоидеализация, в ее различных аспектах, представляет собой то, что я предлагаю называть *всеобъемлющим невротическим решением*, то есть решением не только какого-то частного, отдельного конфликта, но решением, которое обещает удовлетворить все внутренние потребности человека, имеющиеся у него на данный момент. Более того, она обещает ему не только избавление от болезненных и невыносимых ощущений (от тревоги, от чувства своего «падения», «пропасти»), от ощущения своей неполноценности и внутреннего разлада), но и сулит в перспективе волшебным образом придать совершенство его жизни и ему самому. Не удивительно поэтому, что когда он поверит, что нашел такое решение, он вцепляется в него не на жизнь, а на смерть. Не удивительно, что оно становится *компульсивным*,* если использовать удачный психиатрический термин. Постоянство, с которым мы встречаемся с самоидеализацией при неврозе, – результат постоянства, с которым в склонном к неврозу окружении возникают и плодятся компульсивные потребности.

* Точное значение понятия «компульсивность» мы обсудим позже, когда получим более полное представление о дальнейших ступенях обсуждаемого решения.

Мы можем взглянуть на идеализацию себя с двух перспективных точек зрения: она представляет собой логический исход раннего развития и кладет начало новому; она не может не иметь важного влияния на дальнейшее развитие, потому что просто не существует другого последовательного шага, который можно было бы предпринять в данной ситуации, помимо удаления от подлинного *себя*. Но главная причина ее поистине революционного эффекта лежит в другом неявном смысле этого шага. *Энергия, питающая движение к самоосуществлению, обращается на другую цель – на воплощение в действительность идеального себя*. Этот сдвиг означает не более и не менее, чем смену курса всей жизни и развития человека.

На протяжении книги мы увидим, какими многосложными путями данный сдвиг направления развития формирует личность в целом. Его непосредственное действие – не дать самоидеализации остаться чисто внутренним процессом, а вытолкнуть ее вовне, заставить ее войти в круговращение жизни человека. Человек желает выразить себя или, скорее, его влечет к этому. И теперь это означает, что он хочет выразить идеального *себя*, доказать идеал действием. Этим проникнуты его устремления, цели, образ жизни, отношение к людям. По этой причине самоидеализация неизбежно перерастает в более всеохватывающее влечение, которое я, в соответствии с его природой и направленностью, предлагаю назвать *погоней за славой*. Самоидеализация остается его ядром. Остальные его элементы, всегда присутствующие, хотя и с разной силой и степенью осознанности у каждого конкретного индивида, – это потребность в совершенстве, невротическое честолюбие и потребность в мстительном торжестве.

Среди влечений к воплощению в действительность идеального себя *потребность в совершенстве* – самая радикальная. Она не удовлетворится меньшим, чем переделка всей личности в идеал. Подобно Пигмалиону Бернарда Шоу, невротик ставит цель не просто отретушировать и приукрасить прежнего себя, но полностью переделать себя, превратить в некое совершенство, соответствующее особенностям своего идеального образа. Он пытается достичь этой цели посредством сложной системы долженствований и табу, «Надо» и «Нельзя». Этот

решающий процесс, и так как он очень сложен, его обсуждению будет посвящена отдельная глава.*

* См. главу 3, «Тирания „Надо“».

Среди элементов погони за славой наиболее очевидным и вовне направленным является *невротическое честолюбие*, влечение к внешним достижениям. Несмотря на то, что это влечение к превосходству действительно всепроникающее и требует превосходства во всем и везде, обычно оно сильнее всего связывается с предметами, где превосходство наиболее достижимо для данного человека в данное время. Следовательно, на протяжении жизни его честолюбивые устремления вполне могут менять направление, причем неоднократно. В школе он может чувствовать нестерпимое унижение от того, что его отметки не самые лучшие в классе. Позже он может столь же компульсивно стремиться к самому большому числу свиданий с самыми красивыми девушками. Еще какое-то время спустя он может быть одержим желанием «сделать денег» больше всех или стать самым выдающимся политическим деятелем. Такие перемены легко способствуют определенному самообману. Тот, кто одно время был фанатично настроен стать величайшим спортсменом или воином-героем, в другое время с равной страстью собирается стать величайшим святым. При этом он может думать, что «утратил» свои амбиции. Или же он может решить, что ошибался, и атлетические или военные подвиги – не то, что ему «на самом деле» было нужно. Следовательно, ему не удастся понять, что он по-прежнему плывет под парусом честолюбия, только сменил курс. Конечно, необходимо также проанализировать в деталях, что заставило его сменить курс именно в тот, а не иной момент. Я подчеркиваю эти «изменения курса» потому, что они указывают на тот факт, что люди, находящиеся в тисках честолюбия, очень мало привязывают свою деятельность к ее *содержанию*. Им нужно только превосходство как таковое. Если не замечать это отсутствие связи деятельности с ее содержанием, многие «изменения курса» могут показаться необъяснимыми.

Для целей настоящей дискуссии не представляет интереса, в какую именно область деятельности устремляется честолюбие. Его характерные черты не меняются, будь его целью лидерство в своем кругу, слава блестящего собеседника или законодателя моды, имя ученого или музыканта, известность светского льва или писателя. Однако общая картина все же зависит от природы желанного успеха. Его можно грубо разделить на две категории: власть (непосредственная власть, власть за спинкой трона, влияние, возможность манипулировать другими) и престиж (репутация, признание, популярность, восхищение, особое внимание).

Эти честолюбивые влечения, сравнительно говоря, наиболее реалистичные из экспансивных (или захватнических) влечений. По крайней мере, это справедливо в том смысле, что люди, их имеющие, прикладывают реальные усилия ради достижения превосходства. Эти влечения представляются более реалистичными еще и потому, что при некоторой удаче честолюбцам действительно удастся достичь славы, почестей, влияния. Но, с другой стороны, добившись на самом деле больших денег, знаков отличия, власти, они, вместе с тем, приходят к ощущению полной тщетности своей погони. Они не достигают мира в душе, внутреннего спокойствия, довольства жизнью. Внутреннее напряжение, ради ослабления которого они и гнались за призраком славы, не ослабевает ни на йоту. И поскольку это не несчастный случай, а неизбежный результат, мы будем правы, заключив, что нереалистичность всей этой погони за успехом – ее неотъемлемое свойство.

Так как мы живем в соревновательной культуре, эти замечания могут показаться странными или сделанными от незнания жизни. Представление о том, что каждый хочет опередить соседа, быть лучше его, настолько глубоко внедрилось во всех нас, что мы считаем эти тенденции «естественными». Но тот факт, что компульсивное стремление к успеху пробуждается только в соревновательной культуре, не делает такое стремление менее невротичным. Даже в соревновательной культуре живет множество людей, для которых другие ценности (например, внутренний рост), важнее, чем соревновательное превосходство над другими.

Последний и самый деструктивный элемент в погоне за славой – это влечение к *мстительному торжеству*. Оно может быть тесно связано с влечением к реальным достижениям и успеху, но, даже если и так, его главной целью является поражение или посрамление всех других своим успехом, или достижение власти через свой подъем на недостижимую высоту, или причинение другим страданий, в основном унижительных. С другой стороны, стремление к превосходству может быть сослано в область фантазии, и потребность в мстительном торжестве тогда проявляется в основном в виде порыва (часто неудержимого и по большей части – бессознательного) фрустрировать, высмеивать или унижать других в личных отношениях. Я называю это влечение «мстительным» потому, что его движущая сила исходит из побуждения взять реванш за унижения, испытанные в детстве, из побуждения, которое получает подкрепление в ходе дальнейшего невротического развития. Эти дальнейшие наслоения, возможно, ответственны за путь, на котором потребность во мстительном торжестве в конце концов становится постоянной составляющей в погоне за славой. Как степень ее силы, так и

степень ее осознанности могут изменяться в значительных пределах. Большинство людей или полностью не сознают такую потребность, или отдают себе в ней отчет только в краткие мгновения. И все же иногда она обнаруживает себя открыто, и тогда она становится едва прикрытой главной целью жизни. Меж современными историческими лицами Гитлер – убедительный пример человека, который, пройдя через унижения, отдал всю жизнь фанатичному стремлению торжествовать над все возрастающей массой людей. В его случае четко очерчен порочный круг, постоянно усиливающий эту потребность. Это проистекает уже из того факта, что он умел думать только в категориях победы и поражения. Тем самым страх поражения делал необходимыми все новые и новые победы. Более того, чувство собственного величия, возраставшее с каждой победой, делало для него все нестерпимее мысль, что какие-нибудь лица или даже какие-нибудь народы не будут признавать его величия.

Многие клинические случаи повторяют данный, хотя и с меньшим размахом. Сошлюсь хотя бы на пример из современной литературы: «Человек, который смотрел на проходящие поезда» Жоржа Сименона. Перед нами усерднейший клерк, подчиненный дома, подчиненный на работе, и кажется, что он ни о чем и не думает, кроме как о своих обязанностях. Но вот он узнает о нечестности своего шефа, в результате которой фирма разоряется, и рушится его система ценностей. Искусственное разделение на высших существ, которым все дозволено, и низших, таких же как он, которым оставляется узенькая тропка правильного поведения, исчезает. И он тоже, думает клерк, может быть «великим» и «свободным». Он может иметь любовницу, даже великолепную даму сердца своего шефа. Его самолюбие теперь настолько воспалено, что когда она отвергает его ухаживания, он ее душит. Его ищет полиция, ему страшно, но все же его основное побуждение – с торжеством унижить полицию. Это главный мотив даже в его попытке самоубийства.

Гораздо чаще стремление к мстительному торжеству утаивают. Фактически именно деструктивная природа этого элемента погони за славой приказывает прятать его как можно глубже. Явным оно становится, наверное, только в случае подлинно безумного честолюбия. Только при анализе нам предоставляется возможность увидеть, что его движущей силой является потребность посрамить и унижить других, поднявшись над ними. Менее вредоносная потребность в превосходстве вбирает в себя более деструктивную импульсивную потребность. Это позволяет человеку отыгрывать ее и чувствовать при этом свою правоту.

Конечно же важно распознать особые черты индивидуальных склонностей, вовлеченных в погоню за славой, потому что анализу всегда подлежит особая констелляция. Но мы не можем понять ни природу, ни движущую силу этих склонностей, пока не рассмотрим их как части единого целого. Альфред Адлер был первым психоаналитиком, увидевшим это как целостное явление и указавшим на его решающее значение при неврозе.*

* См. сравнение с концепцией А.Адлера и концепцией З.Фрейда в главе 15.

Есть различные убедительные доказательства тому, что погоня за славой представляет собой всеобъемлющую и единую целостность. В первую очередь, мы постоянно встречаем у одного и того же лица все вышеописанные склонности. Конечно, тот или иной элемент может настолько выделяться, что мы с некоторой долей неточности позволяем себе говорить о честолюбце или мечтателе. Но главенство одного элемента не означает, что отсутствуют все остальные. Честолюбец мечтает о своем необычайном величии, мечтатель хочет реального превосходства, пусть даже последнее можно заметить только по тому, как его самолюбие задевают чужие успехи.*

* Личности часто выглядят очень по-разному, в зависимости от того, какая склонность возьмет верх, поэтому велико искушение признать эти склонности самостоятельными. Фрейд рассматривал феномены, подобные данным, как самостоятельные инстинктивные влечения со своими источниками и целями. Когда я сделала первую попытку перечислить импульсивные влечения при неврозе, они мне тоже казались самостоятельными «невротическими склонностями».

Далее, все индивидуальные склонности вовлечены в столь тесные взаимоотношения, что на протяжении жизни человека главная роль может доставаться то одной, то другой. От романтических грез он может перейти к стремлению стать совершенным отцом или предпринимателем и потом снова пожелает быть величайшим любовником всех времен.

И наконец, все они имеют *две общие главные черты*, вполне понятные из генезиса и функций всего явления. Это их импульсивная природа и вымышленность. Обе черты уже упоминались, но желательно иметь более полную и

сжатую картину их значения.

Их *компульсивная природа* проистекает из факта, что идеализация себя (и вся погоня за славой, развивающаяся как ее последствие) представляет собой невротическое решение. Когда мы называем влечение компульсивным, мы имеем в виду нечто противоположное спонтанным желаниям или стремлениям. Последние – выражение подлинного *я*; первые – определяются внутренней необходимостью невротической структуры. Человек вынужден подчиняться им невзирая на свои реальные желания, чувства или интересы, иначе он будет мучиться от тревоги, его будут раздражать конфликты и душить чувство вины, отверженности и т.п. Другими словами, различие между спонтанностью и компульсивностью – это различие между «я хочу» и «я должен, чтобы избежать опасности». Хотя индивид может сознательно считать свои амбиции или свои каноны совершенства тем, чего он *хочет* достичь, на самом деле он *вынужден* их достигать. Нужда в славе берет его в свои клещи. Поскольку сам он не осознает разницы между желанием и вынуждением, эти критерии должны установить мы. Решающим является тот факт, что его словно кто-то тащит по дороге славы, *не принимая во внимание ни его самого, ни его главнейшие интересы*. (Мне вспоминается здесь честолюбивая девочка, которая в десять лет считала, что ей лучше ослепнуть, чем перестать быть лучшей ученицей.) У нас есть веская причина заинтересоваться: не кладется ли большинство человеческих жизней (в переносном или в буквальном смысле) именно на алтарь славы? Иун Габриель Боркман (герой одноименной драмы Генриха Ибсена) умер, начав сомневаться в ценности своей великой миссии и в возможности ее осуществления. Поистине трагический оттенок виден в нашей картине. Если мы жертвуем собой ради того, что мы (и большинство здоровых людей) считаем стоящим жертвы, с точки зрения общечеловеческих ценностей, это, конечно, трагично, но осмысленно. Если же мы размениваем свою жизнь по мелочам ради того, чтобы рабски служить призраку славы, по причинам нам самим совершенно неизвестным, это принимает характер ничем не оправданного трагического расточительства, тем худшего, чем более потенциально ценна наша жизнь.

Другая черта компульсивной природы влечения к славе – как и любого компульсивного влечения – это его *неразборчивость*. Так как реальные интересы человека, гонящегося за славой, не имеют для него значения, он *должен* быть в центре внимания, *должен* быть самым привлекательным, самым умным, самым оригинальным – требует того ситуация или нет, *может* он или нет, при его качествах, быть первым. Он *должен* выйти победителем из любого спора, неважно, где лежит истина. Его мнение на этот счет прямо противоположно мнению Сократа: "...мы спорим не для того, чтобы победило твое или мое мнение, нет, мы оба должны бороться за то, чтобы победила истина".* Компульсивность невротической личности неразборчиво требует превосходства и делает человека равнодушным к истине, касается ли эта истина его самого, других людей или фактов.

* Диалоги Платона, «Филеб».

Более того, как и любое другое компульсивное влечение, погоня за славой обладает характерной чертой *ненасытности*. Она должна продолжаться, пока личностью движут неведомые (ей самой) силы. Человек может испытать прилив восторга от благосклонного отношения к проделанной им работе, от одержанной победы, от любого знака расположения или восхищения – но этот прилив быстро спадает. В первую очередь, успех едва ли переживается им как успех, по крайней мере, он оставляет место для идущих вслед за ним уныния или страха. В любом случае, неустанная охота за большим престижем, большими деньгами, большим числом женщин, побед и завоеваний продолжается и продолжается, вряд ли принося хоть какое-то удовлетворение или обещая отдых. И наконец, компульсивная природа влечения видна из *реакции на его фрустрацию*. Чем больше субъективная важность влечения, чем настоятельнее потребность достичь цели, следовательно, тем более интенсивна реакция на фрустрацию. Собственно говоря, таким путем и можно установить силу влечения. Хотя это не всегда видно непосредственно, погоня за славой – самое могущественное влечение. Оно похоже на одержимость дьяволом: человека словно пожирает чудовище, им же и созданное. Поэтому и должна быть ужасной реакция на фрустрацию. На это указывает ужас перед гибелью и позором, которые для столь многих людей входят в понятие неудачи. Реакции паники, депрессии, отчаяния, ярости по отношению к себе и другим за то, что они полагают «неудачей», очень часты и совершенно несоизмеримы действительной важности происшествия. Фобия высоты – частое внешнее проявление страха упасть с высоты иллюзорного величия. Рассмотрим сновидение одного пациента с фобией высоты. Оно посетило его как раз тогда, когда у него появились сомнения в своем неоспоримом превосходстве, в которое он прежде верил безоговорочно. В сновидении он был на вершине горы, но ему угрожала опасность падения, и он отчаянно цеплялся за гребень пика. «Я не могу подняться выше, – говорил он. – Держаться за это – вот все, что мне остается в жизни». На сознательном уровне он относил эти слова к своему социальному статусу, но в более глубоком смысле они были верны относительно его иллюзий о себе. Имея (в своем представлении) богоподобное всемогущество и космическое значение, он действительно не

мог подняться выше!

Вторая характерная черта, присущая всем элементам погони за славой – это огромная и совершенно особенная роль, которую играет в них *воображение*. Оно – инструмент процесса самоидеализации. Это решающий фактор настолько, что вся погоня обречена быть проникнута фантастичностью. Неважно, насколько человек гордится своей реалистичностью, неважно, насколько на самом деле реалистичен его подход к успеху, торжеству, совершенству – его воображение сопутствует ему везде и заставляет его принимать миражи за реальность. Нельзя быть нереалистичным по отношению к себе и оставаться вполне реалистичным в других отношениях. Когда путешественник бредет по пустыне, мучаясь от усталости и жажды, и видит мираж, он иногда делает настоящие усилия, чтобы добраться до него. Мираж в любом случае оборачивается разочарованием, но здесь даже сам мираж славы – уже продукт воображения.

Надо сказать, что воображение входит во все психические и ментальные функции здорового человека. Оно позволяет нам чувствовать огорчение или радость за друга. Мы желаем, надеемся, боимся, верим, строим планы – и все благодаря возможностям нашего воображения. Но воображение может быть как продуктивным, так и непродуктивным: оно может подвести нас ближе к правде о нас самих (как это часто бывает в сновидениях), а может и увести от нее. Оно может обогатить, а может и обеднить наши реальные переживания. Это и составляет отличие здорового воображения от невротического.

Думая о грандиозных планах, которые строят столь многие невротики, или о фантастической природе их самовозвеличивания и требований, мы можем впасть в искушение и поверить, что они более других одарены королевским даром воображения, и что по этой самой причине оно легче сбивает их с пути. Мой опыт не подтверждает этого предположения. Как и здоровые люди, невротики обладают различными дарованиями. Но я не нахожу доказательств тому, что невротик *per se* от природы одарен большим воображением, чем другие.

Это предположение представляет собой неверное заключение; тем не менее, оно основано на верных наблюдениях. Воображение действительно играет большую роль при неврозе. Однако за это ответственны не конституциональные, а функциональные факторы. Воображение невротика работает как и воображение здорового человека, но выполняет дополнительные функции, которые не выполняет в норме. Оно ставится на службу невротическим потребностям. Это особенно отчетливо видно в случае погони за славой, которая, как мы знаем, вызвана воздействием могущественных потребностей. В психиатрической литературе порожденные воображением искажения реальности известны как «желающее мышление». Это в настоящее время утвердившийся термин, хотя и несколько некорректный. Он слишком узок: точнее было бы говорить не только о мышлении, но и о «желающем» видении мира, «желающих» верованиях и в особенности о «желающем» чувствовании. Более того, мы должны говорить о мышлении (или чувствовании), детерминированном не *желаниями*, а *потребностями*. Именно воздействие этих потребностей наделяет воображение теми цепкостью и силой, которыми оно обладает при неврозе и которые делают его столь плодовитым – и неконструктивным.

Роль, которую играет воображение в погоне за славой, можно безошибочно и непосредственно проследить по мечтам. В подростковом возрасте они иногда имеют откровенно грандиозный характер. Так, например, робкий и замкнутый школьник мечтает стать величайшим атлетом, или гением, или Дон-Жуаном. Люди постарше напоминают мадам Бовари, постоянно мечтая о романтических переживаниях, мистическом совершенстве, непостижимой святости. Иногда эти мечты принимают форму разговоров, в которых воображаемые собеседники поражены или пристыжены. Другие, более сложной структуры мечты, имеют содержанием позорное или благородное страдание в качестве жертвы жестокости и унижения. Часто мечты являются не нарочно сочиняемыми историями, а, скорее, фантастическим сопровождением повседневной рутины. Например, ухаживая за детьми, играя на пианино или расчесывая волосы, женщина может одновременно видеть себя гораздо более нежной матерью, выдающейся пианисткой или потрясающей красавицей, годящейся в кинозвезды. В некоторых случаях такие мечты настолько откровенны, что человек может, как Уолтер Митти, постоянно жить в двух мирах. У других людей, столь же увлеченных погоней за славой, мечты такие пугливые и обрывочные, что они могут со всей субъективной честностью утверждать, что они не фантазируют. Излишне говорить, что они заблуждаются. Даже если они только беспокоятся о возможных неприятностях, которые могут свалиться на них, это же их воображение рисует им такие возможности.

Но мечты, хотя они важны и изобличают мечтателя, все же не самая вредная работа воображения. Ведь мечтающий человек, в общем, вполне сознает, что он мечтает, то есть воображает то, чего никогда не происходило или не может произойти так, как он переживает это в фантазии. По крайней мере, ему не слишком трудно осознать наличие мечты и ее нереалистичный характер. Более вредная работа воображения состоит в тонких и всеобъемлющих искажениях действительности, которые человек осуществляет, сам того не осознавая. Идеальный образ себя не создается раз и навсегда единым актом творения: однажды созданный, он нуждается в постоянном внимании. Для воплощения его в действительность человек должен прилагать непрестанный труд по

фальсификации этой действительности. Он должен превратить свои потребности в добродетели или в более чем справедливые ожидания. Он должен превратить свои намерения быть честным или внимательным в факт – да, он честен и внимателен. Неплохие мысли, пришедшие ему в голову для статьи, делают его великим ученым. Возможные достижения превращаются в действительные. Знание «истинных» норм морали делает его нравственным человеком, часто даже образцом нравственности. И конечно же, его воображению приходится работать «сверхурочно», чтобы уничтожить все неприятные доказательства противоположного.*

* Это можно сравнить с работой Министерства Правды в романе Джорджа Оруэлла «1984».

Воображение меняет и то, во что невротик верит. Ему нужно верить, что другие – замечательные или гадкие, – и пожалуйста! Вот они на параде славных ребят или опасных чудовищ. Воображение меняет его чувства. Ему нужно чувствовать себя неуязвимым – и на, держи! Его воображение обладает достаточной силой, чтобы заглушить боль и страдание. Ему нужно, чтобы у него были глубокие чувства – доверия, жалости, любви и страдания – воображение раздувает испытываемую им жалость, доверие и т.п.

Восприятие искажений внутренней и внешней реальности, которые может произвести воображение, поставленное на службу погоне за славой, ставит перед нами нелегкий вопрос. Где кончается полет воображения невротика? В конце концов, он все-таки не теряет полностью чувства реальности; где тогда граница, отделяющая его от психотика? Если и существует какая-то граница проделкам воображения, она, конечно же, нерезкая. Мы можем сказать только, что психотик более склонен относиться к процессам, идущим в его сознании, как к чему-то исключительному, как к единственной реальности, с которой следует считаться, тогда как невротик (по каким бы то ни было причинам) сохраняет явный интерес к внешнему миру и своему месту в нем и, следовательно, продолжает в нем неплохо ориентироваться*. Нет предела высоте, до которой могло бы взлететь его воображение, тем не менее ноги его при этом не отрываются от земли, и в характере его функционирования очевидных нарушений не наблюдается. Фактически это самая яркая черта погони за славой – она идет в мире фантастики, в царстве *неограниченных возможностей*.

* Причины этого различия сложны. Стоило бы исследовать, не является ли решающим различием между ними более радикальный отказ психотика от подлинного *себя* и более радикальный сдвиг к идеальному *я*.

Все влечения к славе включают тягу к знаниям, мудрости, добродетели или силе, причем большим, чем те, которыми может обладать человек; цель здесь – *абсолютное*, неограниченное, бесконечное. Ничто меньшее, чем абсолютное бесстрашие, мастерство или святость не привлекает невротика, одержимого влечением к славе. Он, следовательно, составляет полную противоположность истинно религиозному человеку. Для того – един Бог всемогущ; версия невротика – нет ничего невозможного для Меня. Его сила воли должна совершать чудеса, его разум должен быть непогрешимым, его предвидение – безошибочным, знание – всеобъемлющим. Здесь появляется тема сделки с дьяволом – она будет звучать на протяжении всей книги. Невротик – это Фауст, которого не устраивает то, что он знает много; он должен знать все.

Взлет в безграничное предопределен силой потребностей, стоящих за влечением к славе. Потребности в *абсолютном и неограниченном* так сильны, что они берут верх над задержками, которые обычно препятствуют отрыву нашего воображения от действительности. Для успешного функционирования человеку нужно и представлять себе возможности, бесконечно удаленную перспективу, и понимать существование ограничений, необходимости, конкретного. Если мысли и чувства человека сосредоточены в основном на бесконечности, на созерцании возможностей, он теряет чувство конкретного, ощущение «здесь и сейчас». Он теряет способность жить в данную минуту. Он больше не способен подчиниться внутренней необходимости, «тому, что можно назвать пределом человека». Он теряет из виду то, что действительно необходимо, чтобы чего-либо достичь. «Самая маленькая возможность требует времени на то, чтобы стать действительностью». Его мышление может стать слишком абстрактным. Его знания могут стать «родом бесчеловечного знания, ради которого его человеческое *я* расточается точно так же, как расточались человеческие жизни при строительстве пирамид». Его чувства к другим могут высохнуть до «абстрактного сочувствия человечеству». Если, с другой стороны, человек не заглядывает за узкий горизонт конкретного, необходимого, конечного, он становится «узко мыслящим и подлого духа лицом». Значит, перед нами стоит не вопрос выбора – «или-или», а вопрос *объединения «и-и»*. Признание ограничений, законов и необходимости препятствует тому, чтобы унести в бесконечное, и тому, чтобы лишь «бархатиться в

ВОЗМОЖНОМ».*

* В данной философской дискуссии я лишь грубо следую мыслям работы С.Кьеркегора «Болезнь к смерти», написанной им в 1844 году. Все цитаты в данном абзаце взяты из нее.

В погоне за славой *слабеют задержки воображения*. Это не означает общей неспособности видеть необходимость и подчиниться ей. Особое направление дальнейшего невротического развития может привести многих к убеждению, что безопаснее ограничить свою жизнь, и в этом случае они могут склониться к тому, что возможность унестись в мир фантастики – опасная возможность, которой следует избегать. Они могут закрыть свое сознание для всего, что кажется им фантастичным, питать отвращение к абстрактному мышлению и сверхтревожно цепляться за все видимое, осязаемое, конкретное или приносящее сиюсекундную пользу. Но в то время как сознательная установка по отношению к этим материям может быть различной, каждый невротик в глубине души очень неохотно признает ограничения в том, чего он от себя ожидает и считает возможным достичь. Его потребность в актуализации своего идеального образа столь императивна, что он вынужден отмахнуться от всех задержек, как от не относящихся к делу или несуществующих.

Чем больше вступает в свои права его иррациональное воображение, тем вероятнее, что он должен уже просто бояться всего реального, определенного, конкретного или конечного. Он склонен ненавидеть время, потому что это нечто определенное; деньги, потому что они конкретны; смерть, потому что она окончательна. Но он может также ненавидеть определенность желаний или выбора и, следовательно, избегать определенности в обязательствах или решениях. Вот для иллюстрации одна пациентка, которая лелеяла фантазию стать блуждающим огоньком, пляшущим в луче лунного света: ей случалось испытать чувство ужаса, глядя в зеркало – не потому, что она видела какие-то несовершенства, а потому что оно заставляло ее понимать, что у нее определенные контуры, она субстанциональна, «пришпиlena к конкретному телу». Зеркало заставляло ее почувствовать себя птичкой, чьи крылья прибиты к доске. И когда такие чувства поднимались в ее сознание, ей страшно хотелось зеркало разбить.

Конечно, развитие не всегда доходит до таких крайностей. Но каждый невротик, даже если он может при поверхностном взгляде сойти за здорового, ненавидит сверку с очевидным, когда она касается его особых иллюзий о себе самом. Иначе быть не может, потому что в противном случае иллюзии лопнут. Установка по отношению к внешним законам и правилам может быть различной, но он всегда склонен отрицать законы, действующие внутри него самого, склонен отказываться видеть причинно-следственные связи в физическом мире или то, что один фактор следует из другого или усиливает его.

Существует бесконечное множество путей для того, чтобы не считаться с очевидным, которое не хочется видеть. Он его забывает; «это не считается»; «это случайность»; «это из-за сложившихся обстоятельств»; «это меня заставили»; «а что я тут мог поделаться»; «это естественно». Как мошенничающий счетовод, он заходит сколь угодно далеко, чтобы продолжать вести двойной счет; но в отличие от мошенника, он заносит на свой счет только то, что в его пользу, и притворяется, что не знает о другом. Я еще не видела пациента, у которого открытый бунт против реальности (как он выражен в «Харви»: «Двадцать лет я боролся с реальностью и наконец преодолел ее») не играл бы на той же струне. Или, вновь цитируя классическое высказывание пациента: «Если бы не действительность, у меня все было бы в полном порядке».

Остается с большей четкостью провести различие между погоней за славой и здоровыми человеческими стремлениями. Внешне они обманчиво похожи, причем настолько, что кажется – отличается только их степень. Это выпадит так, как если бы невротик был просто более честолюбив, более озабочен властью, престижем и успехом, чем здоровый человек; как если бы его моральные стандарты просто были выше или жестче обычных; как если бы он был лишь более самонадеянным или считал себя более важной персоной, чем обычно считают себя люди. И действительно, кто рискнет провести определенную линию и скажет: «Здесь кончается здоровье и начинается невроз»?

Подобие здоровых стремлений и невротических влечений существует, поскольку они имеют общие корни в возможностях, заложенных в любом человеке. Умственные способности позволяют человеку выйти за границы себя. В отличие от животных он может воображать и планировать. Различными путями он может постепенно расширять свои умения и, как показывает история, действительно их расширяет. То же самое верно и для жизни отдельного индивида. Не существует жестких границ тому, с чем он может справиться в своей жизни, тем качествам и умениям, которые он может в себе развить, и его творческим способностям. Учитывая эти факты, кажется неизбежным, что человек не ведает своих границ и, следовательно, легко ставит себе слишком малые или

слишком высокие цели. Это неведение – та основа, без которой и не могла бы, видимо, начаться погоня за славой.

Базальное различие между здоровыми стремлениями и невротическим влечением к славе лежит в их побудительных мотивах. Здоровые стремления проистекают из присущей человеку склонности к развитию заложенных в нем способностей. Уверенность во внутренней потребности в росте всегда была основным принципом нашего теоретического и терапевтического подхода.* И эта уверенность только увеличивалась по мере накопления опыта. Единственное, что мне сейчас кажется необходимым уточнить, это формулировку. Теперь я сказала бы (повторяя сказанное на первых страницах книги), что к самоосуществлению каждого человека полталкивают живые силы его подлинного я.

* Под «нашим» я имею в виду подход Ассоциации Развития Психоанализа. Во вступлении к работе «Наши внутренние конфликты» я сказала: «Я уверена, что человек может и хочет развивать заложенные в нем способности». См. также работу д-ра Курта Гольдштейна «Природа человека» (Dr. Kurt Goldstein. «Human Nature»). Harvard University Press, 1940). Гольдштейн, однако, не проводит различия – ключевого различия – между самоосуществлением, то есть осуществлением подлинного *себя* и воплощением в жизнь идеального я.

Напротив, погоня за славой возникает из потребности в воплощении идеального я. Это различие фундаментально, потому что все прочие проистекают уже из него. Поскольку самоидеализация – невротическое решение, и как таковое – компульсивна по своему характеру, все влечения, которые являются ее результатом, также неизбежно компульсивны. Поскольку невротик, пока он вынужден держаться за свои иллюзии о себе, не в состоянии признать своих ограничений, погоня за славой уходит в неограниченное. Поскольку его основная цель – это достижение славы, его перестает интересовать процесс обучения, дела или продвижения шаг за шагом; фактически он склонен презирать подобное. Он не хочет взбираться на гору, он хочет сразу оказаться на вершине. Следовательно, он теряет представление о том, что означает эволюция или рост, даже пускаясь в рассуждения о них. И наконец, поскольку сотворение идеального я возможно только за счет правды о себе, а его воплощение в действительность требует дальнейшего искажения этой правды, воображение с охотой приходит на помощь. Таким образом, в большей или меньшей степени, но он теряет на этом пути интерес к истине и умение отличать правду от неправды – и эта утрата, среди прочих, тоже ответственна за его трудности в различении между искренними чувствами, верованиями, стремлениями и их искусственными эквивалентами (бессознательными претензиями) в себе самом и в других. Ударение смещается с «быть» на «казаться».

Итак, различие между здоровыми стремлениями и невротическим влечением к славе – это различие между спонтанностью и компульсивностью; между признанием и отрицанием ограничений; между фокусировкой на достойном окончательном продукте и ощущением эволюции; между видимостью и сутью; фантазией и правдой. Различие, таким образом установленное, не идентично с различием между относительно здоровым и невротическим индивидом. Первый может и не быть искренне вовлечен в самоосуществление, как и второй может не быть полностью влеком к воплощению идеального я. Тенденция к самоосуществлению действует и в невротике; мы не могли бы оказать терапевтическую помощь развитию пациента, если бы в нем для начала не было такого стремления. Но тогда как различие между здоровой и невротической личностью в этом отношении – просто различие в степени, различие между истинным стремлением и компульсивными влечениями, несмотря на их поверхностное сходство, – качественное, а не количественное.*

* Когда в этой книге я говорю «невротик», я имею в виду человека, у которого невротические влечения взяли верх над здоровыми стремлениями.

Мне кажется, что наиболее уместный символ для невротического процесса, инициированного погоней за славой, – это идейное содержание истории о сделке с дьяволом. Дьявол, или другое персонифицированное зло, искушает человека, запутавшегося в духовном или материальном плане, предложением неограниченной власти. Но он может получить эту власть, продав свою душу или отправившись в ад. Такое искушение может возникнуть у каждого, богатого или бедного духовно, потому что вызывает к двум могущественным страстям – стремлению к бесконечному и желанию найти легкий выход из положения. Согласно религиозной традиции, величайшие духовные вожди человечества, Будда и Христос, испытывали такое искушение. Но поскольку они были твердо укоренены в себе, они распознали это как искушение и смогли его отвергнуть. Более того, условия, оговоренные в сделке, вполне соответствуют цене, которую придется заплатить при невротическом развитии. Говоря

символическим языком, легкий путь к бесконечной славе неизбежно оказывается путем во внутренний ад презрения к себе и самоистязания. Выбирая этот путь, человек фактически теряет свою душу – подлинного *себя*.

Глава 2. НЕВРОТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

В своей погоне за славой невротик устремляется в царство фантастического, бесконечного, неограниченного. Внешне он ведет «нормальную» жизнь – как член семьи и общества, который ходит на работу и развлекается по выходным. Но сам не понимая того, или по крайней мере не понимая, до какой это доходит степени, он живет в двух мирах – в мире своей тайной частной жизни и в мире жизни официальной. Эти две жизни не сходятся одна с другой, как сказал один пациент: «Жизнь ужасна – в ней столько реальности».

Неважно, насколько сильно отвращение невротика к сопоставлению с очевидным. Реальность неизбежно навязывает себя двояким образом. Пусть он даже высоко одаренный человек, но во всем существенном он похож на каждого из нас – с общими человеческими ограничениями и значительными индивидуальными затруднениями. Его наличное бытие расходится с его богоподобным образом себя. Реальность вне его тоже не обходится с ним, как с божеством. И для него час имеет только шестьдесят минут, ему приходится стоять в очереди, как всем прочим, таксист или начальник на работе обращаются с ним, как с простым смертным.

Унижения, которым (по его ощущению) подвергается невротик, очень удачно иллюстрирует небольшое происшествие из детства одной пациентки. Ей было три года, она размышляла о том, как станет сказочной королевой, и вдруг дядя подхватил ее с пола, шутливо говоря «А у кого это так измазана мордашка?» Она никогда не могла забыть свой яростный и бессильный гнев. Таким образом, личности данного склада почти постоянно сталкиваются с несоответствиями, ошарашивающими и обидными. Как тут быть? Как объяснить их, как на них реагировать или как попытаться от них отмахнуться? До тех пор пока самовозвеличивание слишком необходимо невротiku и потому неприкосновенно, он не может не прийти к заключению, что что-то не в порядке с миром вокруг него. Мир обязан измениться. А значит, вместо того чтобы разбираться со своими иллюзиями, он предъявляет требования к внешнему миру. Другие люди и судьба обязаны обходиться с ним в соответствии с его раздутым представлением о собственной значимости. Все и каждый обязаны подстраиваться под его иллюзии. Иначе несправедливо. Он заслуживает лучшей доли.

Невротик считает, что имеет право на особое внимание, деликатность, почтение. Требования почета достаточно понятны и даже порой очевидны для окружающих. Но они только часть, верхушка более всеобъемлющих требований. Все его нужды, вытекающие из его запретов, страхов, конфликтов и решений, обязаны быть удовлетворены или должным образом уважены. Более того. Все, что он чувствует, думает или делает, обязано не иметь вредных последствий. Это фактически означает, что к нему неприменимы законы психологии. Следовательно, ему нет необходимости признавать (или в какой-то мере решать) свои проблемы. Не его это дело – заниматься своими проблемами; это дело других – следить за тем, чтобы его не беспокоили его проблемы.

Немецкий психоаналитик Харальд Шульц-Хенке* был первым современным аналитиком, увидевшим эти скрытые требования невротика. Он назвал их *Riesenansprueche* (гигантскими требованиями) и приписал им решающую роль при неврозе. Хотя я разделяю его мнение относительно их важности, моя концепция требований невротика во многом иная. Термин «гигантские требования» кажется мне неудачным. Он ведет нас в ложном направлении, поскольку подразумевает, что эти требования чрезмерны по содержанию. Да, во многих случаях они не только чрезмерны, но просто фантастичны; но иные из них кажутся вполне разумными. И если мы сосредоточимся лишь на непомерности требований, это помешает нам увидеть в себе и других те требования, которые на вид рациональны.

* Х.Шульц-Хенке. «Введение в психоанализ» (Harald Schulz-Hencke. «Einfuehrung zur Psychoanalyse»).

Возьмем, например, бизнесмена, безумно раздраженного тем, что нужный поезд не отправляется в удобное для него время. Допустим, его знакомый, знающий, что речь идет о чем-то не очень важном, скажет ему, что он слишком многого хочет. Наш деловой человек ответит новым взрывом ярости: он же занятой человек, и ничего нет странного в том, что он хочет, чтобы поезд отправлялся в «разумное» время.

Конечно, его желание понятно. Кто бы не хотел, чтобы поезд отправлялся по расписанию, удобному лично для него? Но они *не обязаны* отправляться так. Это приводит нас к сути явления: *желание или потребность, сами по себе понятные, превращаются в требование*. После этого его неисполнение ощущается как несправедливая фрустрация, как оскорбление, на которое можно с полным правом обидеться.

Разница между потребностью и требованием очевидна. Тем не менее, если подводные течения психики подменяют одну другим, невротик не только не понимает, что такая разница существует, но и не желает этого знать. Он говорит о «разумном» или «естественном» желании, тогда как на самом деле речь идет о его требовании; он чувствует, что имеет право на многие вещи, тогда как и малая доля здравого размышления уже подсказала бы ему, что эти вещи совсем не его и не для него. Мне, например, вспоминаются пациенты, возмущенные штрафом за просрочку парковки автомобиля. Желание, чтобы это «сошло им с рук», вполне понятно, но они вовсе не имеют права на освобождение от оплаты. Может быть, они не знают законов? Нет, это не так. Но они скажут (если вообще задумаются над ситуацией), что другим-то сошло с рук, а они попались, и это несправедливо.

По этим причинам мне кажется, что лучше говорить просто об иррациональных или невротических требованиях. Они представляют собой невротические потребности, невольно превращенные в требования. И они иррациональны, потому что претендуют на право, на привилегию, которой на самом деле не существует. Другими словами, они чрезмерны уже в силу того, что их предъявляют в виде требований, вместо того чтобы признать в них просто невротические потребности. Особое содержание скрытых требований, различное в частностях, согласуется со структурой конкретного невроза. Вообще говоря, пациент считает, что имеет право на все значимое для него: на удовлетворение всех своих невротических потребностей.

Говоря о требовательном человеке, мы обычно имеем в виду его требовательность к другим. И человеческие отношения на самом деле составляют важную область, в которой предъявляются невротические требования. Но мы значительно недооценим размах этих требований, если ограничим их данной областью. Они в такой же мере направлены на все человеческие установления и на саму жизнь.

В рамках человеческих взаимоотношений такое всеохватывающее требование предельно ясно высказал один пациент, по внешнему поведению скорее робкий и замкнутый. Сам того не зная, он страдал глубокой инертностью и испытывал затруднения в использовании собственных ресурсов. «Мир должен быть к моим услугам, чтобы мне ни о чем не надо было беспокоиться», — сказал он.

Равно всеобъемлющее требование было у женщины, которая в глубине души боялась усомниться в себе. Она чувствовала, что имеет право на удовлетворение всех своих потребностей. «Это невозможно, — говорила она, — чтобы в меня не влюбился кто угодно, стоит мне захотеть.» Первоначально эта ее уверенность в своем праве требовать всего на свете проявилась на религиозной почве: «Все, о чем я молюсь, мне дается». В ее случае требование имело обратную сторону. Поскольку неисполнение ее желаний было бы невыносимым поражением, она запрещала себе хотеть во избежание «неудачи».

Те, кто желает быть всегда *правым*, считают что они вправе всегда быть вне критики, сомнений или вопросов. Те, кого охватила жажда власти, требуют слепой покорности. Другие, для кого жизнь стала игрой, в которой все прочие должны стать объектами искусной манипуляции, считают себя вправе дурачить каждого, и, с другой стороны, претендуют на то, чтобы никогда не быть одураченными. Те, кто боится повернуться лицом к своим конфликтам, уверены, что все для них «образуется», что они сумеют «обойти» свои проблемы. Человек, агрессивно эксплуатирующий и запугивающий других, чтобы взвалить на них новый груз, будет негодовать, как на нечестность, если они станут настаивать на справедливых условиях совместной деятельности. Высокомерный, мстительный человек, норовящий оскорбить окружающих, но нуждающийся в их признании, считает себя «неприкосновенным». Что бы он ни вытворял с другими, никто не должен иметь возражений против такого обращения. Другой вариант того же требования — это требование «понимания». Неважно, насколько я мрачен или раздражителен. Меня нужно понять. Тот, для кого всеобъемлющим решением является «любовь», превращает свою потребность в требование исключительного и безусловного обожания. Обособленный, отединенный от людей, и потому внешне нетребовательный человек, будет настаивать, однако, на одном требовании: чтобы его не беспокоили. Он считает, что ему ничего не нужно от других, а потому он вправе требовать, чтобы от него отстали — неважно, что при этом поставлено на карту. «Оставьте меня в покое» обычно включает еще и «не ждите от меня ничего» и избавление от критики, от усилий — даже если эти усилия ему необходимо сделать для собственного блага.

Всего этого уже достаточно для простого примера невротических требований, существующих в человеческих взаимоотношениях. В менее личных ситуациях или по отношению к общественным институтам преобладают требования с негативным содержанием. Например, выгоды, которые можно извлечь при действующих законах и правилах, принимаются за данность, а когда они оборачиваются невыгодной стороной, это воспринимается как несправедливость.

Я все еще благодарна за одно небольшое происшествие со мной во время последней войны, потому что оно открыло мне глаза на мои собственные бессознательные требования — в первую очередь, а через них — и на бессознательные требования других людей. Возвращаясь из Мехико, я была вычеркнута из списков пассажиров самолета из-за праздника Тела Христова, согласно существующей системе приоритетов. Хотя я в принципе

считала ее совершенно оправданной, я отметила, что страшно сержусь, когда она касается меня лично. Я подумала о трех днях в поезде, которым теперь должна добираться до Нью-Йорка, и почувствовала отчаяние и невероятную усталость. Вершиной моего расстройства стала утешительная мысль: должно быть с самолетом что-то случится, а обо мне позаботилось провидение.

Тут я внезапно увидела, что моя реакция забавна. Начав размышлять над ней, я поняла свои требования: во-первых, – быть исключением; во-вторых, – предметом особой заботы провидения. С этого момента мое отношение к поездке в поезде изменилось. Конечно, переполненный сидячий вагон не стал удобнее. Но я не чувствовала больше усталости, и поездка даже стала приятной.

Я думаю, каждый может легко повторить и расширить мой опыт, наблюдая за собой или другими людьми. Почему, например, многим водителям и пешеходам так трудно соблюдать правила дорожного движения? Часто это происходит из-за бессознательного протеста против них: «Эти правила не должны касаться *меня*». Другие негодуют на «наглость» банка, который обращает их внимание на превышение кредита. Сюда же относятся страх перед экзаменами или неспособность готовиться к ним. Они тоже следуют из требования исключения для себя. Подобным образом, возмущение плохим спектаклем может проистекать из уверенности: «Мне обязаны предоставлять только первоклассные развлечения».

Требование составлять исключение прилагается также к законам природы, к физическому и психическому миру. Забавно, насколько глупеют отнюдь не глупые пациенты, когда речь идет о том, чтобы увидеть неизбежность причины и следствия в физическом мире. Я говорю о достаточно очевидных связях: если мы хотим чего-то достичь, нужно потрудиться; если мы хотим независимости, мы должны быть готовы отвечать за себя. Пока мы держимся высокомерно, мы уязвимы. Пока мы не любим себя, мы не можем поверить, что нас любит кто-то другой, и неизбежно будем подозрительно относиться к проявлениям любви. Ставишь пациента перед такими, вроде бы ясными связями причины и следствия, а он начинает спорить, чувствует себя озадаченным, делается уклончивым.

За такую особую «тупость» отвечает ряд факторов.* В первую очередь, как нам понятно, увидев подобную причинно-следственную связь, пациент окажется перед лицом необходимости внутренних перемен. Конечно, любой невротический фактор всегда трудно изменить. Но, кроме того, как мы уже видели, многие пациенты испытывают сильнейшее бессознательное нежелание осознавать то, что они должны стать субъектами *какой бы то ни было* необходимости. Сами слова «правила», «необходимость», «ограничения» иногда приводят их в содрогание, если они допускают, чтобы значение этих слов наконец до них дошло. Таким образом, осознание любой необходимости по отношению к ним самим, низвергло бы их с высот их мира в действительность, где им пришлось бы, как и всем прочим, подчиняться тем же законам природы. Именно эта потребность – исключить из своей жизни необходимость – превращается в требование. При анализе оно проявляется в том, что пациент считает себя вправе быть выше необходимости изменений. Следовательно, он бессознательно отказывается видеть, что ему нужно изменить собственные установки, если он хочет стать независимым, или менее уязвимым, или хочет поверить в любовь к нему.

* См. в тексте главы 7, о «процессе дробления психики» и главы 11, об «отвращении к любым переменам у „ушедших в отставку“».

Больше всего изумляют некоторые тайные требования к жизни вообще. В этой области любое сомнение в иррациональном характере требований исчезает. Естественно, ощущение своей богоподобности очень сильно пошатнется перед лицом факта, что и для тебя жизнь ограничена и ненадежна, и в твоей судьбе возможны несчастный случай, неудача, болезнь и смерть. Еще бы – тогда рухнет ощущение всемогущества. В таких случаях ведь остается только повторять старое утешение: что ж тут поделаешь...

Можно порой избежать смертельного риска. В наши дни можно оградить себя от денежных потерь, связанных со смертью, но избежать смерти невозможно. Неспособный встать лицом к хрупкости своей человеческой жизни, невротический индивид взращивает требование своей неприкосновенности, неуязвимости, требование быть помазанником Божиим. Ему всегда должна сопутствовать удача, а жизнь должна быть легкой и без страданий.

В контрасте с требованиями, действующими в человеческих отношениях, на требованиях к жизни вообще нельзя хоть сколько-нибудь успешно настоять. Невротика с подобными требованиями остаются всего два выхода. Он может в душе отрицать, что с ним может что-то случиться. В этом случае он склонен к безрассудным поступкам: выходит простуженным в холодную погоду, не принимает мер предосторожности против возможной инфекции

или никогда не предохраняется во время полового акта. Он живет так, словно никогда не состарится и не умрет. И поэтому если с ним случается неприятность, она становится для него бедствием, приводит его в панику. Происшествие может быть тривиальным, но оно колеблет его надменную убежденность в собственной неприкосновенности. Второй выход для него в том, чтобы обратиться к другой крайности и стать сверхосторожным. Если уж нельзя положиться на то, что его требование неприкосновенности будет уважено, то может случиться что угодно и нельзя положиться ни на что. Это не значит, что он отказывается от своего требования. Это, скорее, значит, что он не хочет лишний раз осознавать его тщетность.

Другие установки по отношению к жизни и судьбе кажутся более разумными, пока мы не разглядим стоящие за ними требования. Многие пациенты прямо или косвенно выражают свое ощущение несправедливости по отношению к их личным трудностям. Рассказывая о своих друзьях, они скажут, что все их друзья тоже невротики, но несмотря на это, у одного лучше дела на работе, другой легче сходится с женщинами, а третий напористее или больше получает от жизни. Такое увеливание, хотя и тщетное, представляется понятным. В конце концов, каждый страдает от своих личных трудностей и, следовательно, думает, что куда лучше было бы не иметь именно их, тех, от которых мучается он сам. Но отклики пациента на совместное пребывание с одним из тех людей, «которым можно позавидовать» указывают на более серьезный процесс. Он внезапно охладевает или впадает в уныние. Проследивая эти эмоциональные реакции, мы откроем, что их источником является жесткое требование не иметь проблем вовсе. Он имеет право быть одаренным богаче любого. Более того, он имеет право не только на жизнь, свободную от личных проблем, но и на букет из достоинств, которыми обладают все, кого он знает лично или, допустим, видел в кино. Ему нужны скромность и ум Чарли Чаплина, человечность и храбрость Спенсера Трейси и победоносное мужество Кларка Гейбла. Требование «Я не должен быть собой» слишком явно иррационально, чтобы быть выдвинутым как таковое. Поэтому оно проявляется в форме зависти с оттенком обиды ко всякому богаче одаренному или более удачливому в жизни, в подражании таким людям или в восхищении ими, в требованиях к аналитику, чтобы тот снабдил всеми желаемыми и часто несовместимыми друг с другом совершенствами.

Из этого требования – быть одаренным величайшими достоинствами – вытекают весьма неприятные для индивида последствия. Оно не только поддерживает огонь хронического недовольства и зависти, но и служит реальным препятствием для аналитической работы. Если изначально несправедливо, чтобы у пациента имелись хоть какие-то невротические нарушения, то вдвойне несправедливо ожидать от него работы над своими проблемами. Напротив, он претендует на освобождение от них без прохождения через болезненно трудный процесс изменений.

Наш обзор природы невротических требований неполон. Поскольку каждая невротическая потребность способна превратиться в требование, нам следовало бы каждую и обсуждать, чтобы получить исчерпывающую картину требований. Но даже краткий обзор дает нам понятие об особенностях их природы. Теперь мы попытаемся собрать выделенные общие черты требований в единый профиль.

Для начала скажем, что они нереалистичны в двух отношениях. Личность заявляет о правах, которые существуют только у нее в голове, и обращает мало внимания (если вообще это делает) на выполнимость своих требований. Это очевидно в откровенно фантастических требованиях быть освобожденным от болезней, старости и смерти. Но это точно так же верно и для прочих требований. Дама, которая полагает, что никто не имеет права отказываться от ее приглашения, считает оскорблением, если кто-то все же от него уклоняется, неважно, насколько основательны причины отказа. Ученый, настаивающий, что все должно приходить к нему легко, возмущается работой, которая должна быть положена в основу статьи или эксперимента, неважно, насколько эта работа необходима, и часто несмотря на понимание, что в данном случае не обойтись без кропотливого труда. Алкоголик, уверенный, что каждый обязан помогать ему в его денежных затруднениях, считает несправедливым, если ему не помогают тут же и с охотой, неважно, хотят окружающие помогать ему или нет.

Эти иллюстрации уже подсказывают нам вторую характеристику невротических требований – их *эгоцентричность*. Она часто бывает настолько вопиющей, что поражает наблюдателя своей «наивностью» и напоминает о сходных установках испорченных детей. Такие впечатления, казалось бы, подтверждают теоретическое заключение, что все эти требования просто характерные «инфантильные» черты людей, которые (по крайней мере, в этом отношении) так и не выросли. На самом деле такое утверждение ошибочно. Да, маленький ребенок тоже эгоцентричен, но только потому, что у него еще не развито чувство принадлежности к людям. Он просто не знает, что у других тоже есть свои потребности, а также и границы возможностей – такие, как потребность матери во сне или отсутствие у нее денег на игрушку. Основа эгоцентричности невротика совсем иная и более сложная. Он поглощен собой, потому что его влекут за собой внутриспсихические потребности, раздирают внутренние конфликты, и он вынужден цепляться за свои особые решения. Перед нами два явления, которые выглядят похожими, но различны. Отсюда следует, что говорить пациенту об инфантильности его требований терапевтически полностью бесполезно. Для него это может означать разве лишь то, что его

требования иррациональны (а этот факт аналитик может подать ему и лучшим путем), и это в лучшем случае заставит его задуматься. Без дальнейшей упорной работы одно указание на «инфантильность» не переменит ничего.

Уточним это различие. Эгоцентричность невротических требований можно кратко подытожить, говоря языком моего собственного переживания: с приоритетами военного времени все в порядке, но я должна лететь без очереди. Если у невротика где-то заболело или ему что-то нужно, все должны все бросить и кинуться к нему. Вежливое объяснение аналитика, что у него нет сейчас свободного времени для консультации, часто наталкивается на злобное или ядовитое замечание или просто на глухоту. Если пациенту нужно, время должно найтись. Чем меньше связан невротик с миром вокруг него, тем меньше он думает о других людях и их чувствах. Как сказал однажды пациент, временами высокомерно презиравший реальность: «Я – свободная комета, летящая сквозь миры. Реально то, чего хочу я, а другие с их желаниями нереальны».

Третья характеристика требований невротика лежит в его ожидании, что к нему все должно прийти *без всяких усилий*. Он не допускает, что сидя в одиночестве, он может кому-то позвонить; нет, это ему кто-то обязан позвонить. Обычное рассуждение, что нужно меньше есть, если хочешь похудеть, часто встречает столь сильное внутреннее неприятие, что он продолжает переедать, по-прежнему негодуя, что не выглядит так же изящно, как некоторые другие. Другой требует себе почетной работы, лучшего положения, денежного аванса – еще ничего особого и не сделав, чтобы все это заслужить, и даже (чего уж больше) не высказывая своего требования. Ему не нужно ясности – чего же он, собственно, хочет. Ему нужна позиция *отказа от всего или получения всего*.

Часто он весьма правдоподобно и трогательно рассказывает о том, как сильно он хочет быть счастливым. Но его семья или друзья рано или поздно осознают, что осчастливить его чрезвычайно трудно. Поэтому они могут сказать ему, что в нем самом, должно быть, сидит какое-то недовольство, которое и мешает ему получить причитающееся ему счастье. Бывает, что после этого он отправляется к психоаналитику.

Аналитик оценит желание пациента быть счастливым как хороший мотив для обращения. Но он, кроме того, спросит себя: почему пациент, при всем его стремлении к счастью, остается несчастным. У него ведь есть много такого, чему радовалось бы множество людей: славный дом, милая жена, обеспеченность. Но он почти ничего не извлекает из этого и не проявляет ни к чему особого интереса. Складывается впечатление, что слишком много в нем лени и потакания своим слабостям. Аналитик поразится, что на самой первой встрече пациент говорит не о своих трудностях, а, скорее, с какой-то напостью предъявляет список своих желаний. Следующая встреча укрепляет первое впечатление. Инертность пациента в аналитической работе оказывается первым препятствием. Картина проясняется: перед нами человек, связанный по рукам и ногам, неспособный применить собственные силы и до краев наполненный упорными требованиями, что все лучшее в жизни, включая ликование души, должно свалиться к нему с неба.

Еще одна иллюстрация к требованию получать помощь, не прилагая к тому никаких усилий, глубже прояснит нам природу этого требования. Один пациент был вынужден прервать анализ на неделю, причем его беспокоила проблема, которая всплыла на предыдущей аналитической сессии. Он выразил желание разделиться с ней до отъезда – вполне законное желание. Я изо всех сил принялась раскапывать корни данной проблемы. Но вскоре я заметила, что он, со своей стороны, почти не прилагает усилий. Я словно должна была тащить его за собой. Час подходил к концу, и я почувствовала нарастающее раздражение с его стороны. На мой прямой вопрос об этом он ответил утвердительно: конечно он раздражен – он не хотел, чтобы его бросили одного с его проблемой на целую неделю, не сказав ничего, что могло бы принести облегчение. Я указала ему, что его желание вполне понятно, но оно, кажется, превращается в требование, в котором нет никакого смысла. Мог он или нет подойти ближе к решению данной проблемы, зависело от того, насколько доступна она была в этот момент и насколько продуктивными могли быть он и я. А в том, что касается его, должно быть существует нечто, не позволяющее ему делать усилия в желательном для него направлении. После долгого кружения вокруг да около, которое я здесь опускаю, он не мог не увидеть истинности сказанного. Исчезло его раздражение, исчезло иррациональное требование и ощущение неотложности проблемы. И он добавил одно разоблачающее обстоятельство: он считал, что проблема порождена мною, так что я должна ее и уладить. Каким же образом он возлагал ответственность на меня? Он не имел в виду, что я совершила ошибку; просто дело в том, что в течение предыдущего часа он понял, что еще не преодолел свою мстительность – которую он едва-едва начинал осознавать. На самом деле, в это время он даже и не хотел еще избавиться от нее, а только от некоторых огорчений, ей сопутствующих. Поскольку я не выполнила его требования освободить его от них немедленно, он почувствовал себя вправе мстительно потребовать возмещения ущерба. Этим объяснением он указал на корни своих требований: внутренний отказ брать на себя ответственность и недостаток конструктивного интереса к себе. Это приводило его в оцепенение, не давало ему что-либо делать для себя и отвечало за потребность в том, чтобы кто-то другой (в данном случае аналитик) принимал на себя ответственность за него и все для него улаживал. И эта потребность также превратилась в требование.

Этот пример указывает на четвертую характеристику невротических требований – они могут быть *мстительными* по своей сути. Человек считает, что ему причинен ущерб и настаивает на его возмещении. То, что так бывает, известно давно. Именно так это обстоит при травматическом неврозе, при определенных параноидальных состояниях. Существует много художественных описаний данной характеристики, включая Шейлока требующего свой фунт мяса, и Гедду Габнер настаивающую на экстравагантных излишествах как раз тогда, когда она узнает о том, что ее муж видимо, не получит профессуру, на которую они надеялись.

Здесь я считаю нужным поднять вопрос: не является ли мстительность частым, если не постоянным, элементом невротических требований? Естественно, степень ее осознания может быть различной. В случае Шейлока она сознательная, в случае рассердившегося на меня пациента она находилась на грани осознания, в большинстве же случаев она бессознательна. Мой опыт вынуждает меня сомневаться в ее вездесущности. Но я сталкивалась с ней настолько часто, что поставила себе за правило всегда ее искать. Говоря о потребности во мстительном торжестве, я уже упоминала о том что мы обнаруживаем очень много хорошо скрытой мстительности в большинстве случаев невроза. Элементы мстительности несомненно налицо когда требования выставляются со ссылками на прошлые фрустрации или страдания, когда они предъявляются в приказной манере, когда исполнение требований ощущается как победное торжество, а их фрустрация как поражение.

В какой мере человек *отдает себе отчет* в своих требованиях? Чем больше взгляд человека на себя и окружающий мир определен его воображением, тем больше он и его жизнь в целом для него таковы, какими ему требуется их видеть. При этом в его сознании не остается места для идеи, что у него есть какие то потребности или какие то требования, а одно упоминание о подобной возможности может быть оскорбительным для него. Просто люди *не заставляют* его ждать. С ним просто *не бывает* несчастных случаев и стать старше ему тоже не предстоит. Погода *правда* прекрасная, когда он отправляется за город. Все происходит *так*, как он хочет, и он *действительно* справляется со всем на свете.

Другие невротизированные лица, *кажется*, отдают себе отчет в своих требованиях, поскольку явно и открыто требуют для себя особых привилегий. Но то, что очевидно наблюдателю, может быть вовсе не очевидным самому человеку. Более того, то, что видит наблюдатель, и то, что чувствует наблюдаемый – далеко не одно и то же. Тот, кто агрессивно выставляет свои требования, может, самое большее, помнить некоторые свои высказывания или смысл своих требований. Например, он признает, что проявил нетерпение или не вынес того, что с ним спорят. Он может знать, что не любит просить людей или говорить им «спасибо». Но пусть он даже знает за собой такое – это не означает, что он знает о своем внутреннем убеждении: все другие должны делать в точности то, что ему хочется. Он может знать о своей опрометчивости, но часто будет приукрашивать свои необдуманные поступки, выставляя их как храбрость или уверенность в себе. Он может, например, бросить очень хорошую работу без всяких конкретных видов на какое-то другое место и рассматривать этот шаг как выражение своей уверенности в себе. Может быть, так оно и есть, но, возможно, здесь присутствует еще и опрометчивость, проистекающая из его уверенности в своем праве на везение и счастье. Он может знать о том, что в глубине души он верит: уж он-то никогда не умрет. Но даже это еще не осознание своих претензий быть выше биологических ограничений.

В других случаях требования остаются скрытыми как от самого человека, так и от неискушенного наблюдателя. Последний при этом соглашается признать разумными те причины, которыми первый оправдывает выставленные им требования. Обычно он делает это не столько из-за психологического невежества, сколько из-за собственного невроза. Например, мужчина может порой находить неудобным то, что жена или любовница желает занимать все его время, но когда он думает, что так ей необходимо, это тешит его тщеславие. Возьмем другой случай. Иногда женщина предъявляет потребительские требования, основанные на своей беспомощности и страдании. При этом она ощущает только свои потребности. Она даже сознательно будет очень беспокоиться о том, чтобы не навязываться другим. Эти другие, однако, могут лелеять в себе роль защитника и помощника или, из-за собственных тайных правил морали, почувствуют себя «виноватыми», если не будут соответствовать ожиданиям женщины.

Однако даже если человек отдает себе отчет в том, что у него есть определенные требования, он никогда не осознает их незаконности или иррациональности. Действительно, любое сомнение в их обоснованности означало бы первый шаг к их падению. Следовательно, до тех пор, пока они жизненно важны для него, невротик должен выстраивать в своем сознании неопровержимые доводы, чтобы сделать их всецело законными. Он должен чувствовать полную убежденность в своей правоте и справедливости. В процессе анализа пациент заходит очень далеко, чтобы доказать, что он ждет только ему предстоящего и полагающегося. В противоположность этому, в целях излечения, важно распознавать и существование особых требований и природу их оправдания. Поскольку требования рухнут, если рухнет необходимая для них опора, эта опора становится стратегической позицией. Если, например, некто считает, что имеет право на всевозможные услуги вследствие своих заслуг, он должен невольно так преувеличивать эти заслуги, чтобы почувствовать законное негодование, если услуга ему не оказывается.

Требования часто опираются на нормы культуры «Я же женщина», «я же мужчина», «я же твоя мать» – «я же ваш начальник». Поскольку ни одна из этих причин, служащих оправданиями или благовидными предложениями, на самом деле не оправдывает выставленные требования, важность этих причин не может не раздуться. Например, в этой стране нет жесткой культурной установки: мытье посуды унижает мужское достоинство. Так что если у кого-то есть требование быть избавленным от такой работы, ему приходится всех заставлять помнить о величии мужчины или кормильца.

Опору на превосходство мы найдем всегда. Общий знаменатель здесь таков: поскольку я такой выдающийся, я имею право... В такой резкой форме она в основном бессознательна. Но человек может подчеркивать особую ценность своего времени, работы, планов и правоты во всем.

Те, кто верит, что «любовь» дает ответ на все вопросы и право на что угодно, должны преувеличивать силу или ценность любви, и не на словах, а действительно чувствуя больше любви, чем есть на самом деле. Необходимость преувеличивать часто вносит свою долю в установление порочного круга. Это особенно верно для требований, опирающихся на беспомощность и страдание. Многие люди, например, чувствуют себя слишком неуверенными, чтобы наводить справки по телефону. Если требование таково, чтобы кто-то другой сделал это для них, те, о ком идет речь, ощущают свои запреты сильнее, чем они есть на самом деле, чтобы придать им законную силу. Если женщина слишком погружена в депрессию или беспомощна в ведении домашнего хозяйства, она заставит себя чувствовать еще большую депрессию или большую беспомощность, чем существующая, будет, фактически, страдать больше.

Однако не следует приходить к поспешному заключению, что было бы хорошо, если бы окружающие не соглашались на требования невротика. И согласие, и отказ могут ухудшить его состояние. То есть, требования могут стать более настойчивыми в обоих случаях. Отказ помогает только в том случае, если невротик уже начал или начинает брать на себя ответственность за себя самого.

Возможно, самая интересная для нас опора требований – это опора на «справедливость». Я же верю в Бога; я же всю жизнь работал; я всегда был настоящим гражданином – со мной не должно случиться ничего плохого и все должно быть по-моему, и это будет только справедливо. Из доброты и благочестия обязаны воспоследовать земные блага. Свидетельства противоположного (того, что добродетель *не обязательно* вознаграждается) отвергаются. Если эта тенденция присутствует у пациента, он обычно указывает, что его чувство справедливости простирается и на всех других, что он точно так же негодует, когда с ними поступают несправедливо. До некоторой степени это верно, но означает лишь то, что его собственная потребность опереть свои требования на справедливость разрослась в «философию».

Более того, опора на справедливость имеет обратную сторону, а именно ту, что ответственность за любую неприятность, с кем-либо приключившуюся, возлагается на самого пострадавшего. Прилагает ли искатель справедливости это к себе, зависит от степени его сознания своей правоты. Если оно жесткое, он будет (по крайней мере, сознательно) переживать каждую свою неприятность как несправедливость. Но по отношению к другим он будет гораздо легче применять «изнанку» закона о справедливости: наверное, этот безработный «на самом деле» не хочет работать; наверное, евреи сами виноваты в том, что их преследуют.

В личных вопросах такие люди считают себя вправе получать столько же, сколько было дано ими. В этом не было бы ничего дурного, если бы от их внимания не ускользали два обстоятельства. То, что дают они, приобретает в их уме преувеличенные размеры (например, в счет идет уже одно доброе намерение), а вот осложнения, которые они внесли в жизнь другого, в счет не идут. Кроме того, на весы часто кладутся совершенно несоизмеримые вещи. Например, анализируемый со своей стороны выставляет намерение сотрудничать, желание избавиться от мешающих ему симптомов, регулярное посещение и оплату. Со стороны аналитика лежит его обязательство вылечить пациента. К сожалению, весы не приходят в равновесие. Пациенту может стать лучше, только если он хочет и может работать над собой и изменяться. Поэтому, если добрым намерениям пациента не сопутствуют немалые усилия в нужном направлении, то ничего особенного не произойдет. У пациента по-прежнему будут возникать осложнения, и он с возрастающим раздражением будет чувствовать себя обманутым; он предъявит за это счет в форме упреков или жалоб, считая справедливым свое растущее недоверие к аналитику.

Подчеркивание идеи справедливости может быть (хотя и не обязательно) камуфляжем для мстительности. Когда требования выставляются в основном на почве «суда» с жизнью, то при этом обычно подчеркиваются свои заслуги. Чем мстительнее требования, тем больше подчеркивается понесенный урон. И здесь тоже возникает необходимость преувеличивать этот урон, раздуть это чувство, пока оно не примет такие размеры, что «потерпевший» сочтет себя вправе требовать любой жертвы или любого наказания виновных.

Поскольку требования являются решающими для проявлений невроза, о них важно *заявить*. Это касается только требований к другим людям, потому что (излишне говорить об этом) жизнь и судьба смеются над любыми

«исковыми заявлениями». Мы еще не раз вернемся к данному вопросу. Здесь же достаточно сказать, что способы, которыми невротик пытается заставить других согласиться с его требованиями, самым тесным образом связаны с основой этих требований. Короче говоря, он может пытаться поразить других своей необычайной важностью; он может угождать, очаровывать, обещать; он может навязывать другим обязательства и пытаться нажиться, вызывая к их чувству справедливости или вины; он может, подчеркивая свои страдания, вызывать к состраданию и жалости; он может, подчеркивая свою любовь к другим, вызывать к их тоске по любви или к их тщеславию; он может страшить своей раздражительностью или угрюмостью. Мстительный человек, который может разрушить других ненасытными требованиями, пытается хорошо рассчитанными обвинениями усилить их уступчивость.

Приняв во внимание всю ту энергию, которая вкладывается в предъявление и оправдание требований, мы вынуждены предположить мощную *реакцию на их фрустрацию*. В этой реакции присутствует подспудный страх, но преобладает гнев и даже ярость. Гнев этот особого рода. Поскольку требования субъективно ощущаются честными и справедливыми, то их фрустрация воспринимается как нечестность и несправедливость. Поэтому следующий за ней гнев носит характер праведного негодования. Иными словами, человек чувствует не просто гнев, но право гневаться – которое энергично защищается при анализе.

Прежде чем углубляться в разные выражения этого негодования, я хочу кратко изложить теорию вопроса – в особенности теорию, предложенную Джоном Доллардом и другими. Ее суть в том, что мы реагируем враждебностью на любую фрустрацию; что враждебность по своей сути является реакцией на фрустрацию.* На самом деле, очень несложные наблюдения показывают, что эта связь не обоснована. Напротив, поразительно, какой силы фрустрацию может перенести человек без враждебности. Враждебность возникает, только если фрустрация несправедлива или ощущается как несправедливая, на базе невротических требований. Тогда у нее есть специфическая черта: человек негодует, чувствует себя оскорбленным. Неудача, неприятность преувеличиваются, порой до смешного. Обидчик неожиданно становится подлым, противным, жестоким, низким, то есть, обида решающим образом влияет на суждение обиженного о другом. Перед нами – один из источников невротической подозрительности. Это, кроме того, причина, и очень важная, по которой столь многие невротизированные люди так нетверды в своих оценках других людей и с такой легкостью бросаются от положительного дружеского отношения к полному осуждению.

* Постулат выдвинут на основе теории инстинктов Фрейда, и из него следует, что любая враждебность является реакцией на фрустрацию инстинктивных побуждений или их производных. Для аналитиков, принимающих теорию Фрейда о инстинкте смерти, враждебность, кроме того, получает энергию из инстинктивной потребности в разрушении.

Я позволю себе предельное упрощение: острая реакция гнева или даже ярости может пойти в одном из трех направлений. Во-первых, она может быть подавлена по каким-то причинам, и тогда, как и любая подавленная враждебность, может проявиться в психосоматических симптомах: усталости, мигрени, желудочных расстройствах и т.д. Во-вторых, она может быть свободно выражена или, по крайней мере, полностью прочувствована. В этом случае, чем менее гнев фактически оправдан, тем более человек будет вынужден преувеличивать произошедшее с ним; он будет при этом с невольной небрежностью к фактам выстраивать обвинительное заключение против оскорбителя, которое выйдет строго логичным. Чем более откровенно «кровожаден» разгневанный (по каким угодно причинам), тем больше он будет склонен к мести. Чем откровеннее его высокомерие, тем увереннее он будет в том, что его месть находится в строгих рамках справедливости. Третье направление реакции – погрузиться в страдание и жалость к себе. При этом человек чувствует себя убитым или до крайности униженным и может впасть в полное уныние. «Как они могли сделать со мной такое!» – переживает он. Мучения в таких случаях становятся средством выражения упреков.

Эти реакции легче наблюдать у других, чем у себя, по той самой причине, что убежденность в своей правоте затрудняет исследование в глубинах собственной души. Однако это в наших интересах – исследовать свою реакцию, когда нас обуревают чувства, что с нами скверно поступили, или когда мы начинаем размышлять о чьих-то ненавистных нам качествах, или когда мы рвемся отплатить другим. Мы должны тогда подумать над вопросом: находится ли наша реакция в сколько-нибудь разумном соответствии с причиненным нам злом. И если при честном размышлении мы найдем такое несоответствие, нужно искать скрытые требования. Полагая, что мы хотим и способны отказываться от некоторых своих потребностей в особых привилегиях, и полагая, что мы знакомы со специфическими формами, которые может принять наша подавленная враждебность, нам нетрудно будет увидеть острую индивидуальную реакцию на фрустрацию и понять, какие именно требования скрываются за ней. Но даже увидев в одном-двух случаях эти требования, мы все-таки от них еще не избавимся. Обычно мы преодолеваем лишь особенно бросающиеся в глаза и абсурдные требования. Этот процесс можно сравнить с

лечением от солитера, при котором червь удалялся бы по частям. Он будет регенерировать и продолжать высасывать наши силы, пока не удастся удалить его голову. Это значит, что мы можем отказаться от наших требований только в той степени, в которой мы преодолели погоню за славой в целом и все, что из нее вытекает. Однако в противоположность процессу лечения от солитера в процессе возвращения к себе ценен каждый шаг.

Влияние, которое всеобъемлющие требования оказывают на личность и жизнь человека, весьма многосложно. Они создают в нем диффузное ощущение фрустрации и неудовлетворенности столь всестороннее, что его спокойно можно назвать характерной чертой. Существуют и другие факторы, вносящие вклад в подобную хроническую неудовлетворенность. Но выдающееся место среди ее источников занимают все же всеобъемлющие требования. Неудовлетворенность сказывается в тенденции фокусироваться в любой жизненной ситуации на недостатках, на трудностях, и тем самым чувствовать недовольство ситуацией в целом. Например, у человека замечательная работа и вполне конструктивные семейные отношения, но не хватает времени поиграть на пианино, что много для него значит; или одна из дочерей чем-то его огорчает; и эти обстоятельства так разбухают у него в сознании, что он не может оценить все то хорошее, что у него есть. Или возьмем человека, чей прекрасный в остальном день может испортить только то, что заказанные им товары прибыли с опозданием, или того, кто во время прекрасного путешествия воспринимает одни неудобства. Эти установки так обычны, что почти каждый из нас встречался с ними. Люди с такими установками иногда удивляются: почему же они всегда видят во всем мрачную сторону? Или же они гонят от себя такие размышления, называя себя «пессимистами». Не говоря уж о том, что это слово ничего не объясняет, оно подводит псевдофилософскую основу под общую неспособность человека выносить неприятности.

Этой установкой люди сами сильно осложняют себе жизнь. Любая трудность становится в десять раз труднее, если относиться к ней, как к несправедливости. Вспомним мою поездку в сидячем вагоне. Пока она была для меня как бы навязанной обманом, мне казалось, что это больше, чем я могу вынести. Но после того как для меня прояснилось мое требование, она стала доставлять мне удовольствие, хотя сидения не стали мягче, а время в пути короче. То же относится и к работе. Любая работа, к которой мы приступаем с разрушительным чувством свершающейся несправедливости или с тайным требованием, чтобы она была легкой, неизбежно станет напряженной и изматывающей. Другими словами, через невротические требования мы теряем часть искусства жить, состоящую в том, чтобы легко переносить естественный порядок вещей. Конечно, есть события столь тяжкие, что способны раздавить человека. Но они редки. А для невротика и незначительное происшествие превращается в катастрофу, и жизнь оборачивается одними разочарованиями. Вдобавок, невротик порой фокусируется на светлых сторонах чужой жизни: у этого полный успех, у того – дети, у другого – больше свободного времени и он лучше им пользуется, у соседа и дом больше, и лужайка зеленее.

Хотя это достаточно просто описать, но трудно распознать, особенно в себе самом. Эта чрезвычайной важности вещь, которой нет у нас, но есть у другого, кажется настолько реальной, настолько фактической. Таким образом, происходит двойная подделка счетов по отношению к себе и по отношению к другим. Большинство людей не раз слышало, что нельзя сравнивать свою жизнь и счастливые моменты чужой, можно сравнивать разве что одну жизнь с другой в целом. Но, несмотря на то, что этот совет представляется им вполне верным, они не могут ему последовать: искаженная картина мира складывается у них не по недосмотру и не вследствие интеллектуального невежества. Это, скорее, эмоциональная слепота, то есть слепота в силу внутренней бессознательной необходимости.

Ее последствия – это зависть и безразличие к людям. Зависть носит характер, названный Ницше *Lebensneid* (зависть к жизни), которая относится не к той или иной детали, а к жизни вообще. Она идет об руку с чувством, что ты единственный отовсюду изгнан, приговорен к мучениям, одиночеству, панике, тоске. Безразличие не обязательно предполагает полное бессердечие. Оно вытекает из всеобъемлющих требований и затем приобретает собственную функцию оправдания эгоцентризма личности. Почему другие, которым лучше, чем ему, должны чего-то ждать от него? Почему он, находящийся в худшем положении, чем кто-либо вокруг, он, на которого не обращают внимания или плюют, не имеет права ни на что лично для себя? Так требования укореняются еще прочнее.

Другое следствие – чувство общей неуверенности относительно своих прав. Это сложное явление, и всеобъемлющие требования – лишь один из определяющих его факторов. Внутренний мир, где невротик чувствует право на что угодно, настолько нереалистичен, что в реальном мире он приходит в замешательство относительно своих прав. С одной стороны, он исполнен нахальных требований, а с другой стороны, не решается постоять за свои права, когда это действительно можно и нужно сделать. Например, пациент, который считал, что весь мир должен быть к его услугам, стеснялся попросить у меня изменить время встреч или карандаш, чтобы записать кое-что. Другой господин, сверхчувствительный к невыполнению невротического требования почтения, мирился с тем, что явно навязывали ему некоторые друзья. Чувство, что у него нет никаких прав, может быть в таком случае внешним выражением страданий пациента и может стать сосредоточием его жалоб, в то время как он не уверен в своих иррациональных требованиях. Это они служат источником расстройства, или, по крайней мере, вносят в

него немалый вклад.*

* См. главу 8 «Решение смириться».

И наконец, тайные обширные требования – один из важных факторов, отвечающих за инертность, которая (в открытой или скрытой форме) является, возможно, наиболее распространенным невротическим нарушением. В противоположность праздности, в которой можно пребывать по своей воле и получать от нее удовольствие, инерция – это паралич психической энергии. Она распространяется не только на действия, но и на мысли и чувства. Все требования, по определению, заменяют невротика активную работу над своими проблемами и, следовательно, парализуют его рост. Во многих случаях они ответственны за глубочайшее отвращение к любым усилиям. Бессознательное требование тогда таково, что одного только намерения должно быть достаточно для достижения, для устройства на работу, для того, чтобы стать счастливым или преодолеть трудности. Он имеет право получить все это без всяких затрат энергии. Иногда это означает, что реальную работу должны выполнить другие (пусть Джордж это сделает). Если этого не происходит, у него есть причина быть недовольным. Таким образом, часто случается, что он устает от одной перспективы «лишней» работы, когда надо сходить куда-то, что-то купить. Иногда в процессе анализа усталость пациента удается снять очень быстро. Например, одному пациенту предстояло сделать много дел перед поездкой, и он чувствовал усталость, еще не принявшись за них. Я предложила, чтобы он принял проблему устройства своих дел, как вызов своей изобретательности. Это ему понравилось, усталость исчезла, и он смог завершить дела, не почувствовав себя разбитым или измученным. Но хотя он при этом испытал свою способность быть активным и радоваться этому, его порыв делать усилия по собственной воле скоро иссяк, поскольку бессознательные требования все еще оставались слишком глубоко укорененными.

Чем мстительнее обсуждаемые требования, тем более сильной представляется инерция личности. Бессознательные аргументы при этом звучат так: «Это другие виноваты в моих бедах – они и должны все исправить. А то что же это будет за исправление, если я сам буду все делать?» Естественно, так говорить может только тот, кто утратил конструктивный интерес к своей жизни. Это не его дело – менять что-то в своей жизни; это дело «их» или судьбы.

Упрямство, с которым пациент держится за свои требования и защищает их при анализе, указывает на значительную субъективную ценность их для него. У него не один, а несколько рубежей защиты, и он раз за разом возвращается на них. Во-первых, у него нет никаких требований, и непонятно, о чем это толкует аналитик; во-вторых, они все рациональные. Далее продолжается защита субъективных оснований требований, служащих для их оправдания. Когда, наконец, он понимает, что у него на самом деле есть требования, и что они не вписываются в реальность, он теряет к ним видимый интерес: они неважны или, во всяком случае, безвредны. Однако он не может временами не замечать, что их последствия для него многочисленны и серьезны. Например, они делают его раздражительным и недовольным, было бы гораздо лучше для него, если бы он сам был поактивнее, а не ждал, что все придет к нему само. Эти требования парализуют его душевные силы. Он не может закрыть глаза и на тот факт, что практический выигрыш от его требований минимальный. Действительно, постоянно давя на других, можно иногда заставить их уступить своим высказанным или невысказанным требованиям. Но даже если так, кто от этого становится счастливее? А что касается его требований к жизни вообще, то они все равно тщетны. Считает он, или нет, себя исключением, на него распространяются законы психологии и биологии. Его требование быть совершенством во всех отношениях не меняет его ни на йоту.

Понимание – как вредных последствий требований, так и их внутренней тщетности – само по себе еще не оставляет реального следа; оно не убеждает. Надежды аналитика, что такой уровень понимания поможет искоренить требования, часто не сбываются. Обычно аналитическая работа ослабляет их. Но вместо искоренения они уходят вглубь. Работая далее, мы добиваемся глубинного озарения – в недрах бессознательных иррациональных фантазий пациента. Дело в том, что понимая на уровне интеллекта тщетность своих требований, бессознательно он упорно верит, что для волшебной силы его желания невозможного нет. Если он будет хотеть достаточно сильно, его желания сбудутся. Если он будет достаточно твердо настаивать, чтобы все шло, как он хочет, все так и пойдет. Если он еще не оказался прав, то это не потому, что он хочет невозможного – как аналитик заставляет его поверить, – а потому, что он хочет недостаточно сильно.

Эта вера вносит еще одно осложнение в явление в целом. Мы уже видели, что требования пациента нереалистичны в том смысле, что он присваивает себе несуществующее право на все виды привилегий. Мы видели также, что некоторые его требования откровенно фантастичны. Теперь нам стало ясно, что все они пропитаны ожиданием чуда. И только здесь мы по-настоящему можем понять, до какой степени требования

являются необходимым и неизбежным средством воплощения идеального я пациента в действительность. Они служат этому не в том смысле, что доказывают его превосходство достижениями или успехом: они обеспечивают ему необходимые доказательства и алиби. А доказать он должен, что стоит выше законов психики и природы. И пусть даже он опять и опять видит, что другие не принимают его требований, что закон писан и для него, что он не стоит выше обычных неприятностей и неудач – все это не доказывает отсутствия у него неограниченных возможностей. Это доказывает лишь то, что с ним *все еще* творится несправедливость. Но если только он будет защищать свои требования, в один прекрасный день они будут выполнены. *Эти требования – гарантия его грядущей славы.*

Теперь мы понимаем, почему пациент с таким вялым интересом смотрит на вред, который эти требования причиняют ему в жизни. Он не отрицает этого вреда, но он для него пренебрежимо мал по сравнению с грядущей славой. Он похож на человека, который верит, что с полным основанием претендует на богатое наследство; вместо конструктивных усилий по устройству своей жизни он вкладывает всю энергию в то, чтобы отстаивать свои права. Между тем реальная жизнь теряет для него интерес; он впадает в нищету, он пренебрегает всем, что могло бы сделать его жизнь стоящей. Надежда на будущие возможности все более и более становится единственным светом в окошке, которым он живет.

Невротик находится в худшем положении, чем подобный наследник. У него есть тайное чувство, что проявив интерес к себе и своему развитию, он лишится прав на будущие достижения. Это логично, если исходить из его предпосылок, ибо в таком случае воплощение идеального я действительно утратило бы смысл. Пока он одержим своей целью, альтернативный путь его просто страшит. Он означает, что ему предстоит увидеть себя простым смертным, которого извели вконец его проблемы, что ему предстоит взять на себя ответственность за них и признать, что только он сам и никто другой может перерасти их и развить именно свои способности и таланты. Этот путь страшит его, ибо ему начинает казаться, что так он лишится всего. Рассматривать возможность этого пути, пути к здоровью, он может только в той степени, в какой он уже достаточно силен, чтобы расстаться с решением, легшим в основу самоидеализации.

Мы не поймем до конца упорства требований, пока рассматриваем их только как «наивное» выражение претензий на то, что невротик, с его раздутым образом себя, считает «положенным», причитающимся ему, или как понятное желание того, чтобы его многочисленные компульсивные потребности были удовлетворены другими. Упорство, с которым невротик вцепляется в некую установку, несомненно указывает, что эта установка выполняет функции, кажушиеся ему необходимыми и неизбежными в рамках его невроза. Мы рассмотрели, каким образом требования невротика создают видимость решения многих его проблем. Их всеобъемлющая функция – увековечить его иллюзии о себе и переложить ответственность на внешние факторы. Поднимая свои потребности на высоту требований, он отрицает свои расстройства и возлагает ответственность за себя на других людей, на обстоятельства, на судьбу. Несправедливо, что у него вообще есть проблемы. Он имеет право хотя бы на жизнь устроенную так, чтобы эти проблемы его ни в коем случае не беспокоили. Например, у него просят взаймы или о пожертвовании. Он расстраивается и в душе посылает к черту просителя. Но на самом деле он недоволен тем, что нарушено требование не беспокоить его. Что делает его требование столь непреклонным? Просьба, в действительности, сталкивает его с внутренним конфликтом, в котором находятся его потребность уступать другим и потребность фрустрировать их. Но пока он (по каким угодно причинам) очень боится или очень не хочет видеть свой конфликт, он вынужден держаться за свое требование. Он говорит о нем, как о нежелании беспокойства, но если уточнить, то окажется, что он требует: мир должен быть устроен так, чтобы он не сталкивался со своими конфликтами и не был бы вынужден их осознавать. Позднее мы поймем, почему ему жизненно важно сбросить с себя ответственность. Но нам уже видно, что его требования, в результате, не дают ему возможности расстаться со своими проблемами и тем самым увековечивают его невроз.

Глава 3. ТИРАНИЯ «НАДО»

Мы до сих пор обсуждали, в основном, каким образом невротик пытается воплотить свое идеальное *я во внешнем мире*: через достижения, славу, успех, власть или торжество. Невротические требования также получают конкретное выражение, направленное вовне – он везде и всячески пытается отстоять свое право на исключение в силу своей исключительности. Его чувство, что он имеет право быть выше необходимости и законов, позволяет ему жить в вымышленном мире, как если бы он и в самом деле был выше их. И когда бы он ни оказался существенно ниже планки своего идеала, его требования позволяют ему возложить ответственность за такую «неудачу» на внешние факторы.

Теперь мы обсудим тот аспект самоидеализации (кратко упомянутый в первой главе), в котором фокусом является его *внутренний мир*. В противоположность Пигмалиону, который пытался в свое, соответствующее его канонам красоты, творение превратить другого, невротик берется за работу по переплавке в высшее существо самого себя. Он ставит свою душу перед своим же образом совершенства и бессознательно говорит себе: «Забудь о том никудышном существе, которым ты *являешься*; вот каким тебе *Надо* быть, и быть таким идеальным – вот все, что имеет значение. Ты должен быть в состоянии вытерпеть все, понять все, нравиться всем, быть всегда продуктивным». Это лишь немногие из внутренних предписаний. Они безжалостны и непреклонны, и я назову их «тиранией Надо».

Внутренние предписания включают все, что невротик *Надо* делать, чувствовать, знать; кем ему *Надо* быть, а также все его табу: как и что ему *Нельзя* делать. Я начну с перечисления некоторых из них, чтобы дать краткий их обзор. Более подробные и конкретные примеры мы рассмотрим далее по мере обсуждения характерных черт каждого «Надо».

Ему *Надо* быть пределом честности, щедрости, внимательности, справедливости, достоинства, храбрости, заботливости. Ему *Надо* быть совершенным любовником, мужем, учителем. Он Должен вынести все, угодить всем, любить своих родителей, жену и страну; или же, напротив, ему *Нельзя* привязываться ни к чему и ни к кому, ничто *Не Должно* иметь для него значения, он *Не Должен* чувствовать обиду, а Должен быть всегда спокойным и умиротворенным. Он Должен всегда получать наслаждение от жизни, или же, он Должен быть выше забав и развлечений. Он Должен быть непосредственным, он Должен всегда сдерживать свои чувства. Ему *Надо* знать, понимать и предвидеть все. Он Обязан не сходя с места разрешить любую проблему, свою или чужую. Он Должен преодолеть любые трудности, как только они появятся. Ему *Нельзя* уставать или болеть. Он всегда Должен суметь устроиться на работу. Все, что можно сделать не меньше, чем за два-три часа, он Должен делать за час.

Этот обзор указывает на размах внутренних предписаний и оставляет впечатление о них, как о притязаниях, которые хотя и понятны, но слишком жестки и трудны для исполнения. Если мы скажем пациенту, что он ждет от себя слишком многого, он зачастую согласится без колебаний, он иногда даже и сам об этом знает. Обычно он добавит, в явной или неявной форме, что лучше ожидать от себя слишком многого, чем слишком малого. Но сказав о чрезмерности требований к себе, мы еще не раскроем *особых черт внутренних предписаний* тех, которые проступают при более глубоком исследовании. Они частично совпадают, поскольку все проистекают из необходимости превратиться в идеального *себя*, которую ощущает индивид, и из убеждения, что он это может.

Что удивляет нас с самого начала – это то же самое *пренебрежение выполнимостью*, которое пронизывает все стремление к воплощению идеального *я* в действительность. Многие из этих требований к себе таковы, что их не мог бы выполнить ни один человек. Они просто фантастичны, хотя сам индивид и не отдает себе в том отчета. И все-таки он не может не признать их у себя, когда его ожидания попадают в полосу ясного света критического мышления. Но интеллектуальное признание зачастую изменяет не так уж много, если вообще что-либо изменяет. Положим, врач, который по девять часов в день ведет прием и вдобавок активно участвует в общественной жизни, наконец ясно понимает, что при такой занятости для серьезной научной работы уже не остается места. Но после нескольких неудачных попыток резко сократить ту или иную деятельность течение его жизни возвращается в прежнее русло. Его требование «Для меня не должно существовать ограничений по времени и силам» оказывается сильнее рассудка. Далее, рассмотрим более мягкий случай. Пациентка была весьма удручена во время сеанса – подруга рассказала ей о своих запутанных отношениях с мужем. С мужем подруги моя пациентка встречалась только в обществе. Однако несмотря на то, что она уже несколько лет проходила анализ и прекрасно знала, сколь многие психологические тонкости необходимо выяснить в любых межлических отношениях, она считала, что обязана была сообщить подруге, насколько прочен ее брак.

Я сказала пациентке, что она ожидает от себя невозможного для кого угодно, и напомнила о множестве вопросов, которые необходимо выяснить прежде чем мы получим хотя бы смутное представление о факторах, действующих в

подобной ситуации. Оказалось, что она отдавала себе отчет о большинстве указанных мной трудностей, но все же считала, что *Должна* иметь некое шестое чувство, которое позволяет все их преодолеть.

Другие требования к себе могут и не быть фантастичными по сути, но показывают полное *пренебрежение к условиям*, при которых они могли бы быть выполнены. Так, многие пациенты ожидают, что пройдут анализ за ничтожно малое время, поскольку они необыкновенно умны. Но продвижение анализа пациента имеет мало общего с его умом. Умение рассуждать, на самом деле, часто используется для торможения прогресса. Рассчитывать приходится на эмоциональные силы пациента, его способность не лукавить и брать на себя ответственность.

Ожидание легкого успеха присутствует не только по отношению к продолжительности анализа в целом, но и по отношению к достижению глубинного прозрения (инсайта). Например, только еще увидев у себя некоторые из своих невротических требований, они уже считают, что полностью их переросли. То, что здесь нужна терпеливая работа, что требования никуда не денутся, пока не исчезнет эмоциональная необходимость в них, – все это игнорируется. Они верят, что их ум должен быть главной движущей силой. Естественно, при этом неизбежно последуют разочарование и растерянность. Так, например, учительница может ожидать, что при ее долгом опыте преподавания ей будет легко написать статью на педагогическую тему. Если слова все же не стекают сами с ее пера, она испытывает глубокое отвращение к себе. Дело в том, что она проигнорировала или отбросила вполне уместные вопросы. Есть ли ей что сказать? Превратился ли ее опыт в четкие и полезные формулировки? И даже если ответ на эти вопросы утвердительный, для статьи по-прежнему нужна самая обычная работа по приведению мыслей в порядок и их изложению.

Внутренние предписания, в точности как политический произвол в полицейском государстве, действуют с совершенным *пренебрежением к внутриспсихическому состоянию человека* – к тому, что он в данный момент способен чувствовать и делать. Например, очень распространенное Надо – это «надо никогда не обижаться». Непременного соблюдения этого правила, которое подразумевает слово «никогда», было бы, видимо, чрезвычайно трудно добиться. Многие ли чувствуют или чувствовали такую уверенность в себе, такую умиротворенность, чтобы никогда не обижаться? В лучшем случае это идеал, к которому можно стремиться. Если мы принимаем такой проект всерьез, он означает необходимость большой и терпеливой работы над нашими бессознательными требованиями безопасности, над ложной гордостью, или, короче говоря, над каждым фактором нашей личности, который делает нас уязвимыми. Но тот, кто считает, что ему никогда не следует обижаться, вовсе не имеет в виду столь конкретную программу работы. Он просто отдает себе безусловный приказ, отрицая или отвергая факт своей реальной уязвимости.

Давайте рассмотрим другое требование: мне всегда Надо быть понимающим, сочувствующим и готовым помочь. Я обязан суметь смягчить сердце преступника. Опять-таки это требование не совсем фантастично. Встречаются люди, достигшие подобной духовной силы, как епископ из «Отверженных» Виктора Гюго. У меня была пациентка, для которой фигура епископа Мириеля стала важным символом. Она считала, что должна походить на него. Но у нее не было ни одной установки или качества, которые давали епископу силу вести себя с преступником так, как это описано в романе. Она могла иногда заниматься благотворительностью, поскольку считала, что ей *Надо* быть сострадательной, но она *не испытывала* сострадания. На самом деле она не испытывала особо теплых чувств ни к кому. Она вечно боялась, как бы кто-нибудь не извлек из нее выгоду. Всякий раз, когда она не могла найти свою вещь, она думала, что ее украли. Хотя она и не отдавала себе в том отчета, но невроз сделал ее эгоцентричной, сосредоточенной на собственной выгоде, что прикрывалось компульсивными смирением и добротой. Хотелось ли ей в тот период видеть в себе такое и работать над этим? Конечно нет. И здесь тоже в ход шли слепые приказы, которые могли привести только к самообману или к несправедливой самокритике.

Пытаясь найти причины удивительной слепоты разных Надо, мы снова оставим (пока что) многие вопросы без ответов. Однако нам, по крайней мере, понятно (поскольку Надо – результат погони за славой, а их функция – переделать человека в его идеал), что *предпосылка их действия такова: для меня нет и не должно быть ничего невозможного*. А если так, то вполне логично, что существующие условия не нуждаются в проверке.

Эта тенденция наиболее очевидна в требованиях, обращенных к прошлому. Касаясь детства невротика, важно не только выяснить влияния, приведшие к развитию заболевания, но и его нынешние установки по отношению к неблагоприятным воздействиям прошлого. Они определены не столько добром или злом, причиненными ему, сколько его текущими потребностями. Если, например, ему сильнее всего хочется светиться любовью и теплом, он окутает годы своего детства золотой дымкой. Если ему хочется держать свои чувства в смирительной рубашке, он может считать, что любит своих родителей, потому что их положено любить. Если он вообще отказывается принимать на себя ответственность за свою жизнь, он может обвинять родителей во всех своих трудностях. Мстительность, сопровождающая последнюю установку, в свою очередь может выражаться открыто или вытесняться.

И наконец, он может удариться в противоположную крайность, так что создается впечатление, что он принимает на себя абсурдное количество ответственности. В этом случае он может осознавать всю меру воздействия запугивающих и стесняющих ранних влияний. Его сознательная установка довольно объективна и правдоподобна. Он может указывать, например, что его родители не могли вести себя иначе, чем они себя вели. Иногда пациент сам удивляется, почему же он не испытывает негодования. Одна из причин отсутствия сознательного осуждения – интересующее нас здесь ретроспективное Надо. Хотя пациент сознает, что совершенного с ним было бы вполне достаточно, чтобы раздавить любого, он Должен был выйти из этого невредимым. У него должно было хватить внутренних сил и стойкости, чтобы не позволить этим факторам влиять на него. А раз они на него повлияли, это доказывает, что он с самого начала был ни на что не годен. Другими словами, он реалист до какой-то точки, он говорит: «Да уж, это была помойная яма, полная лицемерия и жестокости». А затем его взгляд изменяется: «Хотя я не мог не дышать всей этой гадостью, я должен был вырасти чистым, как лилия вырастает из болота».

Если бы он мог принять на себя реальную ответственность за свою жизнь, вместо подобной фальшивой ответственности, он бы думал иначе. Он признавал бы, что ранние влияния не могли не сформировать его неблагоприятно. Он бы видел, что его трудности (неважно, каков их источник) осложняют его текущую жизнь и будущее. По этой причине он бы лучше распорядился своими силами, чтобы перерасти свою проблему. Вместо этого, он оставляет ее на полностью фантастичном и несерьезном уровне своего требования: на него это не должно было повлиять. Можно считать признаком прогресса, когда пациент в дальнейшем пересматривает свою позицию и, скорее, хвалит себя за то, что обстановка его детства не раздавила его полностью.

Установка по отношению к своему детству – не единственная область, в которой ретроспективные Надо действуют под этой обманчивой личиной ответственности и столь же бесполезны. Кто то будет твердить, что Надо было помочь другу, сказав ему всю правду, кому-то другому Надо было вырастить своих детей здоровыми, а не невротиками. Естественно, мы все жалеем о неудаче. Но можно подумать, почему же она произошла, и чему-то научиться. И нельзя не понимать, что, с оглядкой на наши невротические проблемы времен «неудачи», мы, может быть, действительно сделали тогда все, что могли. Но для невротика недостаточно сделать все, что можно. Каким-то чудом Надо было сделать что-то еще.

Точно так же понимание любого текущего ограничения нестерпимо для того, кого угнетает диктатура Надо. Каковы бы ни были трудности, с ними Надо покончить немедленно. Делается это по-разному. Чем более человек живет воображением, тем более вероятно, что он просто вообразит освобождение от своих трудностей. Поэтому пациентка, открывшая у себя колоссальное влечение к власти «за спинкой трона» и увидевшая, как это влечение действует в ее жизни, на следующий день была убеждена, что это влечение – дело прошлое. Она не должна быть охвачена влечением к власти – и она им не охвачена. После того как такие «улучшения» произошли несколько раз, мы увидели, что ее стремление иметь реальный контроль и влияние было лишь одним из проявлений того, что в воображении она обладала магической властью.

Другие пытаются убрать трудности, которые они начинают осознавать, чистым усилием воли. Тут можно зайти далеко. Мне, например, вспоминаются две девочки, которые считали, что не должны бояться ничего. Одна из них боялась взломщиков и заставляла себя спать одну в пустом доме до тех пор, пока не избавится от страха. Другая боялась плавать в непрозрачной воде, представляя себе, что ее может укусить змея или рыба. Она заставляла себя переплывать кишасший акулами залив. Обе пытались переломить свой страх. Может быть, эти случаи – зерно на мельницу тех, кто считает психоанализ новомодной глупостью? Разве они не показывают, что нужно лишь взять себя в руки? Но на самом деле страх перед взломщиками или змеями был только явным, открытым проявлением всеобъемлющих, но скрытых мрачных предчувствий. Мощное подспудное течение тревоги никак не нарушал одинокий вызов, ей брошенный. Одиночный симптом исчезал, никак не затронув реальных нарушений.

При анализе мы можем наблюдать, как у определенного типа лиц включается этот механизм «силы воли», когда они начинают осознавать какую-то свою слабую струну. Они решают и пытаются придерживаться бюджета, общаться с людьми, быть уверенными в себе или более терпимыми. Это было бы замечательно, если бы они проявили равный интерес к тому, чтобы понять подоплеку и источники своих затруднений. К несчастью, этого интереса недостает. Самый первый шаг – увидеть весь объем своего нарушения – им уже не по душе. На самом деле, он прямо противоположен их яростному стремлению заставить нарушение *исчезнуть*. Кроме того, поскольку они считают, что им Надо быть достаточно сильными, чтобы сознательно его побороть, осторожное, тщательное высвобождение из затруднения для них – признание слабости и поражения. Эти искусственные усилия, конечно же, рано или поздно ослабнут, и в лучшем случае нарушение окажется под чуть большим контролем. Оно, несомненно, направлялось подспудными течениями и никуда не делось, просто теперь существует в чуть более замаскированном виде. Естественно, что аналитик должен не поощрять усилия пациента в этом направлении, а анализировать их.

Большая часть невротических нарушений сопротивляется даже самым неистовым попыткам контроля.

Сознательные усилия просто бесполезны при депрессии, при глубоко внедрившихся затруднениях в работе и при постоянных, засасывающих мечтах – снах наяву. Казалось бы, можно предположить, что это должно быть ясно всякому, кто приобрел уже некоторое понимание за время анализа. Но ясность мышления не захватывает «Надо с этим справиться». В результате пациент еще больше страдает от депрессии и т.п., поскольку добавок к ее болезненности она становится очевидным проявлением отсутствия у него всемогущества. Иногда аналитику удается захватить этот процесс в самом начале и пресечь на корню. Так, пациентка, открывшая мне степень своей погруженности в мечты, рассказав в деталях, как утонченно пронизаны ими все ее действия, в то же время пришла к осознанию вреда от этого, по крайней мере, на уровне понимания, насколько это поглощает ее энергию. В следующий раз она чувствовала себя несколько виноватой и извинялась, что мечты не исчезли. Зная о ее требованиях к себе, я выразила убеждение, что было бы и невозможно, и неразумно пресекать их искусственно, поскольку мы можем быть уверены, что они все еще выполняют важную функцию в ее жизни – какую именно, мы поймем постепенно. Она почувствовала большое облегчение и призналась мне, что решила было пресечь их. Но ей это не удалось, и она считала, что я за это буду испытывать к ней отвращение. Она спроецировала на меня то, чего ожидала от себя.

Многие реакции уныния, раздражения или страха во время анализа наступают у пациента не в ответ на то, что он обнаружил у себя неприятную проблему (как склонны порой предполагать аналитики), а в ответ на чувство, что он не в силах разделаться с ней немедленно.

Таким образом, внутренние предписания, в чем-то более радикальные, чем другие пути поддержания идеального образа, тоже имеют целью не реальные перемены, а немедленное и абсолютное совершенство. Их цель – заставить исчезнуть несовершенства или сделать так, чтобы совершенство *показалось* достигнутым. Это становится особенно очевидным, если, как в последнем примере, внутренние требования выносятся вовне. Тогда подлинная суть человека и даже его страдания становятся ему неважны. Только видимость и тревожит, дрожащие руки, вспыхивающие румянцем щеки, неловкость в обществе.

Следовательно, различным *Надо* *недостает нравственной серьезности искренних идеалов*. Попавшие в их тиски не стремятся, например, стать честнее, а желают достичь абсолютной честности; а до нее – рукой подать, или она уже достигнута в воображении.

Они могут, в лучшем случае, достичь совершенства манер, как мадам Вю, изображенная Перл Бак в «Женском павильоне». Перед нами женщина, которая внешне всегда правильно поступает, чувствует и думает. Излишне говорить, что внешность таких людей обманчива. Они сами чрезвычайно удивляются, когда, вроде бы ни с того ни с сего, у них возникает страх перед улицами или функциональное расстройство сердечной деятельности. «Как же так?» – спрашивают они. Ведь они всегда в совершенстве управляли своей жизнью, были первыми учениками, организаторами, идеальными супругами и примерными родителями. Но в конце концов неизбежно возникает ситуация, с которой они не могут справиться своим обычным способом. А другого способа они не знают, и их душевное равновесие нарушается. Познакомившись с ними и увидев то огромное напряжение, в котором они живут, аналитик дивится порой, как это им удалось прожить в таком состоянии до сих пор без грубых расстройств.

Чем больше мы проникаемся природой *Надо*, тем яснее видим, что разница между ними и настоящими нормами нравственности или идеалами не количественная, а качественная. Одной из грубых ошибок Фрейда был его взгляд на внутренние предписания (некоторые черты которых он отметил и описал в качестве Суперэго) как на основу нравственности вообще. Начнем с того, что их связь с вопросами нравственности не слишком тесна.

Достаточно верно, что приказания, касающиеся нравственного совершенства, занимают видное место среди *Надо* по той простой причине, что вопросы морали важны в жизни каждого человека. Но мы не можем отделить эти особые *Надо* от других, столь же настоятельных, но детерминированных бессознательной самонадеянностью, как например: «Мне *Надо* суметь выбраться из воскресной автодорожной пробки», или «Мне *Надо* уметь рисовать без мучительного труда и учения». Мы должны помнить, что многим требованиям, кроме того, явно не хватает нравственной оправданности. «Мне *Надо* уметь выпутаться из чего угодно», «Мне *Надо* получать все лучшее», «Мне *Надо* отыграться». Только охватив картину в целом, мы сможем в должной перспективе увидеть требование нравственного совершенства. Подобно другим *Надо*, оно пронизано духом самонадеянности, а его цель – усилить славу невротика и сделать его богоподобным. В этом смысле оно – невротическая подделка под нормальное стремление к нравственности. А если ко всему добавить бессознательную нечестность, необходимую, чтобы исчезли грязные пятна, то требование нравственного совершенства предстает уже не нравственным, а безнравственным явлением. Нам необходимо ясно понимать эти отличия, чтобы пациент мог в конечном счете переориентироваться – от мира притворства к развитию искренних идеалов.

У *Надо* есть еще одно качество, отличающее их от подлинных норм. Оно содержится в предыдущих рассуждениях, но слишком весомо и заслуживает отдельного обсуждения. Это их *принудительный характер*. Идеалы тоже властны нас заставлять. Например, если среди них есть вера в то, что нужно нести взятую на себя

ответственность, мы стараемся так и делать, даже если это трудно. Но следовать идеалу – это то, чего мы в конечном счете, хотим, или то, что считаем правильным. Желание, суждение, решение принадлежат нам. И поскольку при этом мы в ладу и заодно с собой, усилия такого рода дают нам свободу и силу. А в покорности Надо ровно столько же свободы, сколько в «добровольном» сотрудничестве с диктаторским режимом или в его восхвалении. В обоих случаях следует немедленная кара, если мы не выполним ожидаемого от нас. В случае внутренних предписаний – это ужасная эмоциональная реакция несостоятельности, содержащая полный набор тревоги, отчаяния, презрения к себе и саморазрушительных импульсов. Постороннему наблюдателю она может показаться несоразмерной тому, что ее вызвало. Однако она полностью соразмерна тому, что значимо для индивида.

Позвольте мне привести еще пример насильственного характера внутренних предписаний. Среди неумолимых Надо одной женщины было «Надо предвидеть всякие непредвиденные обстоятельства». Она очень гордилась тем, что она считала своим даром предвидения, помогающим ей спасать семью от опасностей, своей предусмотрительностью и осторожностью. Однажды она вынашивала искусные планы уговорить своего сына пройти анализ. Но она не приняла во внимание влияние приятеля сына, настроенного резко против анализа. Когда она поняла, что сбросила со счетов этого приятеля, последовала физическая шоковая реакция, она почувствовала, что земля уходит из-под ног. На самом деле, более чем сомнительно, что влияние приятеля на ее сына было столь значительным, как она думала, и что она могла бы заручиться его поддержкой в любом случае. Шок и коллапс были реакцией на внезапное понимание: ей Надо было подумать о нем. Сходным образом, другая женщина, прекрасно умеющая водить машину, слегка столкнулась с едущим впереди автомобилем. Полицейский пригласил ее выйти из машины, и у нее возникло страшное чувство нереальности происходящего, хотя происшествие было незначительным, а полицейского она не боялась, поскольку была уверена в собственной правоте.

Тревожная реакция часто уходит от нашего внимания, поскольку обычные защиты от тревоги включаются немедленно. Так, один мужчина, который считал, что ему Надо быть святым в дружбе, вдруг понял, что был груб с другом, когда тому требовалась помощь, и у него начался запой. Женщину, которая считала, что всегда Надо быть милой и приятной, мягко упрекнула подруга за то, что она не пригласила на вечер одну их знакомую. Она ощутила мгновенную тревогу, была близка к обмороку и реагировала усилением потребности в дружбе – это был ее обычный путь сдерживать тревогу. Некий мужчина под давлением неисполненных Надо испытывал острую потребность переспать с какой-нибудь женщиной. Для него средством почувствовать себя нужным и восстановить пошатнувшееся самоуважение стала сексуальность.

Наблюдая такие кары со стороны Надо, мы уже не усомнимся, что они обладают принудительной силой. Человек неплохо функционирует, пока живет в согласии со своими внутренними предписаниями. Но механизм отказывает, когда сталкиваются два противоречащих друг другу Надо. Например, один врач считал, что Надо быть идеальным врачом, и все свое время отдавать пациентам. Но ему Надо было быть еще и идеальным мужем и отдавать жене столько времени, сколько ей нужно для счастья. Когда он понял, что и то и другое одновременно не получится, последовала тревога в мягкой форме. Она осталась мягкой, потому что он немедленно попытался разрубить Гордиев узел, решив обосноваться в сельской местности. Это означало – оставить все надежды на дальнейшее обучение и рискнуть всем своим профессиональным будущим.

Дилемму удалось все же наконец удачно разрешить, подвергнув ее анализу. Но случай показывает, какое отчаяние вызывает конфликт внутренних предписаний. Одна женщина чуть не сошла с ума, потому что ей не удавалось быть идеальной матерью и идеальной женой. А не получалось это потому, что последнее означало для нее – все терпеть от алкоголика мужа.

Естественно, противоречия между Надо затрудняют, если не делают невозможным принятие рационального решения, ведь противоположные требования равно настоятельны. Один пациент потерял сон, потому что не мог решить: Надо ехать с женой в короткий отпуск, или Надо остаться в конторе и работать. Надо оправдать ожидания жены или предполагаемые ожидания шефа? Вопрос, чего *он сам* хочет, даже не приходил ему в голову. А одних только Надо явно не доставало для решения проблемы.

Человек не отдает себе отчета ни в силе гнета внутренней тирании, ни в ее природе. Но есть *большие индивидуальные различия в отношении к тирании и в восприятии ее*. Они простираются от соглашательства до бунта. Хотя в каждом из нас присутствуют все элементы столь различных установок, обычно та или иная берет верх. Забегая вперед, можно сказать, что установки по отношению к внутренним предписаниям и то, как человек с ними уживается, определяются тем, какой зов жизни в нем сильнее – к власти, любви или свободе. Позднее мы обсудим эти различия, а здесь я лишь кратко укажу на их связи с Надо и Нельзя.

Захватнический тип, для которого решающей является власть, склонен отождествлять себя со своими внутренними предписаниями и (сознательно или бессознательно) гордиться своими нормами. Он не сомневается

в их правильности и пытается так или иначе воплотить их в жизнь. Он может пытаться соизмерять с ними свое поведение. Ему Надо быть всем для всех, он Должен знать обо всем лучше всех, ему Нельзя ошибаться, ему все Должно удаваться с первой попытки – короче, Надо выполнить все, что приказывают его Надо. И, как он думает про себя, он действительно соответствует своим высочайшим нормам. Его самонадеянность может быть столь велика, что он даже не рассматривает возможность неудачи и отбрасывает ее в сторону, если она случается. Его правота столь же жесткая, сколь и деспотичная, поэтому в своих глазах он никогда не ошибается.

Чем больше он погружен в свое воображение, тем меньше ему необходимо предпринимать реальные усилия. Вполне достаточно, если он предстает абсолютно бесстрашным или честным в мечтах, неважно, насколько он одержим страхами или бесчестен в жизни. Для него нет четкой границы между «я Должен быть таким» и «я такой», – может быть, она и для всех нас здесь не слишком резкая. Немецкий поэт Кристиан Моргенштерн прекрасно выразил это в одном стихотворении. Прохожего сбил грузовик, он лежит в больнице со сломанной ногой. Он читает в газете, что по той самой улице, где это случилось, грузовикам ездить запрещено. Он приходит к выводу, что все случилось во сне. Он заключает, «как ножом отрезает», что не может случиться ничего такого, что не должно случаться. Чем больше воображение берет верх над рассудком, тем больше исчезает указанная граница, и человек *видит себя* идеальным мужем, отцом, гражданином, – тем, кем ему Надо быть.

Смиренный тип, которому любовь кажется решением всех проблем сходным образом считает, что его Надо – закон, не подлежащий обсуждению. Но тревожно пытаясь жить как Надо, он почти всегда чувствует, что у него это самым жалким образом не получается. Поэтому главный элемент его сознательных переживаний – самокритика, чувство вины за то, что он – *не* высшее существо.

Когда обе эти установки по отношению к внутренним предписаниям доходят до крайности, они уже не позволяют человеку анализировать себя. Абсолютная уверенность в своей правоте не дает видеть свои недостатки. Склонность к другой крайности – слишком большая готовность чувствовать себя виноватым – опасна тем, что осознание своих недостатков раздавливает человека, а не освобождает.

Наконец, «ушедший в отставку» тип личности, кого идея «свободы» зовет громче всего, более прочих двух типов склонен восстать против внутренней тирании. Поскольку свобода – или то, что он принимает за нее, – так много для него значит, он сверхчувствителен ко всякому принуждению. Его бунт может быть пассивным. При этом все, что он считает Нужным сделать – выполнить работу, прочесть книжку, совокупиться с женой – превращается в его сознании в принуждение и вызывает сознательное или бессознательное возмущение и отказ участвовать «в этом». Если то, что надлежит сделать, все-таки делается, оно делается со страшным напряжением, порожденным внутренним сопротивлением.

Бунт против Надо может стать и активным. Он может попытаться вышвырнуть их всех за борт и порой впадает в противоположную крайность, настаивая на том, чтобы делать только то, что ему приятно и когда ему это приятно. Бунт может принять крайние формы, и тогда часто это бунт отчаяния. Если уж он не может быть венцом благочестия, целомудрия, искренности, тогда он будет «отпетым» – склочником, потаскухой, лжецом.

Иногда покорный своим Надо человек входит в полосу бунта против них. Обычно этот бунт направлен против внешних ограничений. Он мастерски описан Ж.П.Марканом. Он показал нам, как просто его подавить, по той самой причине, что сдерживающие внешние нормы имеют могущественного союзника во внутренних предписаниях. И после всего пережитого человек остается со своей скукой и неприкаянностью.

И наконец, кто-то может проходить через перемежающиеся фазы самоистязавшей «доброты» и дикого протеста против любых норм. Своим друзьям такой человек иногда кажется неразрешимой загадкой. Порой он оскорбительно безответственен в сексуальных или денежных вопросах, а порой – проявляет необычайную щепетильность. Так что друзья, уже отчаявшиеся было обнаружить в нем хоть каплю порядочности, уверяются, что он, вообще-то, славный малый, а он тут же вновь повергает их в жесточайшие сомнения. Кто-то еще постоянно колеблется между «Надо» и «Не буду». «Надо заплатить этот долг. Нет, не буду» «Надо сесть на диету. Нет, с какой стати?» Часто такие люди и у окружающих создают ощущение непосредственности и сами принимают свою противоречивую установку по отношению к Надо за «свободу».

Какова бы ни была основная установка личности, большая часть процесса всегда выносится вовне: он переживается как нечто происходящее между самой личностью и другими. Различия при этом возникают в аспектах, выносимых вовне, и способах этого вынесения. Грубо говоря, человек может навязывать свои нормы другим и неумолимо требовать совершенства *от них*. Чем более он считает себя мерой всех вещей, тем сильнее он настаивает – не на совершенстве вообще, а на своих, особых нормах совершенства. Если другие не подходят под них, они вызывают его презрение или гнев. Еще иррациональнее тот факт, что его злость на себя за то, что он не является (в любой момент и при любых обстоятельствах) тем, кем ему Надо быть, может развернуться наружу. Таким образом, например, когда ему не удалось совершить подвига в постели или же его поймали на лжи, он всю

злость оборачивает на того, кто его «подвел» и возводит на него обвинения.

Он может переживать свои ожидания от себя как ожидания других от него. Действительно ли эти другие чего-то ждут от него, или он только так думает, но эти ожидания превращаются в требования, которые необходимо выполнять. Находясь в анализе, он считает, что аналитик ждет от него невозможного. Он приписывает аналитику свое собственное чувство, что он всегда Должен быть продуктивным. Должен видеть сны, чтобы о них докладывать, Должен всегда говорить о том, что, по его мнению, аналитик хочет с ним обсуждать, Должен всегда ценить помощь и демонстрировать это, идя на поправку.

Если он, таким образом, верит, что другие ждут или требуют от него чего-либо, он может отвечать на это двояко. Он может попытаться превзойти или угадать их ожидания и кинуться их выполнять. В этом случае он обычно предчувствует, что его будут презирать или бросят, как только он не угодит. Если же он сверхчувствителен к принуждению, он считает, что на него давят, вмешиваются в его дела, толкают на что-то, заставляют. Он с горечью думает об этом или даже открыто протестует. Он может возражать против рождественских подарков – ведь их от него ждут. Он придет на работу или на встречу чуть позже, чем его ждут. Он забудет поздравить с праздником, написать письмо, сделать любое доброе дело, о котором его просили. У него выпадет из памяти визит к родственникам, потому что об этом попросила мать, хотя ему нравятся его родные и навестить их хотелось. Его ответ на любое требование будет выходить из всех рамок. Критика других ему будет не так страшна, как возмутительна. При этом его пылкая и несправедливая самокритика также сильнейшим образом выносятся вовне. Он начинает думать, что другие несправедливы в своем суждении о нем или что они руководствуются скрытыми мотивами. Или же, если его протест более агрессивен, он будет щеголять своим неповиновением и верить, что ни во что не ставит чужое мнение.

Несоразмерная реакция на внешний запрос прямо подводит нас к пониманию внутренних требований. Те реакции, которые поражают нас самих своей несообразностью, могут быть особенно полезны для самоанализа. Следующая иллюстрация, образчик самоанализа, может быть полезна в качестве демонстрации определенных ложных заключений, к которым мы приходим, наблюдая за собой. Она касается очень занятого исполнительного должностного лица, моего клиента. Ему позвонили и спросили, не может ли он пойти на пирс встретить одного писателя, политического эмигранта из Европы. Он всегда восхищался этим писателем и встречался с ним в обществе во время своего визита в Европу. Но его время было расписано по часам – конференции, другая работа; и он действительно не мог согласиться, тем более, что, возможно, пришлось бы ждать писателя несколько часов. Как он понял позднее, он мог бы пойти двумя разумными путями. Можно было сказать, что он обдумает, сможет ли он это сделать, или же с сожалением отклонить просьбу, спросив, не может ли он быть полезен писателю чем-либо другим. Вместо этого он с мгновенным раздражением отрубил, что он занят и никогда ни для кого не потащится на пирс.

Он тут же пожалел о своем ответе и позже принялся выяснять, где же поселился писатель, чтобы помочь ему, если будет нужно. Он не только сожалел об инциденте, но и был озадачен. Разве он не уважал писателя на самом деле, а только думал, что уважает? Он был уверен в своем уважении. Разве он не был дружелюбным и готовым прийти на помощь человеку, которым считал себя? Если был, может быть, его вывело из себя то, что его ставят в затруднительное положение просьбой доказать свое дружелюбие и готовность прийти на помощь?

Он рассуждал в верном направлении. Самый факт, что он оказался в состоянии подвергнуть сомнению искренность своей щедрости, был для него шагом вперед, который давно следовало сделать – ведь в своем идеальном образе он был благодетелем человечества. Но этого он еще переварить не мог. Он отверг такую возможность, напомнив себе, что потом он был готов предложить и оказать помощь. Но, уйдя от одной мысли, он неожиданно пришел к другой. Когда он *предлагал* помощь, это была его инициатива, а тут его впервые *попросили* помочь. Он понял, что счел это недопустимым вмешательством. Если бы он каким-то образом знал заранее о приезде писателя, он бы сам, конечно же, подумал о том, чтобы встретить его. Тут он задумался о многих схожих происшествиях, когда он испытывал раздражение в ответ на запрос, и понял, что считал явным вмешательством или принуждением многие вещи, которые на самом деле были лишь предположением или вопросом о его возможностях. Он подумал и о своей раздражительности в ответ на критику или несогласие. Он пришел к выводу, что он задира и всегда хочет взять верх. Я упоминаю об этом здесь потому, что реакции такого рода вообще легко принять за склонность к доминированию. Самостоятельно ему удалось увидеть свою повышенную чувствительность к принуждению и критике. Он не мог вынести принуждения потому, что и так чувствовал себя в смиренной рубашке. А критики он не выносил потому, что сам был своим худшим критиком. В свете этого мы пойдем путем, им оставленным – когда он подверг сомнению свое дружелюбие. В большей степени он помогал другим, потому что Надо им помогать, а не по причине своей довольно абстрактной любви к человечеству. Его установка по отношению к конкретным людям была куда более двойственной, чем он понимал. Поэтому просьба ввергала его во внутренний конфликт Надо соглашаться на нее и быть щедрым и Нельзя никому позволять помыкать собой. Раздражение было выражением ощущения, что он попал в тиски неразрешимой дилеммы.

Как именно Надо *влияют* на точность и жизнь человека, зависит до некоторой степени от того, как он переживает их или отвечает на них. Но определенные влияния видны всегда и неизбежны, в большем или меньшем объеме Надо всегда вызывает ощущение *напряжения* тем большего чем сильнее человек старается воплотить Надо в своем поведении. Он словно все время стоит на цыпочках и страдает от хронической усталости. Или же это ощущение, что он стиснут, сдавлен, зажат в кольцо. Если же его Надо совпадают с установками культуры, он может почти и не ощущать своего напряжения. Однако оно может быть достаточно сильным, чтобы у активного в остальном человека породить серьезное желание отдохнуть от своей деятельности или обязанностей.

Хуже того, в силу вынесения вовне Надо всегда так или иначе участвуют в *искажении межличностных отношений*. Самое общее искажение – это повышенная чувствительность к критике. Беспощадный к самому себе, он не может не слышать в критике со стороны (реальной или только возможной, дружеской или недружественной) презрительно-высокомерный тон его собственной критики. Нам станут яснее размеры его чувствительности, когда мы поймем силу его ненависти к себе за любое несоответствие своим, навязанным себе, нормам.* Иначе говоря, форма нарушения человеческих взаимоотношений зависит от того, что преобладает в вынесении вовне у данного человека. Оно может сделать его слишком критичным и грубым или тревожным, слишком дерзким или уступчивым.

* См. главу 5 «Ненависть и презрение к себе»

Важнее всего то, что Надо все больше *снижают непосредственность* чувств, желаний, мыслей и верований – то есть способность ощущать свои собственные желания и т.п. и выражать их. Человек становится в лучшем случае «непосредственно вынужденным» (по выражению одного пациента) и «свободно» выражает то, что Надо чувствовать, желать, думать, во что верить. Мы приучены думать, что можем управлять только своим поведением, но не своими чувствами. Мы можем заставить другого трудиться прилежнее, но не можем заставить его любить свою работу. И вот, мы думаем, что можно принудить самого себя вести себя так, будто ничего не подозреваешь, но невозможно принудить себя к чувству доверия. По сути это верно. А если нужны еще доказательства, то анализ может их предоставить. Но если Надо приказывает чувствам, воображение взмахивает своей волшебной палочкой, и граница между тем, что Надо чувствовать, и тем что мы на самом деле чувствуем, исчезает. Мы осознанно верим в то, во что Надо верить, осознанно чувствуем то, что Надо чувствовать.

Это проявляется при анализе, когда поколеблена ложная уверенность пациента в его псевдочувствах, и он проходит через период недоумения и растерянности, болезненный, но конструктивный. Например, женщина, которая верила, что всех любит, потому что так Надо, начинает задаваться вопросом «А люблю ли я мужа, учеников, пациентов? А вообще кого-нибудь?» На этом этапе вопрос остается без ответа, потому что только теперь получают возможность выйти наружу все страхи, подозрения и неприязнь, которые всегда мешали свободному излиянию позитивных чувств, но были скрыты под слоем Надо. Я называю этот этап конструктивным, потому что это начало обретения искренности.

Удивительно, насколько непосредственные чувства могут быть задавлены внутренними предписаниями. Я процитирую письмо пациентки, она написала его после того, как открыла для себя тиранию своих Надо.

Я вижу, что просто неспособна была чего-то *хотеть*, даже хотеть умереть! И уж конечно не "жить". До сих пор я думала, что вся моя беда в том, что я неспособна что-то *делать*, неспособна прекратить мечтать, неспособна собрать собственные вещи, неспособна принять свою раздражительность или сдерживать ее, неспособна проявлять человечность – усилием воли, с помощью терпения или раскаяния.

А теперь я впервые вижу это – я была буквально неспособна что-либо *почувствовать*. (Да, несмотря на всю мою знаменитую сверхчувствительность!) Как хорошо я знала боль – каждая пора во мне забита внутренней яростью, жалостью к себе, презрением к себе и отчаянием последних шести лет. И так повторялось снова и снова. Как хорошо я вижу все это негативное, механическое, вынужденное. *И все это было навязано извне*, внутри меня абсолютно не было ничего моего.*

* «Встреча с собой». – «Американский психоаналитический журнал», 1949. Письмо с предисловием Хорни.

Сотворение фальшивых чувств больше всего поражает в тех людях, чей идеальный образ направлен на доброту, любовь и святость. Им Надо быть внимательными, благодарными, жалостливыми, щедрыми, любящими, а потому в их представлении о себе у них *есть* все эти качества. Они разговаривают и испытывают порывы чувств, *словно* они и есть такие добрые и хорошие. А поскольку им удалось ввести в заблуждение себя, им удастся на время ввести в заблуждение и других. Но, конечно, у фальшивых чувств нет глубины и силы, которые позволяют истинным чувствам себя доказать. При благоприятных обстоятельствах они могут быть довольно стойкими и тогда, естественно, не вызывают сомнений. Мадам Вю из «Женского павильона» задумывается над искренностью своих чувств только когда в семье начинаются неприятности, и она встречается с человеком, прямым и честным в своих чувствах.

Чаше мелкость фальшивых чувств обнаруживается иначе – они легко исчезают. Любовь с готовностью уступает место равнодушию или обиде и осуждению, когда затрагивается гордость или тщеславие. При этом человек обычно не спрашивает себя: «Как это мои чувства и мое мнение так легко изменились?» Он просто считает, что это другой обманул его веру в человечество или же что он никогда ему и не верил «по-настоящему». У него, может быть, и есть дремлющие способности на сильные и живые чувства, но то, что предъявлено на сознательном уровне, зачастую лишь громадное притворство с очень малой долей искренности. Посмотришь на такого человека подольше и получаешь впечатление чего-то несущественного, ускользающего, к ним очень подходит словечко «дешевка». Внезапная злоба – часто единственное подлинное чувство таких людей.

Другая крайность – преувеличение грубости и бессердечия. Табу, наложенное у некоторых невротиков на нежность, жалость и доверие, может быть столь же сильным, как и табу других на враждебность и мстительность. Такие люди считают, что им Надо уметь жить без всяких близких отношений, а поэтому верят, что и не нуждаются в них. Им Нельзя ничему радоваться, поэтому они верят, что им все безразлично. Их эмоциональная жизнь, следовательно, не столько искажена, сколько обеднена.

Естественно, эмоциональный рисунок, начертанный внутренними приказами, не всегда такой прямолинейный, как в этих двух крайних случаях. Приказы могут быть противоречивыми. Надо быть таким сострадательным, чтобы идти на любые жертвы, но Надо быть еще и таким хладнокровным, чтобы пойти на любую месть. В результате человек временами считает себя свиньей, а временами – ангелом. Другие люди сдерживают так много чувств и желаний, что у них наступает общее эмоциональное омертвление. При этом можно запретить себе желать что-либо для себя, что кладет конец всем живым желаниям и замораживает любые попытки что-либо для себя сделать. Тогда, отчасти из-за данных запретов, разрастается столь же всеобъемлющее требование – человек считает, что все в жизни должно быть преподнесено ему на серебряном блюде. А обиду за невыполнение этого требования можно запереть предписанием «Надо примириться с жизнью».

Мы меньше осознаем вред, который наносят всеобъемлющие Надо нашим чувствам, чем прочий приносимый ими ущерб. Однако это самая тяжелая цена, которую мы платим за попытку превратить себя в совершенство. Чувства – самая живая наша часть, и если они вынуждены подчиняться диктатуре, в глубине нашего существа возникает глубокая неуверенность, которая неизбежно уродует наше отношение ко всему внутри и вне нас.

Мы едва ли можем переоценить *силу* воздействия внутренних предписаний. Чем сильнее в человеке влечение воплотить в действительность свое идеальное *я*, тем более Надо становятся для него единственной движущей силой, толкающей, подхлестывающей его к действию. Когда пациент, все еще слишком отдаленный от своего подлинного *я*, открывает некоторые удушающие его свойства своих Надо, он может оказаться полностью неспособным рассмотреть возможность отказа от них, потому что без Надо (считает он) он не сделает или не сможет сделать ничего. Иногда он выражает свое заблуждение в виде убеждения, что нельзя заставить людей делать «правильные» вещи, иначе как силой. Такое убеждение – не что иное, как вынесение вовне его внутренних переживаний. Надо приобретают для пациента субъективную ценность, с которой он сможет расстаться только когда почувствует, что в нем существуют другие, непосредственные силы.

Поняв великую принуждающую силу Надо, мы должны задать один вопрос, ответ на который я попробую дать в пятой главе: что происходит с человеком, когда он осознает невозможность жить как Надо? Пока я скажу, что он начинает ненавидеть и презирать себя. Мы не можем полностью проследить воздействие Надо, пока не разберем их переплетений с ненавистью к себе. За Надо всегда прячется ненависть к себе, и это ее угрозы превращают Надо в режим террора.

Глава 4. НЕВРОТИЧЕСКАЯ ГОРДОСТЬ

При всех своих бешеных усилиях достичь совершенства и при всей своей вере, что оно достигнуто, невротик не достигает того, в чем отчаянно нуждается самоуважения и уверенности в себе. Богоподобный в своем воображении, он лишен обычной земной уверенности в себе, которой обладает самый простой пастух. Высокое положение, до которого он может подняться, слава, которую он может обрести, делают его самонадеянным, но не приносят ему внутренней безопасности. Он по-прежнему чувствует себя ненужным в глубине души, легко обижается и нуждается в нескончаемых подтверждениях своей ценности. Он может чувствовать себя сильным и значительным, пока у него в руках власть и влияние, пока его поддерживают хвалой и почитанием. Но все эти чувства избранности легко пропадают, когда, среди чужих людей, эта поддержка отсутствует, когда он терпит неудачу, когда он предоставлен сам себе. Царство небесное внутри нас, его не заталкивают в нас снаружи.

Давайте посмотрим, что происходит с уверенностью в себе по ходу невротического развития. Чтобы у ребенка росла уверенность в себе, он явно нуждается в помощи извне. Ему нужны тепло, привет, забота, защита, атмосфера доверия, поощрение его деятельности, конструктивная дисциплина. Когда все это есть, у него развивается, используя удачный термин Мари Райзи,* «базальная уверенность», которая включает уверенность в себе и в других.

* Мари Райзи. «Психоанализ и образование» (Marie I. Rasey «Psychoanalytic and Education»). Доклад на заседании Ассоциации развития психоанализа (Association for Advancement of Psychoanalysis, 1946).

Но вместо благотворных влияний ребенок испытывает совсем другие, которые вредят его здоровому росту. Мы уже обсуждали эти факторы и их общее действие в первой главе. Здесь я хотела бы добавить еще некоторые причины, по которым ему особенно трудно достичь правильной самооценки. Слепое восхищение может раздуть его чувство собственной значимости. Он может почувствовать, что нужен родителям, нравится им, и они одобряют его не за то, какой он есть, а за то, что он удовлетворяет их потребность в восхищении, престиже или власти. Жесткие требования удовлетворять нормам совершенства могут возбудить в ребенке чувство неполноценности из-за того, что он не может выполнить таких требований. За проступки или плохие оценки в школе его сурово упрекают, а хорошее поведение и хорошие отметки принимаются как должное. Порывы к независимости и самостоятельности высмеиваются. Все эти факторы, вдобавок к общему недостатку искреннего тепла и интереса к нему, создают у него ощущение своей никчемности и ненужности или, по крайней мере, ощущение, что он ничего не стоит, пока он такой, какой есть, а не стал кем-то другим.

Хуже того, невротическое развитие, инициированное ранними неблагоприятными обстоятельствами, ослабляет самую сердцевину его существа. Он отчуждается от себя и раздваивается. Его самоидеализация – попытка возместить причиненный ущерб, подняв себя в воображении над другими и над грубой реальностью самого себя. И, как в сказках о сделке с Сатаной, он получает воображаемую, а иногда и реальную славу. Но вместо твердой уверенности в себе он получает позлащенный дар весьма сомнительной ценности – невротическую гордость. Эти две вещи очень похожи, и вполне понятно, что их путают. В старом издании Вебстера, например, сказано, что гордость – это самоуважение, основанное на реальных или воображаемых заслугах. Различие между реальными и воображаемыми заслугами проведено, но в обоих случаях говорится о «самоуважении», словно это различие невелико.

Пуганица существует еще и потому, что большинство пациентов относятся к уверенности в себе как к загадочному качеству, возникающему из ничего, но очень желанному. Поэтому только логично, что они ждут от аналитика, чтобы он каким-то образом вселил ее в них. Это всегда напоминает мне один мультфильм: зайцу и мышке впрыснули шприцем храбрости, они увеличились в пять раз, обнаглели и преисполнились неудержимой воинственности. Пациенты не понимают (и на самом деле страстно не желают понять) прямой причинно-следственной связи между существующими качествами личности и чувством уверенности в себе. Эта связь ничуть не менее четкая, чем зависимость финансового статуса человека от его имущества, сбережений и умения зарабатывать деньги. Если с этим все в порядке, у него будет чувство экономической безопасности. Возьмем другой пример – уверенность рыбака покоится на таких конкретных вещах, как прочная лодка, крепкие сети, его знания о погоде и море, сила его мышц.

Что касается требуемых качеств личности, то до некоторой степени они зависят от культуры, в которой мы живем. Для западных цивилизаций – это независимые убеждения и умение действовать в соответствии с ними, способность полагаться на себя, основанная на оценке собственных ресурсов, умение брать на себя ответственность, реалистичный подход к собственным качествам, возможностям и ограничениям, сила и прямота чувств, способность устанавливать и поддерживать хорошие отношения с людьми. Хороший уровень этих параметров субъективно ощущается как уверенность в себе. Чем ниже их уровень, тем более шаткой будет уверенность в себе.

Точно так же, здоровая гордость основана на реальных вещах. Это может быть заслуженная высокая оценка своих особых достижений, например, гордость за смелый поступок или отличную работу. Или же это может быть более всеобъемлющее чувство собственной ценности, спокойное чувство собственного достоинства.

Задумываясь о чрезвычайной чувствительности невротика к обидам, мы склонны рассматривать ее как отросток здоровой гордости. Однако существенная разница между ними не количественная, а качественная, как мы уже не раз обнаруживали. Сравнивая их, мы увидим, что наша невротическая гордость основана на совсем других, нереальных вещах, и все они принадлежат «прославленному портрету» нас самих или предназначены поддерживать эту нашу славу. Эти качества могут быть навязанными извне (престижными ценностями), или же они могут быть самонадеянно приписанными себе свойствами или способностями.

Из различных видов невротической гордости наиболее нормальной кажется гордость престижными ценностями. В представителя нашей цивилизации обычно гордиться тем, что у тебя красивая девушка, или тем, что ты из хорошей семьи, или местный уроженец-южанин или, наоборот, из Новой Англии, или своей политической или профессиональной принадлежностью, почитаемой престижной, или тем, что ты встречаешься с важными людьми, популярен, имеешь хорошую машину или живешь в престижном районе.

Этот род гордости менее всего типичен для невроза. Для многих людей, со значительными невротическими нарушениями, эти вещи значат не больше, чем для сравнительно здорового человека; для многих других они значат куда меньше, если вообще хоть что-нибудь значат. Но встречаются и люди, которые вложили в эти престижные ценности столько невротической гордости, для которых они так важны, что вся их жизнь вращается вокруг них, и на потребу им отдаются лучшие силы. Для таких людей только абсолют должно ассоциировать с престижными группами, только абсолют должно связывать с выдающимися институтами. Конечно, вся их лихорадочная деятельность подвергается рационализации – это «искренний интерес», «законное желание продвинуться». Все, что увеличивает престиж, может поднять настроение; любая неудача группы в увеличении престижа такой личности или любое уменьшение престижа самой группы провоцирует все реакции оскорбленной гордости. Например, то, что кто-то из семьи не «кует семейное благополучие» или психически болен, может стать тяжелым ударом для невротической гордости человека, скрытым, в основном, за особой заботой об этом родственнике. Есть множество женщин, которые предпочтут совсем не идти в ресторан или в театр, чем идти туда без мужского сопровождения.

Все это похоже на то, что антропологи поведали нам о жизни так называемых первобытных людей, у которых индивид считает себя и является в первую очередь – частью группы. При этом гордость простирается не на нечто личное, а на институты и деятельность групп. Но, несмотря на внешнее сходство, это существенно различные процессы. Основное различие состоит в том, что невротик в глубине души не чувствует себя заодно с группой. Он не считает себя ее частью, у него нет чувства принадлежности к ней – он использует ее для повышения личного престижа.

Хотя человека могут снедать мысли и погоня за престижем, и мысленно он возносится и падает вместе с ним, это часто не рассматривают как невротическую проблему, подлежащую анализу, – то ли потому, что так часто случается, то ли потому, что это выглядит культурным стереотипом, то ли потому, что сам аналитик не свободен от этого недуга. А это недуг, причем разрушительный, потому что заставляет человека все время изыскивать «удобные случаи» – то есть, делает оппортунистичным, нарушая тем самым его цельность. Это далеко не норма, напротив, это указание на серьезные нарушения. На самом деле, это происходит с тем, кто так глубоко отчужден от себя, что даже его гордость во многом лежит вне его самого.

Хуже того, невротическая гордость покоится на качествах, которые человек приписывает себе безосновательно, – на тех, которые принадлежат его особому идеальному образу. В этом четко проступает природа невротической гордости. Невротик гордится не собой, не тем, кто он есть. Зная о его неверном взгляде на себя, мы не удивимся, что его гордость вычеркивает трудности и ограничения. Но она идет дальше. По большей части он вовсе не гордится своими подлинными качествами. Он может сознавать их, но смутно; он может даже отрицать их. Но и осознавая их, он не считает их весомыми. Например, аналитик привлекает его внимание к его большой работоспособности или стойкости, с которой он прокладывает свой путь в жизни, или напоминает, что, несмотря на свои проблемы, он написал хорошую книгу, – пациент фигурально или буквально пожимает плечами и

пропускает похвалу мимо ушей, с заметным равнодушием. Особенно он не ценит того, что, по его мнению, «только» стремление, а не достижение. Например, он сбрасывает со счета свое честное стремление добраться до корней своих нарушений, которое он проявляет, предпринимая серьезные попытки продолжать анализ и самоанализ.

Пер Гюнт может служить блестящим литературным примером. Он ни к чему особенному не приложил свои настоящие качества – большой ум, дух искателя приключений, жизнелюбие. Но он гордится тем, что ему как раз и не удалось – «быть самим собой». На самом деле он был (в своем представлении о себе) не собой, а своим идеалом, с неограниченной «свободой» и неограниченными силами. (Он возвысил свой безграничный эгоцентризм до жизненной философии своим афоризмом: «Будь самим собой», что, как показывает Ибсен, является в его случае возвышенным переложением закона троллей: «Упивайся самим собой».)

Между нашими пациентами Пер Гюнт нередок и страстно желает сохранить иллюзии своей святости, выдающего ума, абсолютного самообладания и т.д.; он словно потерял бы свою «индивидуальность», если сдвинулся бы хоть на дюйм в сторону от таких оценок, которые он дает своим качествам. Воображение само по себе способно стать высшей ценностью невзирая на то, для чего оно используется, потому что оно позволяет своему хозяину глядеть сверху вниз на серых бескрылых людишек, озабоченных правдой. Пациент, конечно, не произнесет этого слова, «правда» а будет туманно говорить о «бытии». Например, один пациент, чье требование было просто грандиозным, – он ожидал, что весь мир должен быть к его услугам, – сперва занял ясную позицию по отношению к своему требованию, называя его абсурдным и даже «унизительным». Но на следующий день он вернулся к своей гордости: требование стало теперь «величественным созданием духа». Истинное значение иррационального требования было утоплено, и гордость торжествовала в воображении.

Но чаще гордость привязана не к воображению, а ко всем сознательным процессам – интеллекту, рассудку, силе воли. Бесконечное могущество, которое невротик приписывает себе – это, в конечном счете, могущество его разума. Не удивительно, поэтому, что он очарован и горд им. А идеальный образ – продукт его воображения. Но это не то, что создается в мечтах перед сном и во сне. Непрерывная работа интеллекта и воображения, в основном бессознательная, идет ради поддержания лично вымышленного мира, осуществляясь через рационализации, оправдания вынесения вовне, совмещение несовместимого – короче говоря, теми путями, которыми можно заставить вещи казаться не такими, какие они есть. Чем более человек отчуждается от себя, тем более его рассудок становится высшей реальностью («Люди не существуют вне моих мыслей. Я сама вне их не существую»). Как и Леди из Шалотта, невротик не умеет видеть реальность непосредственно, он видит ее только в зеркале. Скажем точнее: он глядит в зеркало только своих *мыслей* о мире и себе. Поэтому гордость интеллектом или, скорее, верховенством рассудка не ограничена теми, кто занят интеллектуальным трудом, а распространяется на всех невротиков.

Гордость связывается также с возможностями и привилегиями, на которые невротик, по его мнению, имеет право. Таким образом, он может гордиться иллюзорной неуязвимостью, которая, в физическом плане означает претензию никогда не болеть и всегда оставаться невредимым, а в психическом – никогда не чувствовать себя задетым. Бывает, гордость удачливостью для «любимца богов» становится вопросом чести: не подхватить заразу в охваченном малярией районе, выиграть в азартной игре или не попасть под дождь во время экскурсии.

Предмет особой гордости невротика – умение провести свои требования в жизнь. Те, кто претендует получить нечто ни за что, гордятся, если им удалось вынудить других дать им денег, быть у них на побегушках, бесплатно лечить их. Другие, «имеющие право» распоряжаться чужой жизнью переживают как удар по своей гордости, если подопечный не следует немедленно их совету или делает что-то по собственному усмотрению, не спросив сперва их мнения. Иные претендуют на полное оправдание ссылаясь, что они были чем-то расстроены. Эти люди гордятся тем, что добились сочувствия и прощения, и чувствуют себя оскорбленными, если другой человек остался недовольным.

Невротическая гордость, основанная на внутренних предписаниях, может показаться на первый взгляд более устойчивой, но, на самом деле она столь же шаткая, как и другие виды гордости, поскольку неизбежно переплетена с претензиями на что-то. Мать, которая гордится тем, что она идеальная мать, обычно идеальна лишь в своем воображении. Человек, гордящийся своей уникальной честностью, не говорит, может быть, очевидной лжи, но пропитан бессознательной и полусознательной нечестностью. Те, кто гордится отсутствием эгоизма, могут не предъявлять открытых требований, но мучить других своей беспомощностью и страданиями, принимая свои Нельзя на здоровое самоутверждение за добродетель смирения. Кроме того, Надо сами по себе не имеют объективной ценности, а могут иметь только субъективную, служа невротическим целям. Таким образом, например, невротик может гордиться тем, что не просит и не принимает никакой помощи, даже если разумнее было бы поступать иначе – хорошо известная социальным работникам проблема. Одни гордятся тем, что провели трудную сделку, другие – тем, что никогда не торгуются, все зависит от того, Надо ли им всегда выигрывать или

Надо никогда не стремиться к собственной выгоде.

И наконец, может быть гордость самой высотой и суровостью компульсивных норм. Тот факт, что ему известно «добро» и «зло» уже делает человека богоподобным, как Змий обещал Адаму и Еве. Очень высокие нормы невротической личности позволяют человеку чувствовать себя чудом нравственности, которой стоит гордиться, неважно, каков он на самом деле и как себя ведет. Находясь в анализе, он может признать у себя яростную тоску по престижу, слабое чувство справедливости, мстительность, но все это не делает его ни капли скромнее, не заставляет чувствовать себя менее возвышенно нравственным существом. Для него эти действительные недостатки – не считаются. Его гордость не в том, чтобы быть нравственным, а в том, что бы знать, каким ему Надо быть. Несмотря на то, что временами он признает тщетность своих самоупреков, и даже иногда ужасается, насколько они ошибочны, он так и не сдается в своих требованиях к себе. Ну и что, если он страдает? Разве его страдания не доказывают лишний раз его возвышенную нравственную чуткость? Следовательно, эта цена по карману его гордости.

Когда мы спустимся от этого обобщенного взгляда к особенностям индивидуальных неврозов, мы сначала придем в замешательство. Оказывается, нет ничего, чем нельзя было бы гордиться. То, что кажется восхитительным достоинством одному, позорная помеха для другого. Кто-то гордится своей грубостью, другой стыдится всего, что могут принять за грубость, и гордится своей чувствительностью. Кто-то гордится своей пробивной способностью, другой стыдится и намека на нее. Этот гордится тем, что верит людям, а тот столь же горд своей недоверчивостью и т.д. и т.п.

Но это разнообразие удивляет нас лишь до тех пор, пока мы рассматриваем особые виды гордости вне контекста личности в целом. Как только мы посмотрим на общую структуру характера личности, у нас появится общий принцип: потребность невротика гордиться собой столь настоятельна, что он не может вынести мысли о себе как о существе, находящемся в тисках потребностей; поэтому он использует свое воображение, чтобы превратить эти потребности в добродетели, трансформировать их в качества, которыми можно гордиться. Но проходят эту трансформацию только те компульсивные потребности, которые служат его влечению воплотить свое идеальное я в действительность. Напротив, те, которые мешают этому влечению, он склонен подавлять, отрицать, презирать.

Его способность к такому бессознательному выворачиванию ценностей наизнанку совершенно удивительна. Лучшее впечатление от нее передал бы мультфильм. В этом жанре наиболее живо можно изобразить, как человек, огорченный нежелательной чертой, берет кисть, закрашивает это место яркими красками и показывает нам с хвастливой гордостью картину своих достоинств. Таким образом, непоследовательность превращается в безграничную свободу, слепой бунт против существующих норм морали – в намерение «быть выше предрассудков», табу на то, чтобы сделать что-нибудь для себя, – в святое отсутствие эгоизма, потребность кого-то ублажать – в чистую доброту, зависимость – в любовь, использование других – в силу, мстительность – в справедливость, техника фрустрации – в разумную самозащиту, отвращение к труду – в успешное сопротивление «ужасной привычке работать» и т.д.

Эти бессознательные процессы часто напоминают мне о троллях из «Пер Гюнта» Ибсена, для которых «черное белым слывет, уродство слывет красотой, великое – малым, а грязь – чистотой». Самое интересное, что Ибсен объясняет это извращение ценностей сходным путем. Пока ты живешь в самодостаточном мире сна, как Пер Гюнт, говорит Ибсен, ты не можешь быть верен себе. Между двумя мирами нет моста. Они слишком разные, чтобы позволить какое-то компромиссное решение. И если ты не верен себе, а живешь эгоцентричной жизнью воображаемого величия, то проматываешь и свои истинные ценности. Твоя шкала ценностей становится такой же перевернутой, как у троллей. И в этом действительно главный смысл того, о чем говорится в этой главе. Как только мы пускаемся в погоню за славой, мы перестаем заботиться о верности себе. *Невротическая гордость, во всех ее формах, – это ложная гордость.*

Уяснив общий принцип, что предметом гордости служат только те склонности, которые помогают воплощать идеальное я, аналитик легко проследит скрытую гордость в любой позиции пациента, за которую он упорно держится. Связь между субъективной ценностью черты и невротической гордостью ею представляется мне постоянной связью. Увидев один из этих факторов, аналитик спокойно может заключить, что здесь, по всей вероятности, присутствует и другой. Иногда один, иногда другой появляется в фокусе внимания первым. Таким образом, пациент в начале аналитической работы может гордиться своим цинизмом или своим умением фрустрировать других. И хотя на этом этапе аналитик не понимает значения, которое данный фактор имеет для пациента, он может быть уверен, что роль этого фактора в данном неврозе весьма значительная.

Для терапии необходимо, чтобы у аналитика постепенно сложилась ясная картина, какие именно виды гордости присутствуют у данного пациента. Естественно, что пациент не рассматривает влечение, установку или реакцию в качестве проблемы, которую надлежит устранить, до тех пор, пока он бессознательно или сознательно гордится ею. Пациент, например, может сознавать свою потребность перехитрить других. Аналитик может быть

очевидно, что это проблематичная склонность, за которую следует взяться и в конце концов преодолеть, поскольку он отстаивает интересы подлинного я пациента. Он понимает компульсивный характер потребности, нарушения, создаваемые ею в межличностных отношениях, потери энергии, которую можно было бы направить в конструктивное русло. Но пациент-то как раз считает, сам того не сознавая, что именно эта способность (всех перехитрить) делает его высшим существом; и он тайно гордится ею. Следовательно, он заинтересован не в анализе тенденции перехитрить остальных, а в анализе внутренних факторов, мешающих ему делать это в совершенстве. Пока различие подходов аналитика и пациента скрыто, у них различные планы и цели их анализа скрещены, как шпаги.

Невротическая гордость покоится на таком шатком основании, что неустойчива, как карточный домик, и рушится, как и он, от малейшего щелчка. В терминах субъективных переживаний она делает человека *уязвимым* ровно в той степени, в какой он одержим ею. Задеть ее одинаково легко снаружи и изнутри. Две типичные реакции уязвленной гордости – стыд и унижение. Нам стыдно, если мы делаем, думаем или чувствуем что-либо, насилующее нашу гордость. Мы унижены, если другие делают что-то, задевающее нашу гордость, или не делают того, чего требует от них наша гордость. При любой реакции стыда или унижения, представляющейся неуместной или не соответствующей происшествию, *мы* должны задать два вопроса: Что в данной ситуации вызвало такой ответ? Какая именно тайная гордость была при этом задета? Вопросы эти тесно переплетаются, и ни на один из них нельзя дать быстрого ответа. Например, аналитик может знать, что мастурбация вызывает сильнейший стыд у человека, который, в общем, придерживается рационального, благоразумного взгляда на проблему и не стал бы осуждать за это других. Здесь, по крайней мере, провоцирующий стыд фактор кажется ясным. Но так ли это? Мастурбация может означать разное для разных людей, и аналитик не может с ходу догадаться, какой из многочисленных факторов, имеющих отношение к мастурбации, отвечает за возникающее чувство стыда. Означает ли мастурбация для данного пациента сексуальную активность низшего порядка, поскольку она отделена от любви? Может быть, получаемое удовлетворение сильнее, чем при половом акте, и тем самым нарушает представление, что оно должно быть связано только с любовью? Может быть, дело в фантазиях, с ней связанных? Может быть, она означает признание самому себе, что тебе все-таки что-то нужно? Это слишком большая снисходительность к себе для стойка? Она означает потерю контроля над собой? Только в той степени, в какой аналитику удалось уловить, насколько все эти факторы имеют отношение к данному случаю, он может задаваться вторым вопросом, какую именно гордость пациента задевает мастурбация.

Вторая иллюстрация тоже призвана показать, как необходима точность при разборе факторов, вызывающих стыд или унижение. Многие незамужние женщины глубоко стыдятся того, что у них есть любовник, хотя на сознательном уровне лихо пренебрегают условностями. В данном случае сперва выяснить, страдает ли гордость женщины из-за ее нынешнего любовника. Если так, связан ли стыд с тем, что он недостаточно хорош или предан? С тем, что она позволяет плохо к себе относиться? С ее зависимостью от него? Или ей стыдно, что у нее вообще есть любовник, независимо от его статуса и личности? Если так, является ли замужество для нее вопросом престижа? Или ее ситуация (у нее есть любовник, но она остается «одинокой» женщиной) представляется ей доказательством того, что она непривлекательна и никчемна? Или ей Надо быть выше сексуальных желаний, весталкой?

Часто одна и та же ситуация вызывает разную реакцию основным оказывается или стыд, или унижение. Девушка отвергла молодого человека один вариант – он чувствует, что она унизила его, и реагирует по типу «Да что она о себе думает?», а второй вариант – ему стыдно, что его чары или его мужественность не оказались абсолютно неотразимы. Замечание сделанное им во время дискуссии, пришлось некстати – либо его унизили «эти проклятые дураки, которые меня не понимают», либо ему стыдно за свою неловкость. Кто-то извлек выгоду из него, он чувствует, что эксплуататор его унизил, либо ему стыдно, что он не умеет постоять за свои интересы. Его дети не принесли блестящих оценок или не очень популярны – этот факт унижает его, и он сердится на детей; либо он стыдится, считая, что так или иначе подвел своих детей.

Эти наблюдения говорят о том, что нам нужно переориентировать ход нашей мысли. Мы склонны придавать слишком большое значение ситуации как таковой и считаем, что именно она определяет наши реакции. Например, если человека поймали на лжи, *мы* склонны считать «естественной» с его стороны реакцию *стыда*. Но вот другой человек не испытывает ничего подобного, вместо этого он считает себя *униженным* теми, кто уличил его, и набрасывается на них. Следовательно наши реакции определяет не только ситуация, но гораздо более – наши невротические потребности.

Еще специфичнее, что реакциями стыда либо унижения управляет тот же принцип, который управляет трансформацией ценностей. У агрессивного, захватнического типа лиц реакция стыда может потрясающим образом отсутствовать. Бывает, что вначале никаких ее следов не удастся обнаружить даже при внимательном аналитическом исследовании. Это люди, которые или настолько живут воображением, что предстают перед собой чистыми, без единого пятнышка, или же завернулись в такой толстый защитный слой воинствующей правоты, что

все, что делают они, *уже тем самым* правильно. Их гордость может быть ранена только извне. Любой вопрос об их мотивах, любое открывающееся перед ними препятствие воспринимается как оскорбление. Они не могут не подозревать в злонамеренности любого человека, который ставит такие вопросы или указывает на препятствия.

У людей смиренных реакция унижения полностью затмевается чувством стыда. На поверхности они полностью охвачены тревожной заботой угодить своим Надо. Но по причинам, которые будут обсуждаться позднее, они сосредоточены, скорее, на своих неудачах в том, чтобы быть верхом совершенства, и, следовательно, легко чувствуют себя пристыженными. Таким образом, по доминированию той или иной реакции аналитик может вывести надежное заключение относительно тенденции в нижележащих структурах.

До сих пор связь между гордостью и реакциями на урон гордости была простой и прямой. И поскольку это типичные связи, может показаться, что их легко проследить аналитику или тому, кто проходит анализ. Заметив какую-либо невротическую гордость, он сумеет быть бдительным к тому, что провоцирует стыд или унижение. И наоборот, эти реакции будут стимулировать его к поиску стоящей за ними невротической гордости и к исследованию ее природы. Но дело осложняется тем, что эти реакции затемнены некоторыми факторами. Гордость данного лица может быть очень уязвимой, но он не выражает сознательно никаких чувств обиды. Чувство собственной правоты, как уже упоминалось, перекрывает путь чувству стыда. Гордость неуязвимостью запрещает признавать у себя чувство обиды. Божество может в принципе разгневаться на несовершенство смертных, но Его *просто не задевают* ни шеф, ни таксист; он Должен быть достаточно велик, чтобы быть выше этого, и достаточно силен, чтобы перешагнуть через это. «Оскорбления», следовательно, бьют по нему дважды: он чувствует себя униженным, и ему стыдно, что ему обидно. Такой человек почти постоянно находится перед дилеммой: он до абсурда уязвим, но его гордость не позволяет ему быть уязвимым вообще. Это внутреннее состояние во многом отвечает за его раздражительность.

Вопрос затемняется еще и тем, что непосредственная реакция на удар по гордости может быть автоматически трансформирована в иные чувства, чем стыд или унижение. Наша гордость, возможно, очень даже задета тем, что муж или любовник интересуются другой женщиной, не помнят о наших желаниях, по уши погрузились в работу или хобби. Но, возможно, все, что мы чувствуем на сознательном уровне – это грусть за нашу безответную любовь. Вместо унижительного ощущения, что нами пренебрегают, мы можем ощущать только разочарование. Стыд кажется нашему сознанию легкой неловкостью, замешательством или, что более специфично, виноватостью. Эта последняя трансформация особенно важна, потому что позволяет довольно быстро понять определенные чувства вины. Если, например, человек, по причине всевозможных бессознательных претензий, ужасно расстроен своей сравнительно безобидной и безвредной ложью, мы можем спокойно предположить, что ему больше хочется казаться, а не быть честным и что его гордость пострадала от невозможности сохранить фикцию предельной, абсолютной правдивости. Или, если эгоцентричный человек чувствует себя виноватым за некоторую невнимательность, следует спросить, не стыд ли он испытывает за потускневший нимб доброты вместо честного сожаления о том, что не был таким чутким к людям, каким ему хотелось бы быть.

Более того, может быть так, что ни одна из этих реакций, в непосредственном или трансформированном виде, не переживается сознательно; мы отдаем себе отчет только в нашей реакции на эти реакции. Видное место среди этих «вторичных» реакций занимают ярость и страх. Хорошо известно, что удар по гордости может вызвать мстительную враждебность. Она проходит весь путь от неприязни до ненависти, от раздражения до гнева и слепой убийственной ярости. Иногда постороннему наблюдателю легко установить связь между яростью и гордостью. Например, человек разъярен бесцеремонностью шефа или нахальством таксиста, происшествиями, которые могут вызвать, самое большее, раздражение. Сам он отдает себе отчет только в своем праведном гнев в ответ на скверное поведение других. Наблюдатель, скажем, аналитик, видит, что происшествие задело гордость пациента, что он почувствовал себя униженным и поэтому пришел в ярость. Пациент может принять такую интерпретацию, как вполне объясняющую его чрезмерную реакцию, а может и настаивать, что его реакция вовсе не была чрезмерной, и его гнев – законный гнев на подлость или глупость другого.

Конечно, не вся иррациональная враждебность исходит от задетой гордости, но она все-таки играет большую роль, чем это признают. Аналитик должен быть бдительным к такой возможности, особенно по поводу реакции пациента на него самого, на интерпретации и на аналитическую ситуацию в целом. Связь с задетой гордостью легче всего прослеживается, если во враждебности есть оттенок неуважения, презрения, намерения унижить. Тут в чистом виде действует закон возмездия. Пациент, сам того не зная, чувствует себя униженным и платит тем же. Это сушая потеря времени – обсуждать с пациентом после таких инцидентов его враждебность. Следует прямо задать вопрос, от чего пациент почувствовал унижение. Иногда порывы унижить аналитика или мысли об этом, не сопровождаемые никакими действиями, появляются сразу, в самом начале анализа, еще до того, как аналитик мог успеть задеть какое-то больное место. В таком случае вероятно, что пациент бессознательно унижен самим фактом прохождения анализа, и задача аналитика – прояснить для пациента эту связь.

Естественно, то, что происходит во время анализа, происходит и вне его. И если бы мы чаще задумывались о том, что оскорбительное поведение может вытекать из задетой гордости, мы избавили бы себя от многих мучительных и даже надрывающих сердце положений. Таким образом, когда друг или родственник мерзко себя ведут, после того как мы по собственной воле помогли им, лучше не огорчаться их неблагодарностью, а подумать о том, как сильно могла быть задета их гордость тем, что они вынуждены были принять помощь. И, по обстоятельствам, может быть, стоит поговорить с ними об этом, или помогать им так, чтобы у них была возможность сохранить лицо. Сходным образом, в случае презрительной установки по отношению к людям вообще, недостаточно возмутиться высокомерием такого человека; к нему стоит отнестись, как к тому, кто идет по жизни с ободранной кожей, настолько всестороннее уязвима его гордость.

Менее известно, что та же самая враждебность, ненависть или презрение могут быть направлены против себя, если мы чувствуем, что сами задели свою гордость. Жестокие самоупреки – не единственная форма, которую может принимать этот гнев на себя. У мстительной ненависти к себе есть так много далеко идущих содержаний, что мы потеряли бы нить рассуждений, начав обсуждать их здесь, в качестве реакций на удар по гордости. Поэтому мы вернемся к ним в следующей главе.

Страх, тревога, паника могут быть реакциями на унижение или в предвидении его. Страшные предчувствия могут касаться экзаменов, публичных выступлений, появлений в обществе, свиданий; в таких случаях его обычно называют «страхом перед сценой». Это хороший описательный термин, если мы используем его метафорически, для обозначения некоего иррационального страха, предшествующего публичному или частному «спектаклю». Он включает ситуации, в которых мы или хотим произвести хорошее впечатление (например, на новых родственников, на важное лицо, да даже на официанта в ресторане), или начинаем что-то новое, беремся за новую работу, принимаемся рисовать, отправляемся учиться на оратора. Те, кого мучает этот страх, часто говорят о нем, как о страхе перед неудачей, позором, насмешками. Кажется, что это как раз то, чего они боятся. Тем не менее, не стоит идти этим путем, потому что он ошибочно предполагает рациональный страх перед реальной неудачей. Он оставляет в стороне факт, что неудача – вещь очень субъективная. «Неудачей» может быть любая неполнота славы или совершенства, и предчувствие такой возможности – самая суть мягких форм «страха перед сценой». Человек боится выступить менее великолепно, чем требуют его Надо, а потому боится, что пострадает его гордость. Есть и более тяжелая форма этого страха, которую мы поймем позднее; при ней бессознательные силы, управляющие человеком, блокируют его способность к самому акту выступления. Страх перед сценой – это страх человека, что из-за своих саморазрушительных тенденций он будет смешон и неловок, забудет текст, «захлебнется» и покроет себя позором вместо победной славы.

Другая категория страшных предчувствий касается не качества выступления, а перспективы, что придется делать нечто, задевающее гордость, – просить повышения или снисхождения, подавать прошение, подойти к женщине с предложением – потому что это включает в себя возможность отказа. Страшные предчувствия могут наступать перед половым актом, если он означает возможность быть униженным.

Страх может наступать вслед за «оскорблениями». Многие люди дрожат, их трясет, у них перехватывает дыхание, или они испытывают прочие реакции страха в ответ на недостаток почтения или высокомерное поведение по отношению к ним. Это реакции смешанной ярости и страха, причем страх – это отчасти страх перед собственным неистовством. Сходные реакции страха могут следовать за чувством стыда без переживания стыда как такового. Человек внезапно чувствует, что его переполняет неуверенность или даже паника, если он повел себя неловко, робко или оскорбительно. Вот случай, произошедший с одной женщиной во время поездки. Она вела машину вверх по горной дороге, которая кончалась тропинкой, идущей к вершине. Явно крутая тропа все же была бы проходимой, не будь так грязно и скользко. Женщина, к тому же, была неподходяще одета: на ней был новый костюм, туфли на высоких каблуках, и у нее не было палки для ходьбы. И все же она пошла наверх, но, поскользнувшись несколько раз, бросила свою попытку. Отдыхая, она увидела далеко внизу большую собаку, яростно лающую на прохожих. Она испугалась и очень удивилась этому, потому что она обычно не боялась собак, да и не было разумных причин бояться именно этой собаки – рядом были ее хозяева. Она принялась раздумывать над этим, и ей вспомнился случай из ранней юности, который вызвал у нее ужасный стыд. Она поняла, что в нынешней ситуации так же стыдится своей «неудачи» – того, что у нее не получилось взобраться по горной дороге. «Но, – сказала она себе, – было бы действительно неразумно лезть во что бы то ни стало». Потом она подумала: «Но Надо было справиться». У нее в руках оказался ключ к ситуации: она поняла, что ее «глупая гордость», как она назвала это, была ранена и заставляла чувствовать себя беспомощной перед возможным нападением. Как мы поймем позднее, она беспомощно отступила перед собственными нападками на себя и вынесла опасность вовне. Хотя этот кусочек самоанализа и не был завершен, он оказался достаточно эффективным – страх исчез.

Мы быстрее понимаем свою реакцию ярости, чем страха. Но в конечном счете они оказываются взаимосвязанными, и невозможно их понять одну без другой. Обе наступают потому, что урон нашей гордости

представляет собой для нас ужасную опасность. Причина этого лежит отчасти в подмене уверенности в себе гордостью, о чем мы уже говорили. Но это еще не весь ответ. Как мы увидим позднее, невротик живет в метаниях между уверенностью в себе и презрением к себе, так что урон его гордости ввергает его в пропасть презрения к себе. Это наиболее важная связь, помня о которой, мы поймем многие приступы тревоги.

Хотя обе реакции – и страх, и ярость – могут в нашем собственном сознании не иметь ничего общего с гордостью, они, как дорожные знаки указывают нужное направление. Вопрос еще более затемняется, если даже эти вторичные реакции не проявляются как таковые, потому что, по разным причинам, в свою очередь подавляются. В этом случае они ведут или вносят свой вклад в определенную симптоматику психотических эпизодов, депрессии, пьянство, психосоматические расстройства. Или же потребность держать на привязи эмоции гнева и страха может вообще «расплющить» наши эмоции. Не только гнев и страх, но все чувства притупляются и оскудевают.

Злокачественность невротической гордости состоит в сочетании ее жизненной важности для человека с тем, что она делает его чрезвычайно уязвимым. Эта ситуация создает напряжение, которое из-за его силы и постоянства столь невыносимо, что от него ищут избавления, *автоматически пытаясь залечить гордость от полученной раны или избегая того, что ей угрожает*.

Потребность сохранить лицо не терпит отлагательств, и есть не один путь осуществить ее. На самом деле этих путей, грубых и тонких, столько, что я вынуждена буду ограничиться самыми важными и распространенными. Самый эффективный и, видимо, самый частый связан с порывом отомстить за то, что воспринимается как унижение. Мы обсуждали его, как враждебную реакцию на боль раненой гордости и на опасность того, что нашу гордость ранят. Но мщение может быть вдобавок средством самоутверждения. Оно включает веру в то, что, вернув оскорбление обидчику, мы восстановим нашу гордость. Эта вера основана на чувстве, что обидчик, в силу своей способности задевать нашу гордость, поставил себя выше нас и нас унизил. Отомстив и обидев его больше, чем он нас, мы перевернем ситуацию. Мы будем торжествовать, а он будет побежден и унижен. Цель невротической мести не «сквитаться», а «вернуть с лихвой». Ничто меньшее, чем полное торжество, *не может* восстановить воображаемого величия, замешанного на гордости. Именно способность залечивать гордость придает невротической мстительности невероятное упорство и отвечает за ее компульсивный характер.

Поскольку мстительность мы позже обсудим подробнее,* сейчас я только представлю в общих чертах некоторые ее существенные моменты. Поскольку способность отомстить столь важна для восстановления гордости, она сама может быть ее предметом. В сознании определенного невротического типа она равняется силе, и часто – это единственная известная ему сила. И наоборот, неспособность «дать сдачи» обычно отмечается как слабость, неважно, внутренние или внешние факторы запрещают мстительные действия. Следовательно, когда такой человек считает себя униженным, а внешняя или внутренняя ситуация не позволяет ему отомстить, он страдает вдвойне от первоначального «оскорбления» и от «поражения», противоположного мстительному торжеству.

* См. в главе 8 о «решении захватить все вокруг».

Потребность в мстительном торжестве, как утверждалось ранее, обычная составляющая погони за славой. Если это основная мотивирующая сила в жизни, она образует порочный круг, из которого выйти труднее всего. Желание подняться над другими любым возможным путем так огромно, что укрепляет всю потребность в славе, а с нею – невротическую гордость. Воспаленная гордость в свою очередь усиливает мстительность и тем самым – потребность в торжестве.

Следующий по важности путь восстановления гордости – это потеря интереса к ситуации в целом или к людям, как-то ранившим эту гордость. Многие люди утрачивают интерес к спорту, политике, интеллектуальным занятиям и т.д., потому что их нетерпеливое желание превзойти всех, сделать нечто совершенное не находит удовлетворения. Ситуация может стать настолько нестерпимой для них, что они все бросают. Они не знают, что случилось: им просто становится неинтересно, и вместо прежнего дела они могут заняться тем, что гораздо ниже их возможностей. Хорошему преподавателю поручают задание, которое он не может выполнить сразу или считает зазорным, и у него падает интерес к преподаванию. Такие изменения установок связаны также с процессом обучения. Одаренный человек начинает с энтузиазмом учиться актерскому мастерству или живописи. Его учителя или друзья находят его многообещающим и вдохновляют его. Но при всех своих дарованиях, завтра он все еще не Бэрримор или Ренуар. Ему становится ясно, что он – не единственное дарование в его классе. Его первые шаги, естественно, неловки. Все это ранит его гордость и он может внезапно «понять», что драматическое искусство или живопись «не его», и «на самом деле» он никогда не интересовался этим. Он охлаждается, пропускает занятия и

скоро совсем забрасывает дело. Потом он принимается за что-то другое, только чтобы повторилось то же самое. Часто по экономическим причинам или по инерции он продолжает заниматься выбранным делом, но с таким безразличием, что из его занятия не выходит ничего путного.

Тот же процесс идет и в отношениях с людьми. Конечно, человек может перестать нам нравиться по серьезным причинам: мы поначалу переоценили его, или наше развитие повело нас в разные стороны. Но в любом случае стоит задуматься, почему наша симпатия обернулась равнодушием, а не сваливать все на нехватку времени или изначальные ошибки. Может быть на самом деле получилось так, что эти отношения задели нашу гордость. Может быть, наш приятель сравнил нас не в нашу пользу с другим своим приятелем. Может быть, он стал меньше нас уважать. Мы поняли, что подвели его, и нам перед ним стыдно. Все это может надорвать и брак и любовь, и тогда мы склонны остановиться на мысли «Я больше не люблю его».

Все эти уходы включают в себя много напрасной потери сил и часто много горя. Но самое печальное в них то, что мы теряем интерес к нашему подлинному я, потому что не гордимся им, и к этой теме мы еще вернемся.

Есть и другие кривые пути восстановления гордости, хорошо известные, но редко понимаемые в таком контексте. Мы можем, например, сказать что-то, что потом кажется нам глупостью – неуместным, бестактным, высокомерным, заискивающим, – и можем забыть сказанное, отрицать его или утверждать, что имели в виду совсем не это. Такое отрицание сродни искажению происшедшего – уменьшению нашей доли участия, опусканию определенных обстоятельств, преувеличению других, истолкованию в свою пользу – и в конце концов мы отмыты добела, и наша гордость невредима. Неприятное происшествие можно оставить в памяти, но отряхнуть с него грязь извинениями и оправданиями. Да, я устроил безобразную сцену, но я три ночи не спал, и не я ее начал. Я его обидел, был нескромен, невнимателен, но с добрыми намерениями. Я подвел друга, который на меня понадеялся, но у меня не было времени. Все эти извинения могут быть отчасти или полностью верны, но они служат не смягчающими обстоятельствами, а полностью сплавивают происшедшее. Сходным образом, многие люди считают, что выразить сожаления по поводу сделанного означает исправить ошибку.

У всех этих механизмов есть общая тенденция – отказ принять на себя ответственность. Забываем ли мы то, чем нам не приходится гордиться, или приукрашиваем, или обвиняем кого-то другого – мы хотим сохранить лицо, не признаваясь в этом откровенно. Отказ от ответственности можно спрятать за псевдообъективностью. Пациент может делать пронизательные наблюдения над собой и давать вполне точный отчет о том, что ему в себе не нравится. На поверхности это выглядит как восприимчивость и честность перед собой. Но «он» может быть только умным наблюдателем над тем парнем, который так зажат, перепуган или высокомерно требователен. Следовательно, поскольку он за этого парня не отвечает, его гордость молчит – тем более, что ее проблески относятся как раз к способности быть острым объективным наблюдателем.

Другие не заботятся об объективности к себе или даже о правде. Но когда такой пациент, несмотря на то, что его установка влечет за собой всестороннюю уклончивость, все-таки осознает у себя некоторые невротические склонности, он может провести искусное отграничение «себя» от своего «невроза» или своего «бессознательного». Его «невроз» – это что-то загадочное, не имеющее ничего общего с «ним». Есть чему удивиться. Выходит, для него – это средство сохранить не просто лицо, а жизнь или, по крайней мере, здоровье. Уязвимость его гордости принимает столь преувеличенные размеры, что он надорвался бы, пытаясь взять на себя свои расстройства.

И последнее средство сохранить лицо, о котором следует здесь упомянуть, – это юмор. Естественно, это признак внутреннего освобождения, когда пациент может прямо признать свои трудности и принять их с долей юмора. Но некоторые пациенты в начале анализа непрерывно отпускают шутки на свой счет или столь драматически преувеличивают свои трудности, что они начинают казаться забавными, и в то же время эти пациенты до абсурда чувствительны к любой критике. В этих случаях юмор используется, чтобы вытащить жало нестерпимого иначе стыда.

Итак, есть разные средства залечить гордость, когда она была ранена. Но она так уязвима и чувствительна, что требует мер защиты *на будущее*. Невротик создает искусную *систему избеганий* в надежде обойти будущие угрозы для его гордости. Это тоже автоматический процесс. Он не отдает себе отчета, что хочет избежать чего-либо, потому что это может ранить его гордость. Он просто избегает этого, часто даже и того не осознавая. Процесс этот касается и деятельности, и отношения с людьми, и может стать препятствием для реалистических стремлений и усилий. Если он захватывает большие области, то фактически калечит человеку жизнь. Человек не начинает никакого серьезного дела, отвечающего его дарованиям, из страха, что ему не удастся дойти до самой сияющей вершины успеха. Он хотел бы стать писателем или художником, но не осмеливается начать. Он хотел бы поухаживать за девушками, но вдруг они отвергнут его? Он не осмеливается путешествовать, чтобы не попадать в неловкие ситуации с администраторами гостиниц и носильщиками. Или он осмеливается ходить только туда, где его хорошо знают, чтобы не почувствовать себя пустым местом рядом с незнакомыми. Он бежит от общества, чтобы не быть там неловким. В итоге, в соответствии со своим экономическим положением, он или ничем не

занимается, или выполняет посредственную работу, жестко ограничивая свои расходы. Во многих смыслах он живет ниже своих возможностей. Со временем ему уже становится необходимо отходить от других все дальше и дальше, потому что он не может взглянуть в лицо факту, что плетется в хвосте своей возрастной группы и, следовательно, избегает сравнений и вопросов о своей работе. Чтобы как-то выносить свою жизнь, ему необходимо тверже окопаться в своем вымышленном мире, в мире фантазии. Но поскольку все эти меры только прикрытие, а не лекарство для его гордости, он может начать возвращать свои невроз, потому что Невроз (с большой буквы) становится его алиби, оправданием отсутствия достижений.

Это крайний случай, и излишне говорить, что гордость не единственный, хотя и существенный, фактор, отвечающий за такое развитие. Чаще избегания ограничены отдельными областями. Человек может быть активен и результативен в тех областях, на которые у него наложено меньше запретов и которые служат его славе. Он может, например, много и успешно трудиться, но избегать общества. И напротив, он может чувствовать себя спокойно в общественной жизни или в роли Дон Жуана, но не отваживается на серьезную работу, которая послужит проверкой его способностей. Ему хорошо в роли организатора, но он избегает любых личных отношений, потому что чувствует себя при этом уязвимым. Среди множества страхов сопряженных с эмоциональной вовлеченностью (невротическая замкнутость), страх перед оскорблением гордости часто играет главную роль. Кроме того, по многим причинам, человека может особенно пугать перспектива отсутствия из ряда вон выходящего успеха у противоположного пола. Он (если это мужчина) бессознательно предчувствует, что стоит ему подойти к женщине или вступить в половые отношения с ней, его гордость пострадает. Женщина представляет собой угрозу, угрозу его гордости.

Этот страх может быть достаточно силен, чтобы женщины перестали быть желанными для него, и он стал избегать гетеросексуальных отношений. Запрет такого происхождения – не единственный, отвечающий за поворот к гомосексуальности, но он вносит свой вклад в предпочтение людей своего пола. Гордость – враг любви.

Избегание может относиться к различным специфическим вещам. Кто-то избегает публичных выступлений, кто-то – спорта, кто-то разговоров по телефону. Если рядом есть другой, чтобы позвонил, принял решение или поговорил с квартирной хозяйкой, пусть он это и сделает. Наиболее вероятно, что в таких конкретных вещах человек осознает свое увливание, но в более широких областях оно часто затуманено установкой «Я не могу» или «Мне все равно».

Исследуя эти избегания, мы видим действие двух принципов, определяющих их характер. Первый – безопасность через ограничение жизни. Безопаснее отказываться, уходить, отвергать, чем рисковать своей гордостью. Вероятно, ничто не демонстрирует столь впечатляющим образом, насколько сильна бывает гордость, чем готовность ограничить свою жизнь до убожества. Второй принцип – безопаснее не пытаться, чем пытаться и потерпеть неудачу. Этот афоризм придает избеганию печать окончательности, потому что лишает человека даже шанса постепенно преодолеть свои трудности, каковы бы они ни были. Он нереалистичен, даже исходя из невротических предрассуждений, потому что за него приходится заплатить не только ценой ненужных ограничений жизни, но в перспективе сами избегания принесут глубочайший ущерб гордости. Но невротик, конечно, не думает о перспективе. Его заботит сиюминутная опасность ошибки и осуждения. Если он не будет делать никаких попыток, это на нем не скажется. Он сумеет найти оправдание. По крайней мере, он успокоит себя мыслью, что если бы попытался, то мог бы сдать экзамены, найти лучшую работу, завоевать эту женщину. Часто это и более фантастичные мысли. «Займись я музыкой или писательством, я превзошел бы Шопена или Бальзака».

Во многих случаях избегания простираются до наших желаний; иными словами, они могут включать в себя наши желания. Я упоминала людей, которые считают позорным поражением не получить желаемого. Само желание тогда становится слишком большим риском. Однако такая узда на желания означает резкое ограничение нашей жизни. Иногда человеку приходится избегать также любой мысли, которая могла бы задеть его гордость. Самое значительное из подобных избеганий – это бегство от мыслей о смерти нестерпима сама идея, что придется состариться и умереть, как и прочие смертные. Дориан Грей Оскара Уайльда – художественное воплощение гордости вечной юностью.

Развитие гордости – логический исход, высшая точка и закрепление процесса, начатого погоней за славой. Сначала у человека возникают относительно безобидные фантазии, в которых он отводит себе величественную роль. Но он продолжает создавать свой идеальный образ, образ того человека, кем он «на самом деле» является, мог бы быть, должен быть. Затем совершается решительный шаг: подлинное я затушевывается и энергия самоосуществления переключается на воплощение в жизнь идеального образа себя. Требования являются его попыткой отстоять свое место в мире, место, адекватное значительности этого идеального образа и поддерживающее его. С помощью своих Надо он заставляет себя воплощать свое совершенство в действительность. И, наконец, он должен выработать систему личных ценностей, похожую на Министерство Правды в романе Джорджа Оруэлла «1984», определяющую, что любить и принимать в себе, что прославлять, чем

гордиться. Но эта система ценностей обязательно должна также определять, что отвергать, презирать, ненавидеть, чего стыдиться, к чему испытывать отвращение. Одна система не может действовать без другой. Гордость и ненависть к себе неразделимы: это разные стороны единого процесса.

Глава 5. НЕНАВИСТЬ И ПРЕЗРЕНИЕ К СЕБЕ

Мы проследили, как невротическое развитие, начинаясь с самоидеализации, с неумолимой логикой шаг за шагом ведет к превращению системы ценностей в феномен невротической гордости. Это развитие на самом деле сложнее, чем было показано до сих пор. Оно усугубляется и осложняется другим, одновременно протекающим процессом, на вид противоположным, но сходным образом запущенным в ход самоидеализацией.

Попытаюсь объяснить вкратце. Когда человек смещает «центр тяжести» своей личности на идеальное *я*, он не только возвеличивает себя; в неизбежно неверной перспективе предстает перед ним и его наличное *я*: он сам, каким он является в настоящий момент, его тело, его сознание, здоровое и невротическое. Возвеличенное *я* становится не только *призраком*, за которым он гонится, оно становится мерой, которой мерится его наличное существо. И это наличное существо, рассматриваемое с точки зрения богоподобного совершенства, предстает таким невзрачным, что он не может не презирать его. Хуже того, динамически более важно, что человек, которым он является в действительности, продолжает мешать ему, причем значительно мешать в его погоне за славой, и поэтому он обречен ненавидеть «его», то есть – самого себя. И поскольку гордость и ненависть к себе на самом деле представляют одно целое, я предлагаю называть всю совокупность этих факторов обычным словом: *гордыня*. Однако ненависть к себе представляет собой совершенно новую для нас грань всего процесса, меняющую наш взгляд на него. Но мы намеренно откладывали до сих пор вопрос о ненависти к себе, чтобы сперва получить ясное представление о непосредственном влечении к воплощению в жизнь идеального *себя*. Теперь нам предстоит дополнить картину.

Неважно, насколько неистово наш Пигмалион пытается переделать себя в сверкающее, великолепное существо – его попытки обречены на неудачу. В лучшем случае он может устранить из поля своего зрения некоторые досадные расхождения с идеалом, но они продолжают лезть ему в глаза. Факт остается фактом – ему приходится жить с самим собой: ест ли он, спит, моется, работает или занимается любовью, он сам всегда тут. Иногда он думает, что все было бы гораздо лучше, если бы он только мог развестись с женой, перейти на другую работу, сменить квартиру, отправиться в путешествие; но от себя все равно не уйдешь. Даже если он функционирует, как хорошо смазанная машина, все равно остаются ограничения – времени, сил, терпения; ограничения любого человека.

Лучше всего ситуацию можно описать, представив, будто перед нами два человека. Вот уникальное, идеальное существо, а вот – чужой, посторонний человек (наличное *я*), который всегда рядом, всюду лезет, мешает, все путает. Описание конфликта, как конфликта между «ним» и «чужим», представляется вполне уместным, очень подходящим к тому, что чувствует наш Пигмалион. Более того, пусть даже он сбрасывает со счета фактические неувязки, как не относящиеся к делу или к нему самому, он никогда не сможет так далеко убежать от себя, чтобы «не отмечать»* их. Он может иметь успех, дела его могут идти очень неплохо, или он может уноситься на крыльях фантазии к сказочным достижениям, но он, тем не менее, всегда будет чувствовать себя неполноценным или незащищенным. Его преследует грызущее чувство, что он обманщик, подделка, уродец – чувство, которое он не может объяснить. Его глубинное знание о себе недвусмысленно проявляется в его сновидениях, когда он близок к себе настоящему.

* См. «Невротическая личность нашего времени», где я использовала термин «отмечать» для описания того факта, что мы в глубине души знаем, что происходит, пусть даже происходящее и не достигает нашего сознания.

Наяву эта реальность вторгается болезненно и тоже узнаваема безошибочно. Богоподобный в своем воображении, он неловок в обществе. Он хочет произвести неизгладимое впечатление на этого человека, а у него трясутся руки, он заикается или краснеет. Ощутив себя героем-любовником, он может вдруг оказаться импотентом. Разговаривая в воображении с шефом как мужчиной, в жизни он выдавливает только глупую улыбку. Изумительное замечание, которое могло бы повернуть спор и все раз и навсегда уладить, приходит ему в голову только на следующий день. Как ни хочется ему сравниться с сильфом в гибкости и изяществе, это никак не получается, потому что он переедает, и не в силах удержаться от этого. Наличное, данное в опыте *я* становится досадной, оскорбительной помехой, чужим человеком, с которым случайно оказалось связанным идеальное *я*, и оно оборачивается к этому чужаку с ненавистью и презрением. Наличное *я* становится жертвой возгордившегося идеального *я*.

Ненависть к себе делает видимым раскол личности, начавшийся с сотворения идеального *я*. Она означает, что идет война. И действительно, это – существенная характеристика каждого невротика: он воюет с самим собой. На самом деле, имеют под собой основу два различных конфликта. Один из них – внутри его гордыни. Как станет

ясно позднее, это потенциальный конфликт между влечением к захвату и влечением к смирению. Другой, более глубокий конфликт, это конфликт между гордыней и подлинным *собой*. Подлинное *я*, хотя и оттесненное на задний план, подавленное гордыней при восхождении к власти, все еще потенциально могущественно и может при благоприятных обстоятельствах вновь войти в полную силу. Характеристики и фазы его развития мы обсудим в следующей главе.

Второй конфликт в начале анализа вовсе не очевиден. Но по мере того как слабеет гордыня и человек становится ближе к самому себе, начинает понимать, что он чувствует, знать, чего он хочет, постепенно отвоевывает свою свободу выбора, принимает решения и берет на себя ответственность, – противостоящие силы выстраиваются в боевом порядке. Начинается открытый бой гордыни с подлинным *я*. Ненависть к себе направляется уже не на ограничения и недостатки наличного *я*, а на вышедшие из подполья конструктивные силы подлинного *я*. Это конфликт большего масштаба, чем любой другой невротический конфликт, о котором говорилось до сих пор. Я предлагаю называть его *центральной внутренним конфликтом*.*

* Вслед за доктором Мюриэл Айвимей (Muriel Ivimey).

Я бы хотела вставить здесь теоретическое замечание, помогающее более четкому пониманию конфликта. Когда ранее, в других моих книгах, я использовала термин «невротический конфликт», я имела в виду конфликт между двумя несовместимыми компульсивными влечениями. Но центральный внутренний конфликт – это конфликт между здоровыми и невротическими, конструктивными и деструктивными силами. Поэтому мы должны расширить наше определение и сказать, что невротический конфликт может быть как между двумя невротическими силами, так и между здоровыми и невротическими силами. Это важное различие не только в смысле прояснения терминологии. Есть две причины, по которым конфликт между гордыней и подлинным *я* обладает большей властью расколоть нас, чем другие конфликты. Первая причина – в различии между частичной и полной вовлеченностью в конфликт. По аналогии с государством, это различие между столкновением групповых интересов и гражданской войной. Вторая причина лежит в том факте, что за свою жизнь борется самая сердцевина нашего существа, наше подлинное *я* со своей способностью к росту.

Ненависть к подлинному *я* более удалена от осознания, чем ненависть к ограничениям наличного *я*, но она создает вечный подземный источник ненависти к себе, пусть даже на передний план выступает ненависть к ограничениям наличного *я*. Следовательно, ненависть к подлинному *себе* может проявляться почти в чистом виде, тогда как ненависть к наличному *себе* – всегда смешанное явление. Если, например, наша ненависть к себе принимает форму беспощадного осуждения за «эгоистичность», то есть за любую попытку сделать что-либо для себя, она, может быть (и даже наверняка), является как ненавистью за несоответствие *абсолюту* святости, так и способом раздавить наше подлинное *я*.

Немецкий поэт Христиан Моргенштерн очень точно изобразил природу ненависти к себе в стихотворении «Растет моя горечь» (сборник *«По многим путям»*. Мюнхен, 1921):

Я стану жертвой самого себя – Во мне живет другой, тот, кем я мог бы быть, И он меня пожрет в конце концов. Он словно конь, что вскачь летя, Волочит по земле беднягу, к нему привязанного, Словно колесо, в котором я верчусь, не взвидя света. Он фурии подобен, что вцепилась В окаменевшую от страха жертву. Он – вампир, Мне сердца кровь сосущий каждой ночью.

Поэт в немногих строках передал весь процесс. Мы можем, говорит он, возненавидеть себя обессиливающей и мучительной ненавистью, настолько деструктивной, что окажемся беспомощны против нее и можем физически себя разрушить. Но мы ненавидим себя не потому, что ничего не стоим, а потому, что нас тянет вылезти из кожи, прыгнуть выше головы. Ненависть, заключает поэт, происходит от расхождения между тем, кем я мог бы быть, и тем, что я из себя представляю. И это не просто раскол, это жестокая, убийственная битва.

Власть и упорство ненависти к себе удивительны даже для аналитика, знакомого с путями ее воздействия. Пытаясь найти причины ее глубины, мы должны понять ярость возгордившегося *я*, чувствующего, что наличное *я* на каждом шагу унижает его, мешает взлететь. Мы также должны принять во внимание, какое предельно важное значение имеет эта ярость. Ведь сколько бы невротик ни пытался относиться к себе, как к бесплотному духу, его жизнь и, следовательно, достижение славы *зависит* от наличного *я*. Если он убьет ненавистное *я*, он убьет и возвышенное *я*, как Дориан Грей, вонзивший нож в свой портрет, отражающий его деградацию. Если бы не эта зависимость, самоубийство было бы логическим завершением ненависти к себе. На самом деле самоубийство

случается сравнительно редко и происходит в результате сочетания факторов, из которых ненависть к себе – далеко не единственный. С другой стороны, зависимость делает ненависть к себе более жестокой и беспощадной, как это бывает в случае любой бессильной ярости.

Хуже того, ненависть к себе является не только результатом самовозвеличивания, но и служит для его поддержания. Точнее, она служит влечению воплотить идеальное *я* и обрести цельность на подобном возвышенном уровне, исключая все, что этому противоречит. Самое осуждение несовершенств подтверждает богоподобные нормы, с которыми человек себя отождествляет. Эту функцию ненависти к себе мы можем наблюдать при анализе. Когда мы открываем ненависть пациента к себе, у нас может возникнуть наивное ожидание, что пациент очень захочет от нее избавиться. Иногда подобная здоровая реакция действительно наблюдается. Но чаще мы встречаемся с двойственностью пациента. Он не может не признавать обременительность и опасность ненависти к себе, но может считать восстание против своего ярма более опасным. Он будет с большой убедительностью говорить о ценности высоких норм и опасности распуститься, относясь к себе снисходительно. Или же он постепенно откроет нам свое убеждение, что вполне заслуживает того презрения, с которым относится к себе, а такое убеждение указывает, что он еще не способен принять себя на более мягких условиях, чем его жесткие завышенные нормы.

Третий фактор, делающий ненависть к себе столь жестокой и беспощадной, мы уже упоминали. Это отчуждение от себя. Проще говоря, невротик не испытывает никаких чувств к себе. Прежде чем осознание того, что он ломает себя, приведет его к конструктивным шагам, он должен хотя бы почувствовать свои страдания, пожалеть себя. Или, беря иной аспект, он должен откровенно признаться себе в собственных желаниях, прежде чем осознание, что он сам себя фрустрирует, начнет беспокоить его или хотя бы интересовать.

Но сознается ли ненависть к себе? То, что выражено в «Гамлете», «Ричарде Третьем» или в приведенном выше стихотворении, не просто пронизательный взгляд поэта на муки человеческой души. Многие люди в течение долгого или короткого промежутка времени переживают ненависть к себе или презрение к себе как таковое. В них может вдруг ярко вспыхнуть чувство «Я ненавижу себя» или «Я презираю себя», они могут быть в ярости на себя. Но такое яркое переживание ненависти к себе случается только в периоды несчастья и забывается, когда беда проходит. Как правило, вопрос о том, не были ли эти чувства или мысли чем то большим, чем временной реакцией на «неудачу», «тупость», ощущение плохого поступка или на осознание внутриспсихического препятствия, даже не возникает. Следовательно, не возникает и осознания губительной и постоянной ненависти к себе.

Что касается формы ненависти к себе, выражающейся в самообвинениях, то степень ее осознания бывает настолько разной, что трудно делать какие то обобщения. Невротики, замкнувшиеся в скорлупе собственной правоты, так сильно заставляют замолчать голос самообвинения, что ничего и не достигает осознания. В противоположность им смиренный тип личности откровенно выражает свое чувство вины и высказывает упреки самому себе или выдает существование таких чувств постоянными извинениями или самооправданиями. Словом, индивидуальные отличия степени осознания весьма значительны. Позже мы обсудим их смысл и происхождение. Но из этого не следует делать вывод, что смиренный тип личности осознает свою ненависть к себе, потому что даже невротики, осознающие свои самообвинения, не осознают ни их силу, ни их разрушительный характер. Они не осознают и тщету самообвинений, а склонны считать их доказательством своей высокой нравственной чуткости. Они не сомневаются в их законности, и, фактически, не могут сомневаться, пока судят себя по меркам богоподобного совершенства.

Однако почти все невротики осознают *результат* ненависти к себе: чувство вины и неполноценности, чувство, что их что-то сдавливает и терзает. Но они ни в малейшей степени не сознают, что это они сами вызывают у себя эти мучительные чувства, сами так низко оценивают себя. И даже крохи имеющегося у них осознания может смести прочь невротическая гордость. Вместо того, чтобы страдать от чувства подавленности, они гордятся «отсутствием эгоизма», «аскетизмом», «жертвенностью», «верностью долгу», которые могут укрывать бездну грехов против самого себя.

Вывод, к которому мы приходим на основе этих наблюдений, состоит в том, что ненависть к себе по всей своей сути – бессознательный процесс. В конечном счете анализ показывает, что жизненно важно *не сознавать его* влияния. Это главная причина того, что основная часть процесса обычно выносится вовне, то есть переживается как происходящее не внутри самого индивида, а между ним и внешним миром. Мы можем грубо разделить вынесение вовне ненависти к себе на активное и пассивное. В первом случае это попытка развернуть ненависть наружу, направив ее на жизнь, судьбу, общественные институты или на людей. Во втором – ненависть продолжает быть направленной на самого человека, но переживается как идущая извне. В обоих случаях напряжение внутреннего конфликта ослабляется его превращением в межличностный. В дальнейшем мы обсудим особые формы, в которые может облекаться этот процесс и его влияние на межлические отношения. Я говорю о нем

сейчас только потому, что многие виды ненависти к себе доступнее всего для наблюдения и описания в их экстернализованных формах.

Выражения ненависти к себе в точности те же, что и в межличностных отношениях. Покажем последние на историческом материале, еще свежем в нашей памяти. Гитлер ненавидел евреев, запугивал и обвинял их во всякой грязи, унижал их, поносил их публично, грабил и отнимал у них все, что только можно и как только можно, лишал надежды на будущее и в довершение систематически прибегал к пыткам и убийствам. В более цивилизованной и замаскированной форме мы можем наблюдать все эти выражения ненависти в повседневной жизни, в семьях или между соперниками.

Мы должны теперь изучить *основные выражения ненависти к себе* и их непосредственное влияние на индивида. Все они изображены великими писателями. В психиатрической литературе тоже большая часть представленных данных (со времен Фрейда) была описана как самообвинение, самоумаление, чувство неполноценности, неспособность радоваться, прямые саморазрушительные действия, мазохистские склонности. Но, помимо теории Фрейда об инстинкте смерти и ее разработок, проведенных Францем Александером и Карлом Меннингером,* не было предложено ни одной современной теории, которая могла бы объяснить этот феномен. Однако теория Фрейда, хотя и работающая со сходным клиническим материалом, основана на совсем иных предпосылках, чем наши, что в корне меняет понимание рассматриваемых проблем и терапевтический подход к ним. Эти различия будут рассмотрены далее.

* Ф.Александр «Психоанализ личности в целом» (Franz Alexander «The psychoanalysis of the Total Personality»). 1930. К.Меннингер. «Человек против себя» (Karl A. Menninger «Man Against Himself»). 1938.

Чтобы не потеряться в деталях, давайте выделим шесть *видов действия* или выражения ненависти к себе, памятуя о том, что все они частично перекрываются друг с другом. Это безжалостные требования к себе, беспощадные самообвинения, презрение к себе, фрустрация себя, мучение себя и саморазрушение.

Когда в предыдущих главах мы обсуждали *требования к себе*, мы рассматривали их как применяемое невротической личностью средство переделать себя в свой идеал. Но мы также утверждали, что внутренние предписания образуют систему принуждения, тиранию, и что у человека может возникнуть шок и паника, когда ему случается не выполнить их. Мы теперь подготовлены, чтобы полнее понять, что отвечает за принуждение, что делает попытки угодить тирании столь неистовыми и почему ответ на «неудачу» бывает таким глубинным. Невротические «Надо» определены ненавистью к себе в той же степени, что и гордостью, и все фурии ненависти к себе срываются с цепи, когда эти «Надо» не выполнены. Их можно сравнить с ограблением, когда грабитель направляет револьвер на человека, говоря «Отдавай все, что есть, а то продырявлю». Вооруженный грабитель, видимо, человечнее. Ему можно уступить и тем спасти свою жизнь, а вот «Надо» неумолимы. Кроме того, пусть грабитель даже нас застрелит, при всей непоправимости смерти, она кажется не такой жестокой, как пожизненное страдание от ненависти к себе. Прочитую письмо пациента:

«Его реальную суть душит невроз, чудовище Франкенштейна, задуманное для защиты. Небольшая разница – жить в тоталитарном государстве или в собственном неврозе, в любом случае все закончится концлагерем, где вся штука в том, чтобы разрушить человека так, чтобы ему было как можно больнее».*

* Опубликовано в «Американском психоаналитическом журнале» («American Journal of Psychoanalysis»). №IX, 1949.

«Надо» фактически разрушительны по самой своей природе. Но пока что мы видели лишь одну грань их деструктивности: они надевают на человека смирительную рубашку и лишают внутренней свободы. Даже если он умудряется достичь совершенства манер, это происходит только за счет его непосредственности и подлинности его чувств и верований. Цель Надо, как и цель любой политической тирании, – в истреблении индивидуальности. Они создают атмосферу подобную той, которая описана Стендалем в «Красном и черном» (или Оруэллом в «1984»), когда любые личные чувства и мысли подозрительны. Они требуют беспрекословного подчинения, которое человек даже и не считал бы подчинением.

Кроме того, разрушительный характер многих Надо ясен уже из их содержания. В качестве иллюстрации я приведу три Надо, которые действуют в условиях болезненной зависимости и в этом контексте получают дальнейшее развитие: «Я Должен быть достаточно великодушен, чтобы ни на что не возражать»; «Мне Надо заставить ее любить меня»; «Я Должен пожертвовать абсолютно всем ради „любви“!» Сочетание этих трех Надо действительно обречено увековечить пытку болезненной зависимостью. Другое частое Надо требует от человека полной ответственности за своих родственников, друзей, учеников, подчиненных и т.д. Ему Надо решить чьи угодно проблемы для немедленного удовлетворения этого лица. Это подразумевает: все, что идет не так, идет по его упущению. Если друг или родственник чем-то расстроен, жалуется, критикует, недоволен или хочет чего-то, такой человек не может не превращаться в беспомощную жертву, которая должна почувствовать свою вину и все уладить. Он, цитируя пациента, «вроде как загнанный управляющий летней гостиницы»: гость всегда прав. Произошла ли какая-то неприятность по его вине или нет, на самом деле неважно.

Этот процесс прекрасно описан в книге французского писателя Жана Блоха-Мишеля «Свидетель». Главный герой и его брат отправляются рыбачить. Лодка протекает, начинается шторм, и она переворачивается. У брата повреждена нога, он не может плыть в бушующей воде. Он обречен утонуть. Герой пытается плыть к берегу, поддерживая брата, но скоро понимает, что не в силах это делать. Перед ним встает выбор: утонуть им обоим или спастись ему одному. Ясно понимая это, он решает спастись. Но он чувствует себя убийцей, настолько сильно, что убежден, что все вокруг будут так к нему и относиться. Доводы рассудка бесполезны, да и не могут помочь, пока он исходит из предпосылки, что он Должен быть ответственен в *любом* случае. Конечно, это крайняя ситуация. Но эмоциональный отклик героя в точности показывает, что чувствует человек, движимый данным Надо.

Человек может взваливать на себя задачи, губительные для всего его существования. Классический пример такого рода Надо – «Преступление и наказание» Достоевского. Раскольников считает, что ему Надо убить человека, чтобы доказать себе свои наполеоновские качества. Как недвусмысленно показывает нам Достоевский, несмотря на то, что Раскольников во многом негодует на устройство мира, ничто так не противно его чувствительной душе, как убийство. Ему приходится замордовать себя до такой степени, что он становится способен его совершить. То, что он чувствует при этом, выражено в его сне о лошаденке, которую пьяный мужик пытается заставить тащить непосильно тяжелую телегу. Он по-скотски беспощадно хлещет ее кнутом и в конце концов забивает до смерти. Раскольников с глубоким состраданием рвется к лошаденке.

Это сновидение посещает его в то время, когда внутри него самого происходит страшная борьба. Он считает, что Должен быть в состоянии убивать, но это ему настолько мерзко, что он просто этого не может. В сновидении ему является бесчувственная жестокость, с которой он заставляет сделать себя нечто столь же невозможное, как невозможно для лошаденки тянуть воз с бревнами. Из глубин его существа поднимается сострадание к себе за то, что он учиняет над собой. Испытав во сне истинные чувства, он ощущает себя более цельно с самим собой и решает никого не убивать. Но вскоре после этого наполеоновское *я* снова берет верх, потому что в этот момент его подлинное *я* настолько же беспомощно против него, как надрывающаяся лошаденка против пьяного мужика.

Третий фактор, делающий Надо деструктивными и более других ответственный за их принудительный характер, это ненависть к себе, которая может обрушиться на нас за нарушение Надо. Иногда эта связь вполне ясна или легко устанавливается. Человек не оказался таким всезнающим или всевыручающим, каким, он считает, ему Надо быть, и, как в «Свидетеле», полон необоснованных упреков к себе. Чаше он не сознает, что нарушил приказ Надо, но ни с того ни с сего ему становится нехорошо, мутно, он чувствует тревогу, усталость или раздражение. Давайте вспомним случай женщины, которая вдруг испугалась собаки, когда ей не удалось взобраться на вершину горы. Ее переживания следовали в таком порядке: сперва она пережила свое разумное решение бросить попытки взобраться на гору как неудачу, – в свете предписания справиться с чем угодно, оставшегося для нее неосознанным. Затем последовало презрение к себе, тоже оставшееся неосознанным. Следующим был ответ на «самооплевывание» в виде чувства беспомощности и испуга, и это был первый эмоциональный процесс, достигший осознания. Если бы она не анализировала своих чувств, ее испуг остался бы загадкой, поскольку никак не сочетался с тем, что ему предшествовало. В других случаях на уровне сознания оказываются только пути, которыми человек автоматически защищает себя от ненависти к себе, такие, как его особые пути смягчения тревоги (приступы прожорливости, запой, бегание по магазинам и т.п.), или чувство, что он опять стал жертвой других людей (пассивное вынесение вовне), или чувство раздражения (активное вынесение вовне). У нас еще будет возможность посмотреть с разных точек зрения, как проходят эти попытки самозащиты. В настоящий момент я хочу обсудить еще одну подобную попытку, поскольку она легко ускользает от внимания и может завести лечение в тупик.

Эта попытка предпринимается, когда человек находится на грани бессознательного понимания, что ему, видимо, не удастся жить как Надо. Тогда может случиться так, что пациент, разумный в других отношениях и сотрудничающий с аналитиком, вдруг приходит в возбуждение и ударяется в дикую обиду на всех и на все: родственники ездят на нем, шеф придирается, зубной врач изуродовал ему зубы, от анализа никакого проку и т.д.

Он может вести себя достаточно оскорбительно с аналитиком и взрываться дома.

Когда мы пытаемся понять, что его расстраивает, первое, что поражает нас, это его настоятельные требования особого внимания. В соответствии со своей ситуацией, он может настаивать на том, чтобы ему больше помогали на работе, чтобы мать или жена оставили его в покое, чтобы аналитик уделял ему больше времени, чтобы в школе сделали для него исключение. Наше первое впечатление при этом, что у него сумасшедшие требования и чувство фрустрации от их неисполнения. Но когда к этим требованиям привлекают внимание пациента, его сумасшествие усиливается. Он может стать еще более враждебным. Если мы слушаем внимательно, то обнаруживаем сквозную тему его оскорбительных замечаний. Он будто хочет сказать: «Ты, проклятая дура, не видишь, что ли, что мне и правда что-то нужно?» Если мы припомним, что требования проистекают из невротических потребностей, то увидим, что внезапное усиление требований указывает на внезапное усиление довольно настоятельных потребностей. Следуя за этим указанием, мы получаем шанс понять беду пациента. Может оказаться, что сам того не зная, он понял, что не в силах выполнить некоторые из своих императивных Надо. Он мог ощутить, например, что просто не сможет добиться успеха в важных любовных отношениях, что он перегрузил себя работой и при самых больших стараниях не сможет ее сделать, что определенные проблемы, вышедшие наружу при анализе, поглощают его и даже невыносимы, или что они смеются над его потугами разогнать их одним усилием воли. От такого понимания, в основном бессознательного, он впадает в панику, потому что считает, что Должен быть в состоянии преодолеть все эти неприятности. В этих условиях есть только два пути. Первый – признать свои требования к себе фантастическими. Второй – неистово требовать, чтобы жизненная ситуация изменилась так, чтобы ему не приходилось лицом к лицу встречаться со своей «неудачей». В возбуждении он выбрал второй путь, и задача лечения – показать ему первый путь.

Для лечения очень важно признавать вероятность того, что в тот период, когда пациент понимает невыполнимость своих Надо на бессознательном уровне, такое понимание может стать почвой лихорадочных требований. Это важно, потому что эти требования сами могут создать возбужденное состояние, справиться с которым труднее всего. Но это и теоретически важно. Это помогает нам лучше понять ту настоятельность, которой отличаются многие требования. И это впечатляющая демонстрация того, как настоятельно требуется пациенту жить как Надо.

И наконец, если даже смутное понимание неудачи (или угрожающей не удачи) в том, чтобы жить как Надо, уже может вызвать неистовое отчаяние, есть серьезная внутренняя необходимость предотвратить такое понимание. Мы видели, что один из путей, которыми невротик избегает его, это выполнение Надо в воображении. («Мне Надо быть таким-то, поступать так-то – и вот, я такой и поступаю так».) Теперь мы лучше понимаем, что этот, по видимости легкий и гладкий, путь избегания правды на самом деле определен тайным ужасом перед столкновением с фактом, что он не живет и не может жить как Надо (в соответствии со своими внутренними предписаниями). Следовательно, это иллюстрация к утверждению из первой главы, что воображение находится на службе у невротических потребностей.

Из многих бессознательных способов самообмана здесь необходимо прокомментировать только два, в силу их основополагающего значения. Первый из них – снизить порог осознания самого себя. Иногда способный к проникательным наблюдениям над другими, невротик свои собственные чувства, мысли или действия может упорно удерживать неосознанными. Даже во время анализа, когда его внимание привлекают к определенной проблеме, он убегает от дальнейшего обсуждения со словами «Ну, этого я не знаю» или «Я этого не чувствую». Другой бессознательный способ, характерный для большинства невротиков, ощущать себя только как существо реагирующее. Это глубже, чем простое возложение вины на окружающих. Здесь дело доходит до бессознательного отрицания их собственных Надо. Жизнь при этом воспринимается как последовательность исходящих извне дерганий и пинков. Другими словами, вовне выносятся сами Надо.

Подытожим сказанное более общими словами: любой человек, оказавшийся под властью тирании, выберет средства обойти ее предписания. Его вынуждают к двуличности, но в случае внешней тирании это, возможно, сознательная двуличность. В случае внутренней тирании, которая сама по себе бессознательна, являющаяся ее результатом двуличность может иметь только характер бессознательного самообмана и притворства.

Все эти механизмы предотвращают волну ненависти к себе, которая в противном случае последовала бы за осознанием «неудачи», следовательно, они обладают высокой субъективной ценностью. Но они ослабляют и способность отличать ложь от истины; тем самым они фактически усиливают отчуждение от себя* и увеличивают самовластие гордыни.

* См главу 6 «Отчуждение от себя».

Требования к себе, таким образом, занимают решающие позиции в структуре невроза. На них основываются попытки личности воплотить свой идеальный образ в действительность. Они способствуют росту самоотчуждения, во-первых, вынуждая человека к фальсификации непосредственных чувств и убеждений, и, во-вторых, порождая всепроникающую бессознательную нечестность. Они детерминированы ненавистью к себе, и, наконец, осознание своей неспособности их исполнить развязывает руки ненависти к себе. Некоторым образом все формы ненависти к себе являются мерой наказания за невыполнение Надо, то есть способом внушить человеку идею, что он не будет испытывать ненависти к себе, если сможет быть настоящим сверхчеловеком.

Самообвинения – второе выражение ненависти к себе. Большинство из них с беспощадной логичностью следуют из нашей центральной предпосылки. Если нам не удастся достичь *абсолютного* бесстрашия, щедрости, самообладания, силы воли и т.п. наша гордость произносит приговор: «виновен».

Некоторые самообвинения направлены против существующих внутренних затруднений, поэтому они могут выглядеть обманчиво рациональными. В любом случае сам человек считает их полностью заслуженными. В конце концов, разве не похвальна такая строгость, соответствующая высоким нормам? На самом деле он изымает затруднения из контекста и набрасывается на них со всей яростью нравственного осуждения. И он выносит себе приговор, не принимая во внимание, насколько может держать ответ за свои проблемы. Каким образом мог он чувствовать, думать, поступать иначе, мог ли он хотя бы осознавать их, равным счетом ничего не значит. Невротическая проблема, которую нужно исследовать и проработать, превращается тем самым в отвратительную грязь, пятнающую человека, без надежды смыть ее. Он не умеет, например, отстаивать свои интересы или свое мнение. Он отмечает, что скорее уступал и упрашивал, когда Надо было четко выразить свое несогласие или защититься от эксплуатации. То, что он это честно заметил, на самом деле не только полностью служит к его чести, но могло бы стать первым шагом к постепенному осознанию сил вынуждающих его упрашивать, когда лучше настаивать. Вместо этого, под давлением деструктивных самоупреков, он начинает ругать себя за то, что у него «кишка тонка» и он отвратительный трус, или же чувствует, что все вокруг презирают его за малодушие. Следовательно, весь эффект от самонаблюдения сводится к тому, что он чувствует себя «виноватым» или неполноценным, и в результате его заниженная самооценка еще более занижается и затрудняет ему попытку постоять за себя в следующий раз.

Аналогично, тот, кто явно боится змей или водить машину, может быть прекрасно информирован о том, что такие страхи возникают под действием сил бессознательного, которыми он не управляет. Его рассудок говорит ему, что нравственное осуждение «трусости» бессмысленно. Он может даже спорить с собой о том, «виноват» он или «не виноват», решая то так, то этак. Но он, вероятно, не сможет прийти ни к какому заключению, поскольку в этом споре участвуют разные уровни его бытия. Как человеческое существо он может позволить себе быть подверженным страхам. Но как богоподобное существо он Должен обладать атрибутом абсолютного бесстрашия, и может только ненавидеть и презирать себя за какие-то там страхи. Возьмем другой пример. Писатель испытывает творческие трудности, потому что различные внутренние факторы превращают для него писательство в суровое испытание, «наказание Божие». Его работа поэтому продвигается медленно, он бездельничает или занимается чем-то, не относящимся к делу. Вместо того, чтобы посочувствовать своему несчастью и исследовать его, он обзывает себя никчемным лентяем или обманщиком, которому на самом деле нисколько не интересна его работа.

Самообвинения в мошенничестве и обмане – наиболее распространенные. Их не всегда прямо швыряют себе в лицо. Чаще невротическая личность ощущает результат – ему тяжело, у него постоянные сомнения, ни с чем конкретным не связанные, то дремлющие, а то осознанно мучительные. Иногда он отдает себе отчет только в своем страхе, который возникает у него в ответ на самообвинения, в страхе быть уличенным: если бы люди знали его лучше, они бы увидели, какая он дрянь. На следующем выступлении его некомпетентность выйдет наружу. Люди поймут, что он только выставляется, а за спиной у него – никаких твердых познаний. И опять остается неизвестным, что именно может «стать ясно» при близком общении с ним или в ситуации некой проверки, испытания. Однако этот самоупрек не взят из воздуха. Он относится к общей массе бессознательных претензий невротика – претензий на любовь, справедливость, интерес, знания, скромность. Распространенность именно этого самообвинения соответствует распространенности претензий при неврозе. Его деструктивный характер виден и здесь: оно порождает только чувство вины и страха, а не помогает конструктивному поиску существующих бессознательных претензий.

Другие самообвинения ударяют не столько по существующим затруднениям, сколько по мотивации что-либо сделать. Они могут показаться настоящим образцом честного самоисследования. И только полный контекст позволит разобраться, действительно ли человек хочет узнать себя или только ищет у себя провинности, или же в нем присутствуют оба влечения. Эта процедура тем более обманчива, что на самом деле наши мотивации редко бывают чистым золотом, чаще это сплав с металлами менее благородными, чем это представляется. И все-таки,

если главное в сплаве золото, мы до какой-то черты можем называть его золотом. Мы что-то советуем другу. Если при этом наша основная мотивация – дружеское намерение конструктивно помочь ему, мы будем вполне удовлетворены. Но не так думает тот, кого сжимают тиски выискивания собственных провинностей. «Да, я дал ему совет, может быть, даже хороший совет. Но я сделал это без радости. Часть меня была недовольна, что пришлось побеспокоиться». Или же: «Я сделал это, наверное, только чтобы порадоваться превосходству над ним, а может быть, и вообще отделался насмешкой, чтобы не забираться глубже в его ситуацию». Все эти рассуждения обманчивы именно потому, что в них есть крупная истина. Неплутый посторонний наблюдатель может иногда прогнать такое наваждение. Он может возразить: «Положим, это все так. Но разве не к твоей чести служит тот факт, что ты уделил другу время и был заинтересован в том, чтобы реально помочь ему?» Жертве ненависти к себе никогда не приходит в голову посмотреть на дело с такой точки зрения. Уставившись на свои вины, он за деревьями не видит леса. Более того, если священник, друг или аналитик показывают ему вещи в верной перспективе, это его не убеждает. Он вежливо соглашается с очевидной истиной, но про себя думает, что это все ободрения или утешения.

На такие реакции стоит обратить внимание, ведь они показывают, как трудно освободить невротика от ненависти к себе. Его ошибка в оценке ситуации в целом отчетливо видна. Он может и сам видеть, что излишне сосредоточивается на одних сторонах, упуская из виду другие. Тем не менее, его приговор себе остается в силе. Причина в том, что у его логики другие отправные точки, чем у здорового человека. Раз его совет не был *абсолютно* полезным, значит все его действия нравственно предосудительны, и он начинает терзать себя и отказывается позволить разубедить себя в своих самообвинениях. Эти наблюдения опровергают предположение, которое иногда возникает у психиатров, что самообвинения только хитрость, применяемая, чтобы получить утешения и избежать обвинений и наказания. Конечно, бывает и так. И у детей и у взрослых по отношению к суровой власти это может быть не более чем стратегией. Но даже если так, нам следует не спешить с осуждением, а исследовать, зачем утешения нужны в таком количестве. Обобщая такие случаи и относясь к самообвинениям только как к стратегическому средству, мы сделали бы полностью неверную оценку их деструктивной силы.

Хуже того, самообвинения могут быть сосредоточены на внешних неблагоприятных условиях, неподконтрольных данной личности. Это наиболее очевидно у психотиков, которые могут обвинять себя, например, в убийстве, о котором они прочли, или в наводнении на Среднем Западе за шестьсот миль от них. На взгляд абсурдные, самообвинения часто являются характерным симптомом депрессивного состояния. Но самообвинения при неврозе, хотя и менее гротескные, могут быть столь же нереальными. Возьмем для примера одну неглупую мать, чей ребенок упал с соседской веранды, играя там с другими детьми. Ребенок ушибся головой, но это не имело последствий. Мать жестоко обвиняла себя за беззаботность многие годы. Это полностью ее вина. Если бы она была рядом, ребенок не полез бы на перила и не упал бы. Эта мать готова была подписаться под тем, что гиперопека над детьми нежелательна. Она, конечно, знала, что даже гиперопекающая мать не может быть рядом все время. Но приговор оставался в силе.

Сходным образом, молодой актер горько упрекал себя за временные неудачи в своей карьере. Он полностью отдавал себе отчет, что перед ним неподконтрольные ему препятствия. Обсуждая ситуацию с друзьями, он указывал на эти неприятные обстоятельства, но как бы защищаясь, словно для того, чтобы смягчить свое чувство вины и отстоять свою невиновность. Если друзья спрашивали его, что же именно он мог бы сделать иначе, он не мог сказать ничего конкретного. Никакие тщательные выяснения, уговоры, подбадривания не помогали против самоупреков.

Этот вид самообвинений может возбудить наше любопытство, потому что гораздо чаще мы сталкиваемся с противоположным. Обычно невротик жадно хватается за любые трудности или неприятности, чтобы оправдаться: он сделал все возможное, просто лез вон из кожи. Но другие (или ситуация, или внезапное несчастье) все испортили. Хотя эти две установки выглядят совершенно противоположными, в них, что достаточно странно, больше сходства, чем различий. В обоих случаях внимание отвлекается от субъективных факторов и переключается на внешние. Им приписывается решающая роль для счастья или успеха. Функция обеих установок – оградиться от нападков самоосуждения за то, что не являешься своим идеальным я. В упомянутых примерах действуют и другие невротические факторы, связанные со стремлением быть идеальной матерью или сделать блестящую актерскую карьеру. Женщина в то время была слишком поглощена своими собственными проблемами, чтобы быть последовательно хорошей матерью; актеру было трудно устанавливать необходимые контакты и соревноваться за получение работы. Оба до некоторой степени сознавали свои трудности, но упоминали их вскользь, забывали о них или слегка их приукрашивали. В счастливчике, которому все удастся, это не поразило бы нас, как нечто ему несвойственное. Но в наших двух случаях (типичных в этом отношении) есть просто ошеломляющее расхождение между снисходительным отношением к своим недостаткам с одной стороны, и беспощадными, безрассудными самообвинениями за неподконтрольные внешние события с другой стороны. Такие расхождения могут легко ускользнуть от нашего внимания, пока мы не понимаем их значения. А они дают важный ключ к пониманию динамики самоосуждения. Они указывают на такие ужасные личные недостатки, что

личность вынуждена прибегнуть к мерам самозащиты. Таких мер две: «беречь» себя и перекладывать ответственность на обстоятельства. Остается вопрос: почему эта самозащита не помогает избавиться от самообвинений, по крайней мере, на сознательном уровне? Ответ прост: невротик не считает эти внешние факторы неподконтрольными. Или, точнее, они *не должны* быть неподконтрольными. Следовательно, все, что идет не так, бросает на него тень и разоблачает его позорные ограничения.

Самообвинения, о которых говорилось до сих пор, были направлены на что-то конкретное (на существующие внутренние затруднения, на мотивации, на внешнюю ситуацию), но есть и другие – смутные и неуловимые. Человек может мучиться от чувства вины, оставаясь неспособным связать ее с чем-то определенным. В своем отчаянном поиске причины он может, наконец, прийти до идеи, что это, видимо, вина за что-то, совершенное в предыдущем воплощении. Но иногда появляются более конкретные самообвинения, и он начинает верить, что теперь узнал, почему он себя ненавидит. Давайте предположим что он решил: «я не интересуюсь другими людьми и мало что для них делаю». Он очень старается изменить свою установку и надеется, что тем самым избавится от ненависти к себе. Но если даже он реально обратился к себе, такие усилия, хотя и делают ему честь, не избавят его от врага, потому что он поставил телегу впереди лошади. *Он ненавидит себя не потому, что его упреки к себе отчасти верны, напротив, он обвиняет себя потому, что ненавидит себя.* Из одного самообвинения следует другое. Он не отомстил – значит он размазня. Он отомстил – значит он скотина. Он кому-то помог – значит он простофиля. Он не помог – значит он эгоистичная свинья и т.д. и т.п.

Если он выносит самообвинения вовне, то уверен, что все окружающие приписывают всем его поступкам нехорошие мотивы. Это чувство, как мы уже упоминали, может быть настолько реальным для него, что он негодует на окружающих за несправедливость. Для защиты он может носить жесткую маску, чтобы никто никогда не догадался о том, что делается внутри него, по его лицу, голосу или жестам. Он может даже и не знать о своем вынесении самообвинений вовне. Тогда на сознательном уровне для него все окружающие очень милы. И только в процессе анализа до него доходит, что он постоянно чувствует себя под подозрением. Подобно Дамоклу, он живет в постоянном страхе, что в любой момент на него может упасть меч каких-то ужасных обвинений.

Я не думаю, что хоть какая-то книжка по психиатрии может дать более глубокое представление об этих неуловимых самообвинениях, чем «Процесс» Франца Кафки. В точности как К., невротик тратит лучшие силы, тщетно пытаясь защититься от неведомых и неправедных судий, впадая во все большую и большую безнадежность. В романе обвинения тоже основаны на реальной неудаче К. Как блестяще показал Эрих Фромм в своем анализе «Процесса»,* этой основой служит скука жизни К., его пассивное перемещение вместе с течением, отсутствие самостоятельности и роста – все то, что Фромм называет «пустой, однообразной жизнью, бесплодной, лишенной любви и плодотворного начала». Любому человеку, живущий так, обречен чувствовать себя виновным, как показывает Фромм, и по веской причине: это *его* вина. К. всегда выискивает кого-то, кто разрешил бы его проблемы, вместо того чтобы обратиться к себе, к своим собственным силам. В этом анализе есть глубокая мудрость, и я вполне согласна с применяемой в нем концепцией. Но я думаю, он не завершен. В нем не рассмотрена тщетность самообвинений, их всего лишь обличающий характер. Другими словами, он не касается того, что самая установка К. по отношению к своей виновности в свою очередь неконструктивна, а она именно такова, потому что он выстраивает ее в духе ненависти к себе. Это тоже происходит бессознательно: он не чувствует, что это он сам беспощадно себя обвиняет. Весь процесс вынесен вовне.

* Эрих Фромм. «Человек для себя». 1947.

И наконец, человек может обвинять себя за действия или установки, которые при внимательном рассмотрении кажутся безвредными, законными и даже желательными. Он может заклеить разумную заботу о себе как баловство; наслаждение едой как обжорство; внимание к собственным желаниям вместо слепых уступок другим как бесчувственный эгоизм; посещения аналитика, в которых он нуждается и может себе позволить, как мотовство; отстаивание своего мнения как нахальство. И здесь тоже стоит спросить, какое внутреннее предписание и какая гордость затронуты данным занятием. Только тот, кто гордится своим аскетизмом, обвинит себя в «обжорстве»; только тот, кто гордится смирением, заклеит уверенность в себе как эгоизм. Но самое важное в этом виде самообвинений то, что они часто относятся к борьбе против проявлений подлинного я. В основном они появляются (или, точнее, выходят на передний план) в завершающих стадиях анализа и представляют собой попытку дискредитировать и подорвать движение к здоровому росту.

Порочный характер самообвинений (как и любой формы ненависти к себе) вызывает к мерам самозащиты. И мы можем отчетливо наблюдать это в аналитической ситуации. Как только пациент сталкивается с одним из своих затруднений, он может уйти в глухую защиту. Он может праведно негодовать, чувствовать, что его не поняли,

спорить. Он скажет, что это раньше было так, а теперь гораздо лучше; что проблемы не существовало бы, если бы его жена вела себя по-другому; что она бы и не возникла, если бы его родители были другими. Он может также начать контратаку и примется выискивать вины аналитика, часто в угрожающей манере, или, напротив, примется упраскивать и заискивать. Другими словами, он реагирует так, словно мы швырнули ему жестокое обвинение, столь страшное, что он не может спокойно исследовать его. Он будет слепо сражаться против него всеми средствами, которые находятся в его распоряжении: увильнуть от него, возлагать вину на других, каяться, продолжать обвинять и оскорблять аналитика. Перед нами один из главных факторов, тормозящих психоаналитическую терапию. Но помимо анализа это еще и одна из главных причин, не дающих людям быть объективными к своим собственным проблемам. Необходимость обороняться против любых самообвинений препятствует развитию способности к конструктивной самокритике и тем самым снижает вероятность, что мы научимся чему-нибудь на ошибках.

Я хочу подытожить эти заметки о невротических самообвинениях, противопоставив им здоровую совесть. Совесть неусыпно охраняет главные интересы нашего истинного я. Она представляет, используя великолепное выражение Эриха Фромма, «призыв человека к самому себе». Это реакция истинного я на должное или недолжное функционирование личности в целом. Самообвинения, напротив, исходят из невротической гордости и выражают недовольство возгордившегося я тем, что личность не соответствует его требованиям. Они *не служат* истинному я, а направлены *против* него, на то, чтобы его раздавить.

Тяжесть на душе, угрызания совести могут быть чрезвычайно конструктивными, поскольку заставляют разобраться, что же было неверного в конкретном действии или реакции, или даже во всем образе жизни. То, что происходит, когда неспокойна наша совесть, с самого начала отличается от невротического процесса. Мы честно пытаемся посмотреть на причиненный вред или ошибочную установку, которые обращают на себя наше внимание, не преувеличивая и не преуменьшая их. Мы пытаемся выяснить, что же в нас ответственно за них, и работаем над тем, чтобы в конечном счете изжить это, насколько получится. В контрасте с этим, самообвинения произносят приговор, заявляя, что вся личность – дрянь. На этом дело и кончается. Остановка в том самом месте, где могло бы начаться позитивное движение, – суть их тщетности. Говоря более общими словами, наша совесть – нравственная инстанция, служащая нашему росту, а самообвинения безнравственны по происхождению и по воздействию, поскольку не позволяют человеку трезво исследовать свои недостатки и тем самым препятствуют росту его личности.

Фромм противопоставляет здоровую совесть «авторитарной совести», которую определяет как «интернализированный страх перед авторитетом (властью)». На самом деле слово «совесть» в обычном смысле означает три совершенно разные вещи: непреднамеренное (не сознательное) внутреннее подчинение внешнему авторитету (власти) с сопутствующим страхом разоблачения и наказания; уличающие самообвинения; конструктивное недовольство собой. По моему мнению, имя «совести» подобает лишь последнему, и только в этом смысле я и буду говорить о совести.

Ненависть к себе выражается, в третьих, в *презрении к себе*. Я использую это понятие как общее название для разнообразных путей подрыва самоуважения, уверенности в себе, куда входят самоумаление, пренебрежение к себе, сомнение в себе, недоверие к себе, высмеивание себя. Его отличие от самообвинений вполне ясное. Конечно, не всегда можно сказать, чувствует ли человек себя виноватым, потому что поставил себе нечто в вину, или он чувствует себя неполноценным, никчемным, презренным, потому что относится к себе с пренебрежением. В таких случаях с уверенностью можно сказать только то, что есть много путей раздавить себя. Однако есть заметное различие между проявлениями этих двух форм ненависти к себе. Презрение к себе в основном направлено против любого стремления к улучшению или достижению. Степень осознания этого бывает очень и очень разной, причины чего станут нам ясны позднее. Оно может быть скрыто за ненарушимым фасадом высокомерной уверенности в своей правоте. Но оно может ощущаться и выражаться непосредственно. Например, хорошенькая девушка, захотев попудрить носик на людях, говорит себе: «Просто смех! Гадкий утенок пытается хорошо выглядеть!» Интеллигент, увлеченный психологией, подумав о том, чтобы написать на эту тему, замечает про себя: «Тщеславный осел! Что позволяет тебе думать, что ты вообще можешь писать статьи!» Но даже если так, было бы ошибочным полагать, что люди, столь открыто делающие саркастические замечания на свой счет, обычно отдают себе отчет в их значении. Другие, по-видимому, откровенные замечания, могут быть не столь явно злобными, а действительно остроумными или шутивными. Как я уже говорила, они труднее поддаются оценке. Они могут быть выражением большей свободы от гордости, все выставляющей в смешном виде, но могут быть, напротив, бессознательным механизмом, позволяющим сохранить лицо. Для большей точности скажем: они могут оберегать гордость и охранять личность от искушения поддаться презрению к себе.

Установку на недоверие к себе можно легко наблюдать, хотя она часто прославляется как «скромность» другими людьми и ощущается таковой самим человеком. Так, человек, проявивший заботу о больном родственнике, может сказать или подумать: «Это самое малое, что я мог сделать». Другой отбрасывает похвалу себе как хорошему

рассказчику, думая: «Я делаю это, только чтобы произвести впечатление». Врач выписывает лекарство в расчете на удачу или жизненные силы пациента. Но если пациенту не становится лучше, он считает это *своей* неудачей. Более того: презрение к себе может оставаться непонятым окружающими, а вот определенные порожденные им страхи часто совершенно очевидны. Поэтому многие хорошо информированные люди не высказываются во время дискуссий – они боятся показаться смешными. Естественно, подобное отречение от своих ценных качеств и достижений или недоверие к ним пагубно для развития или восстановления уверенности в себе.

И наконец, тонко или грубо, но презрение к себе сказывается на поведении в целом. Человек слишком мало ценит свое время, проделанную или предстоящую работу, свои желания, мнения, убеждения. Сюда же относятся те, кто видимым образом утратил способность относиться серьезно к любому своему делу, слову или чувству, и удивляется другому подходу. У них развилась установка на циничное отношение к себе, которая, в свою очередь, может распространиться на мир вообще. Более откровенно презрение к себе проявляется в приниженном, раболепном или извиняющемся поведении.

Точно так же, как и другие формы ненависти к себе, самооплевывание может проявиться в сновидениях. Оно может дать о себе знать уже тогда, когда находится еще очень далеко от сознания видящего сон. Он снится себе в виде отхожего места, какого-то противного животного (таракана или, скажем, гориллы), гангстера или жалкого клоуна. Ему снятся дома с роскошным фасадом, грязные внутри, как свинарник, или развалюхи, которые невозможно починить, снятся половые отношения с каким-то мерзким, поганым партнером, снится, что кто-то публично над ним издевается и т.д.

Чтобы получить более полное представление об остроте проблемы, мы рассмотрим четыре следствия презрения к себе. Первое – навязчивая потребность определенного невротического типа *сравнивать себя* с каждым встречным, и всегда не в свою пользу. Другой всегда производит большее впечатление, больше знает, интереснее, красивее, лучше одет; у него есть преимущества молодости (старости), у него лучшее положение и он важнее. Но даже если сравнения поражают своей однобокостью самого невротика, он не обдумывает этого; а если и обдумывает, чувство сравнительной неполноценности не исчезает. Проводимые сравнения не только несправедливы к нему; они зачастую бессмысленны. Почему нужно сравнивать немолодого человека, который может гордиться своими достижениями, с молодым, который лучше танцует? Почему тот, кто никогда не интересовался музыкой, должен чувствовать себя неполноценным рядом с музыкантом?

Но эта привычка приобретает для нас смысл, если мы вспомним о бессознательном требовании превосходства над другими *во всех* отношениях.

Следует добавить, что невротическая гордость также требует: тебе Надо превзойти всех и во всем. Тогда, конечно, любое «превосходство» качеств или умений другого не может не тревожить и должно вызывать приступ самооплевывания. Иногда эта связь действует в другом направлении: невротик, уже находясь в режиме самооплевывания, использует «блестящие» качества других, как только встречает их, чтобы укрепить и поддержать свой жестокий самокритицизм. Воспользуемся опять описанием невротика в виде двух человек: амбициозная и садистическая мать использует хорошие отметки и чистые ногти приятеля Джимми, чтобы Джимми стало стыдно. Недостаточно описать этот процесс как ужас перед соревнованием. Ужас перед соревнованием в этих случаях – скорее результат пренебрежения к себе.

Второе следствие презрения к себе – *уязвимость* в человеческих взаимоотношениях. Презрение к себе делает невротика сверхчувствительным к критике и отвержению. При малейшей провокации или даже без нее он уже чувствует, что другие смотрят на него сверху вниз, не принимают его всерьез, не ищут его общества, фактически – пренебрегают им. Его презрение к себе многое добавляет к его глубокой неуверенности в себе и, следовательно, не может не порождать в нем глубокой неуверенности в отношении к нему других людей. Неспособный принять себя таким, каков он есть, он не может поверить, что другие, зная его со всеми его недостатками, могут принять его дружески или уважительно.

То, что он чувствует на более глубоком уровне, звучит еще более решительно и может доходить до непоколебимой уверенности, что другие просто презирают его. И такое убеждение может жить в нем, хотя на сознательном уровне он может не отдавать себе отчета даже в капле презрения к себе. Оба эти фактора (слепая уверенность в том, что другие презирают его, и относительное или полное отсутствие осознания собственного презрения к себе) указывают на то, что основной объем презрения к себе выносится вовне. Это может отравить все его отношения с людьми. Он может дойти до неспособности принимать за чистую монету любые добрые чувства к нему других людей. В его сознании комплимент превращается в саркастическое замечание; выражение сочувствия – в снисходительную жалость. Его хочет видеть знакомый – это потому, что тому что-то нужно. Другие выражают симпатию к нему – это только потому, что они не знают его лучше, потому что они сами ни на что не годятся или «невротичны», или потому, что он им был или может быть полезен. Сходным образом, случайности, в которых не было никакого злого умысла, он толкует как свидетельства презрения к себе. Кто-то не поздоровался с ним на

улице или в театре, не принял его приглашения, не ответил ему немедленно – все это не может быть ничем иным, как только пренебрежением. Кто-то позволил себе добродушно пошутить на его счет – он явно намеревался его унижить. Возражение или критика в ответ на его предложение или действия не принимаются как честная критика данного предложения или действия, а также становятся свидетельством презрения к нему.

Сам человек, как мы видим это при его анализе, или не осознает того, что он воспринимает свои отношения с людьми только так, или не осознает, что видит их в кривом зеркале. В последнем случае он принимает за данность, что другие относятся к нему именно пренебрежительно, и даже гордится своим «реализмом». Находясь в аналитических отношениях с ним, мы можем наблюдать, до какой степени пациент принимает за реальность свою идею о том, что другие смотрят на него сверху вниз. После того как проделана большая аналитическая работа и пациент, по видимости, находится в дружеском согласии с аналитиком, он может при случае бесстрастно обронить: «Мне всегда было настолько очевидно, что Вы смотрите на меня сверху вниз, что я не считал даже нужным упоминать об этом или надолго об этом задумываться».

Когда вынесенное вовне презрение к себе ощущается как несомненная реальность, можно понять искаженное восприятие отношений с людьми, поскольку установки других людей, особенно изъятые из контекста, всегда допускают разные интерпретации. Очевиден и самозащитный характер такого смещения ответственности. Вероятно, было бы нестерпимо, если вообще возможно, жить, постоянно осознавая острое презрение к себе. Если взглянуть с этой точки зрения, видно, что невротик бессознательно заинтересован относиться к другим, как к своим оскорбителям. Хотя считать, что его отвергают и пренебрегают им, болезненно для него, как было бы и для любого, но все же менее болезненно, чем взглянуть в лицо собственному презрению к себе. Это долгий и трудный урок для любого человека – усвоить, что другие не могут ни отнять наше самоуважение, ни подарить нам его.

К уязвимости в отношениях с людьми, причиной которой является презрение к себе, добавляется уязвимость, порождаемая невротической гордостью. Часто трудно сказать, чувствует ли человек себя униженным потому, что нечто задело его гордость, или потому, что он вынес вовне свое презрение к себе. Они так нераздельно переплетены, что мы должны браться за работу с такими реакциями и с той и с другой стороны. Конечно, в каждый отрезок времени тот или иной аспект легче наблюдаем и доступен. Если человек реагирует мстительностью на то, что показалось ему неуважением, в картине преобладает раненая гордость. Если в результате той же провокации он становится жалким и пытается снискать расположение – это наиболее ясное проявление презрения к себе. Но в любом случае другой аспект тоже оказывает свое влияние, и о нем следует помнить.

В третьих, человек, находящийся в тисках презрения к себе, часто *«проглатывает оскорбления»*. Он может даже не понимать вопиющего издевательства над собой, будь то унижение или эксплуатация. Даже если возмущенный друг обращает его внимание на это, он склонен сгладить или оправдать поведение обидчика. Это случается только в определенных условиях, например, при болезненной зависимости, и представляет собой исход сложной внутренней расстановки сил. Главным в ней является беззащитность, происходящая из убеждения человека, что он не заслуживает лучшего обращения. Например, женщина, чей муж щеголяет своими похождениями с другими женщинами, может быть, не в состоянии пожаловаться или даже ощутить сознательное негодование, потому что считает себя недостойной любви, а всех других женщин – более привлекательными.

Четвертое следствие, о котором нужно упомянуть, – это потребность *«облегчить или уравновесить презрение к себе вниманием, уважением, признанием, восхищением или любовью других»*. Поиск такого внимания компульсивен, потому что на него толкает потребность не быть отданным на милость презрения к себе. Его питает, кроме того, потребность в торжестве, и он может доходить до всепоглощающей жизненной цели. Его результат – тотальная зависимость от других в своей самооценке: она поднимается и падает вместе с расположением других к нему.

Если следовать более широкому теоретическому подходу, подобные наблюдения помогают нам лучше понять, почему невротик так упорно цепляется за возвышенный образ себя. Он должен сохранить его, потому что считает его единственно возможным выходом, альтернативой покорности террору презрения к себе. Следовательно, перед нами порочный круг гордости и презрения к себе; они только усиливают друг друга. Его можно ослабить лишь в той степени, в которой невротик заинтересован понимать правду о себе. Но и здесь презрение к себе мешает ему найти себя. Пока его презренный образ себя реален для него, его я кажется ему достойным лишь пренебрежения.

Что именно заставляет невротика презирать себя? Иногда все его человеческие ограничения; его умственные способности – рассудок, память, критическое мышление, способность планировать, особые умения или дарования; любые действия, от простейших личных дел до публичных выступлений. Хотя тенденция к пренебрежительному отношению к себе может быть достаточно всеобъемлющей, она как правило сосредоточена на каких-то местах острее, чем на других, в зависимости от важности, которую имеют определенные установки, способности или качества для главного решения невротика. Агрессивный мстительный тип, например, будет публично презирать в себе все, что он принимает за «слабость». Она может включать в себя любые добрые

чувства к другим, любую неудачу отыграть на ком-то, любую уступку (включая разумное согласие), любое отсутствие контроля над собой или над другими. В рамках этой книги невозможно дать полный обзор всех возможностей. Но это и не обязательно, поскольку принцип действия везде одинаков. Для иллюстрации я приведу только два наиболее распространенных выражения презрения к себе, касающихся красоты и ума.

В вопросе о внешности и умении себя подать мы найдем весь ряд внутренних ощущений, от своей непривлекательности до омерзительности. На первый взгляд, удивительно встретить эту склонность у женщин, чья привлекательность явно выше средней. Но не надо забывать, что здесь учитываются не объективные факты или мнение других, а расхождение, которое ощущает женщина между своим идеальным образом и наличным я. Таким образом, даже если она по общему утверждению красавица, она все-таки *не абсолютная* красавица, такая, которой никогда не было и не будет. И поэтому она так сильно сосредоточивается на своих несовершенствах – на шраме, недостаточно тонкой талии, на волосах, не выходящих от природы, – и снимает с себя за это очки, иногда до того, что терпеть не может глядеться в зеркало. Или же в ней легко вспыхивает страх быть отвратительной для других, например, от одного того, что сосед в кино пересел на другое место.

В зависимости от других сторон личности презрительная установка по отношению к внешности может привести или к чрезвычайным усилиям противостоять чудовищному самооплевыванию, или к установке «а мне все равно». В первом случае необыкновенное количество времени, денег и размышлений тратится на волосы, лицо, платья, шляпы и т.п. Если презрение сосредоточено на каких-то особенностях – на носе, груди, избыточном весе, оно может довести до радикального «лечения», вплоть до операций или сбрасывания веса насильственными методами. Во втором случае гордость вмешивается даже в разумную заботу о коже, осанке, одежде. При этом женщина может быть так глубоко убеждена в своем безобразии или омерзительности, что любая попытка улучшить свою внешность кажется ей смешной.

Оплевание своей внешности становится еще ядовитее, когда человек понимает, что оно идет из более глубокого источника. Вопрос «красив ли я?» неразрывно связан с другим вопросом: «Можно ли меня любить?» Здесь мы подходим к главной проблеме человеческой психологии и снова откладываем ее, поскольку вопрос о том, можно или нельзя кого-то любить, лучше решать в ином контексте. Связь вопросов очевидна, но все же это разные вопросы. Первый означает: достаточно ли хороша моя внешность, чтобы меня любили. Второй, есть ли у меня качества, за которые меня можно любить. Хотя первый вопрос важен, особенно в юности, второй касается сердцевины нашего существа и счастья в любви. Но достойные любви качества связаны с личностью человека, а пока невротик далек от себя самого, его точность слишком неясна для него, чтобы он интересовался ею. Кроме того, в то время как несовершенства внешности часто можно пренебречь для любых практических целей, способность быть хорошим человеком ухудшается во всех неврозах по многим причинам. Однако хотя это и странно, аналитик слышит много жалоб по первому вопросу и очень мало, если они вообще есть, по второму. Не один ли это из многих, свойственных неврозу сдвигов от сути куда-то вдаль? От того, что реально значимо для самоосуществления, к лакированной поверхности? Не находится ли этот процесс в одном русле с погоней за славой? Тем, что у тебя милые и приятные качества, не прославишься, но можно прославиться исключительно «правильной» фигурой или идеально «правильным» платьем. В этом контексте неизбежно, что любые вопросы о внешности приобретают необычайную важность. И понятно, что пренебрежение к себе будет сосредоточено на них.

Пренебрежение к своему уму, в результате которого человек чувствует себя глупым, соответствует гордости всемогуществом своего разума. Выйдет ли на передний план гордость им или презрение к нему, зависит от структуры невроза в целом. На самом деле при большинстве неврозов есть нарушения, которые дают веские обоснования для недовольства работой сознания. Страх быть агрессивным может препятствовать критическому мышлению; вследствие общего нежелания невротика принимать на себя обязательства ему, может быть, трудно прийти к определенному мнению. Непреодолимая потребность казаться всемогущим может повредить способности к обучению. Общая тенденция затемнять личные вопросы может затемнить и ясность мышления: как люди, ослепившие себя по отношению к своим внутренним конфликтам, они могут не обращать внимания и на другие виды противоречий. Они бывают слишком зачарованы славой, которой им надо добиться, чтобы в достаточной мере интересоваться работой, которую они выполняют.

Я вспоминаю времена, когда я думала, что такие действительные трудности полностью отвечают за ощущение своей глупости; когда я надеялась помочь, говоря. «Ваш интеллект в совершенном порядке – а как обстоит дело с интересом, смелостью; что можно сказать обо всем том, что должно входить в Вашу способность работать?» Конечно, необходимо проработать все эти факторы. Но пациент не заинтересован в том, чтобы освободить себе доступ к собственному уму; его интересуют *абсолютные* возможности «образцового ума». Я тогда не понимала всей силы процесса самообесценивания, а он достигает гигантских размеров. Даже люди, имеющие подлинные интеллектуальные достижения, иногда чувствуют, что лучше настаивать на своей глупости, чем открыто признавать свои стремления, потому что им любой ценой надо избежать опасности быть осмеянными. С тихим

отчаянием они принимают собственный приговор, отвергая свидетельства и уверения в противоположном.

Процесс самоуничтожения с разных сторон нарушает активное преследование любых интересов. Его влияние может предшествовать любой деятельности, сопутствовать ей и наступать вслед за нею. Невротик, поддавшийся презрению к себе, может чувствовать такую обескураженность, что ему не приходит в голову, что он мог бы сменить свой стиль одежды, говорить на иностранном языке, выступать перед публикой. Или же он начинает что-то и бросает при самом первом затруднении. Ему страшно перед выступлением или во время его (страх перед сценой). Как по отношению к уязвимости, так и здесь, гордость и презрение к себе действуют совместно, порождая запреты и страхи. Обобщая, скажем, что и запреты и страхи – итог дилеммы, а ее суть – потребность в широком признании с одной стороны, и активное пренебрежение собой (или самоуничтожение) – с другой.

Когда, несмотря на все эти трудности, работа закончена, сделана хорошо и хорошо принята, пренебрежение к себе не заканчивается. «Кто угодно мог достичь того же самого, не прилагая столько труда». Единственный пассаж, не достигший полного совершенства в сольном концерте пианиста, приобретает невероятные размеры: «На этот раз сошло, а в следующий раз освищут». Если же случилась неудача, она вызывает на себя всю мощь презрения к себе и обескураживает гораздо больше своего действительного значения.

Прежде чем мы обсудим четвертый аспект ненависти к себе, *привычку фрустрировать себя*, мы должны сузить тему до соответствующего ей объема, проведя различие с другими явлениями, которые выглядят очень похоже или имеют сходный результат. В первую очередь проведем различие со *здоровой самодисциплиной*. Человек, умеющий хорошо организовать свою жизнь, воздерживается от определенных действий или удовольствий. Но он делает это только потому, что другие цели важнее для него, и, следовательно, им уделяется внимание в первую очередь. Так, молодые люди могут лишать себя каких-то удовольствий, потому что хотят накопить на собственный дом. Ученый или художник, преданный своей работе, ограничивает свою светскую жизнь, потому что ему дороже покой и возможность сосредоточиться. Такая дисциплина предполагает признание ограниченности (отсутствующее, к сожалению, при неврозе) – времени, сил, денег. Она предполагает также знание о своих реальных желаниях и умение отказаться от менее важных ради более важных. Это трудно для невротика, потому что его «желания» – в основном компульсивные потребности. И такова их природа, что все они равно важны; следовательно, ни от одного нельзя отказаться. Поэтому при аналитической терапии самодисциплина – скорее цель, к которой следует приближаться, а не действительность. Я бы и не упоминала здесь об этом, если бы не знала по опыту, что невротическим пациентам неизвестна разница между добровольным отказом и фрустрацией.

Мы также должны принять во внимание, что в той степени, в какой человек невротизирован, он действительно глубоко фрустрирован, хотя может и не знать об этом. Его компульсивные влечения, конфликты, псевдорешения этих конфликтов, его отчуждение от себя не позволяют ему осуществить заложенные в нем возможности. Вдобавок, он часто испытывает фрустрацию, потому что остается невыполненным его требование обладать неограниченной мощью.

Однако эти фрустрации, реальные или вымышленные, не являются результатом *намерения фрустрировать себя*. Например, потребность в выражениях дружбы и одобрения фактически (но не намеренно) влечет за собой фрустрацию подлинного я, его непосредственных чувств. Такая потребность развивается у невротика потому, что, несмотря на его базальную тревогу, он должен как-то подладиться к другим. То, что при этом он сам себя много лишает, хотя и является жестокой депривацией, по сути – лишь неприятный побочный продукт процесса. Здесь, в контексте ненависти к себе, нас интересует активная фрустрация самого себя, совершаемая по велению обсуждаемой нами ненависти. Тиранией. Надо на самом деле он лишает себя свободы выбора. Самообвинениями и презрением к себе отбирает у себя самоуважение. Более того, есть и другие моменты, в которых активный фрустрирующий характер ненависти к себе проявляется еще яснее. Это Нельзя, налагаемые на радость, это сокрушение надежд и устремлений.

Нельзя, сказанные любой радости, разрушают невинность наших желаний, наших действий, когда мы хотим или делаем то, что входит в наши истинные интересы и тем самым обогащает нашу жизнь. Чем больше осознает себя пациент, тем отчетливее он воспринимает эти внутренние Нельзя. Он хочет пойти погулять, а внутренний голос говорит: «Ты этого не заслужил». Или, в других ситуациях: «У тебя нет права на отдых, на хождение по кинотеатрам, на покупку платья». И даже более того: «Хорошие вещи не для тебя». Он хочет проанализировать свою раздражительность, полагая ее иррациональной, и чувствует, «будто железная рука закрывает тяжелую дверь». Он устает от аналитической работы и прекращает ее, зная, что она могла бы пойти ему на пользу. Иногда он ведет внутренние диалоги на эту тему. Хорошо поработав днем, он устал и хочет отдохнуть. Внутренний голос говорит – «Ты просто лентяй – Нет, я правда устал. – Ну нет, это просто распушенность, так из тебя никогда ничего не выйдет». После таких метаний он или отдыхает с чувством вины, или вынуждает себя продолжать работу, в обоих случаях не извлекая для себя ничего хорошего.

То, как человек может в буквальном смысле переломить себя, когда ему случается потянуться к радости, часто

проявляется в сновидениях. Например, женщине снится, что она в саду, полном чудесных плодов. Как только она хочет сорвать плод или ей удастся его сорвать, кто-то выбивает его из ее рук. Или спящий отчаянно пытается открыть тяжелую дверь, но не может. Он спешит на поезд, но не успевает, поезд уходит из-под носа. Он хочет поцеловать девушку, но она исчезает, и он слышит издевательский смех.

Табу на радость могут быть скрыты за фасадом «сознательности», социальной ответственности: «Пока люди живут в трущобах, у меня не должно быть хорошей квартиры... Пока люди умирают с голоду, я не могу тратить на всякие яства...» Конечно, в таких случаях нужно исследовать, проистекают ли возражения из искреннего глубокого чувства социальной ответственности, или они только ширма для Нельзы. Часто простой вопрос проясняет ситуацию и убирает фальшивый нимб: отправил бы он посылку в Европу на те деньги, которые не потратил на себя?

Мы можем сделать вывод о существовании таких табу по запретам, являющимся их результатом. Определенный тип может радоваться чему-либо, только деля это с другими. Вполне верно, что для многих людей разделенная радость – двойная радость. Но некоторые изо всех сил настаивают, чтобы и другие слушали с ними их любимую запись, нравится она им или нет, и просто не умеют чем-либо наслаждаться в одиночку. Другие могут быть настолько скупы на траты для себя, что не могут даже потратить силы на подыскивание для этого рационализации. Особенно поразительно, что они в то же время щедро тратятся на вещи, нужные для престижа, например, много жертвуют на благотворительность, устраивают вечера, покупают антиквариат, ничего для них не значащий. Они действуют, как будто ими управляет закон, повелевающий рабски прислуживать славе, но запрещающий все, что «только» увеличивает их удобства, счастье, духовный рост.

Как и во всех других табу наказание за их нарушение – тревога или ее эквиваленты. Пациентка, которая, вместо того чтобы одним глотком выпить кофе, приготовила себе вкусный завтрак, была совершенно ошеломлена, когда я приветствовала это как добрый знак. Она ожидала, что я «обвиню ее в эгоистичности». Переезд в лучшее жилье, хоть и разумный во всех отношениях, может разворошить целое осиное гнездо страхов. За приятно проведенным вечером может последовать паника. Внутренний голос в таких случаях говорит: «За это придется заплатить». Пациентка, покупая новую мебель, обнаружила, что говорит себе – «Тебе не придется ей долго радоваться». В ее случае это означало, что в эту самую минуту страх заболеть раком, который появлялся у нее время от времени, поднялся в ней опять.

Сокрушение надежд можно хорошо наблюдать в аналитической ситуации. Слово «никогда», со всей его грозной окончательностью, продолжает повторяться. Несмотря на действительные улучшения, голос будет говорить: «Ты никогда не преодолешь свою зависимость (или свою панику); никогда не освободишься». Пациент может отвечать страхом или неистово требовать, чтобы его уверяли, что он выздоровеет, успокаивали, говоря, что лечение помогло другим и т.д. Даже если иногда пациент не может не признать улучшений, он скажет: «Да, в этом анализ мне помог, но больше ведь ни в чем не поможет, так какая польза от него?» Когда сокрушение надежд распространяется на все сферы жизни, возникает чувство мрачной обреченности. Оно напоминает нам о Дантовом аде с надписью «Оставь надежду, всяк сюда входящий» на его вратах. Откат назад в ответ на улучшения, которые невозможно отрицать, случается с такой регулярностью, что его можно предсказывать заранее. Пациент чувствует себя лучше, забыл думать о своей фобии, увидел важную связь, которая указывает ему на выход, – и скатывается вниз, глубоко обескураженный и подавленный. Другой пациент, который отказался от всего существенного в жизни, впадает в жестокую панику и находится на грани самоубийства каждый раз, когда осознает в себе ценное качество. Если бессознательная решимость задержать свое развитие укоренена глубоко, пациент может отвергать любые заверения, делая саркастические замечания. В некоторых случаях мы можем обнаружить процесс, ведущий к рецидиву. Увидев, что определенные установки были бы желательны (например, отказ от иррациональных требований), пациент считает, что он уже переменялся, и в своем воображении взлетает к высотам *абсолютной* свободы. Затем, ненавидя себя за то, что неспособен к такому, он говорит себе: «Ты дрянь и никогда ничего не достигнешь».

И наконец, самая коварная фрустрация себя самого – это *табу на любое свое устремление*: не только на возвышенные фантазии, а на любое стремление, подразумевающее, что человек обратится к собственным ресурсам или станет лучше и сильнее. Здесь стирается граница, лежащая между фрустрацией себя самого и пренебрежением к себе. «Кто ты такой, чтобы хотеть играть, петь, иметь жену? Ты никогда ничего не будешь из себя представлять».

Некоторые из этих факторов видны в истории жизни человека, который позднее стал довольно продуктивным и кое-чего достиг в своей области. За год до того как в его работе произошел поворот к лучшему (причем не произошло никаких внешних изменений), у него был разговор с женщиной старше его, и она его спросила, что он намерен делать в жизни, чего он хочет или ожидает достигнуть. И оказалось, что, несмотря на его ум, интеллигентность, прилежание, он никогда не думал о будущем. Все, что он смог ответить, это: «О, я думаю, что

всегда заработаю себе на жизнь». Хотя к нему всегда относились как к многообещающему, идея сделать что-нибудь важное была просто вычеркнута им. С помощью внешней стимуляции и доли самоанализа его продуктивность после этого случая увеличилась. Но он не отдавал себе отчета в значении находок, сделанных им в ходе научного исследования. Он даже не воспринимал их как свои достижения. Следовательно, они и не увеличивали его уверенность в себе. Он мог забыть о своих находках и вновь случайно открывал найденное однажды. Когда, наконец, он обратился к анализу, в основном из-за трудностей, которые он по-прежнему испытывал в работе, его табу на желание чего-либо для себя и устремление к чему-то, на осознание своих дарований все еще были очень сильны. Видимо, его дарования и скрытое честолюбие, ведущие его к достижениям, были слишком сильны, чтобы их удалось полностью задавить. Поэтому он делал дело (пусть и в мучениях), но был вынужден удерживать этот факт от осознания и был неспособен считать находки своими и радоваться им. У других результаты еще менее благоприятные. Они уходят в отставку, не осмеливаются заняться чем-нибудь новым, не ждут ничего от жизни, ставят перед собой слишком малые задачи и, следовательно, живут ниже своих возможностей и душевных сил.

Как и другие стороны ненависти к себе, фрустрацию самого себя можно увидеть в экстернализованном виде. Человек жалуется, что, если бы не его жена, начальство, безденежье, погода, политическая ситуация, он был бы счастливейшим человеком на земле. Излишне говорить, что нам не нужно впадать в другую крайность и считать все эти вещи несущественными. Конечно, они могут влиять на наше благополучие. Но оценивая их, мы должны тщательно рассмотреть, насколько велико их действительное влияние и сколько добавлено к ним из внутренних источников. Очень часто человек чувствует покой и довольство, потому что примирился с собой, несмотря на то, что ни одна из его внешних трудностей не отпала.

Причинение себе мучений, терзание себя – тоже побочный продукт ненависти к себе, отчасти неизбежный. Пытается ли невротик подхлестнуть себя к достижению невозможного совершенства, швыряет ли себе обвинения, пренебрегает ли собой или фрустрирует себя, он всем этим мучает себя. Считая мучение самого себя отдельной категорией выражения ненависти к себе, мы утверждаем, что у человека есть или может быть *намерение* мучить себя. Конечно, в любом случае невротического страдания следует рассмотреть все возможности. Рассмотрим, например, сомнения в себе. Они могут быть результатом внутренних конфликтов и проявляться в бесконечных и бесплодных внутренних диалогах, в которых человек пытается защититься от собственных обвинений; они могут быть выражением ненависти к себе, чья цель – подорвать почву под ногами человека. На самом деле они могут быть самым главным мучением. Подобно Гамлету люди могут быть растерзаны своими сомнениями. Конечно, нам следует проанализировать все причины их сомнений, но нет ли в них также бессознательного *намерения* помучить себя?

Возьмем следующий пример из того же ряда: промедление. Как мы знаем, за отсрочку решений или действий могут быть ответственны многие факторы, такие как общая инертность или всесторонняя неспособность на чем-то остановиться, выбрать свою позицию. Сам медлящий отлично знает, что отложенные дела часто разрастаются и что на самом деле он может причинить себе промедлением серьезные страдания. И здесь мы иногда получаем первое представление о том, что стоит за нерешенными вопросами. Когда из-за своих отсрочек он действительно попадает в неприятную или угрожающую ситуацию, то иногда говорит себе с явным торжеством: «Так тебе и надо». Это еще не означает, что отсрочки делались потому, что его тянуло помучить себя, но все-таки наводит на мысль о некоторой *Schadenfreude*, злорадстве по поводу причиненных себе неприятностей. Так что и доказательств пока что нет в пользу активного мучительства, скорее это радость постороннего, наблюдающего, как жертва вопит и корчится.

Мы так и не смогли бы вывести заключение, если бы другие наблюдения не шли по нарастающей, убеждая нас в активности влечения к мучению себя. Например, при определенных формах скупости по отношению к себе пациент наблюдает, что его крохоборство – не просто «зажатость», а некое удовольствие, иногда дорастающее почти до страсти. Поэтому есть некоторые пациенты с ипохондрическими склонностями, которые не только боятся многих вещей, но и, очевидно, пугают себя ими довольно жестоким образом. Першение в горле превращается в туберкулез, понос – в рак, растяжение – в полиомиелит, головная боль – в опухоль мозга, приступ тревоги – в сумасшествие. Одна такая пациентка прошла через «ядовитый процесс», как она это называла. При первых легких признаках беспокойства или бессонницы она говорила себе, что у нее начинается новый цикл паники. Каждую ночь после этого ей будет становиться все хуже и хуже, пока не дойдет до нестерпимого ужаса. Если сравнить ее первоначальный страх с комочком снега, то она словно катила его по склону, пока он не превращался в лавину, которая в конце концов накрывала ее. В стихотворении, написанном ею в это время, она говорит о «сладостной пытке, которой наслаждаюсь». В подобных случаях ипохондрии можно выделить один фактор, запускающий механизм мучения самого себя. Ипохондрики считают, что у них должно быть *абсолютное* здоровье, уравновешенность и бесстрашие. Малейший знак противоположного делает их беспощадными к себе.

Более того, анализируя садистские фантазии и импульсы пациента, мы понимаем, что они могут происходить из садистских импульсов, направленных против себя. У определенных пациентов бывает время от времени

компульсивная потребность или фантазии о причинении мучений другим. Они сосредоточены в основном на детях или беспомощных людях. В одном случае они касались горбатой служанки Анни из пансиона, где жил пациент. Он был обеспокоен отчасти силой импульса, отчасти тем, что совершенно не мог его понять. Анни была достаточно приятной особой и никогда не задевала его чувств. До возникновения садистских фантазий он попеременно испытывал отвращение и сочувствие к ее физическому недостатку. Оба эти чувства он понял как следствие своего отождествления с девушкой. Он был физически силен и здоров, но когда испытывал отчаяние и презрение по поводу своих душевных затруднений, он обзывал себя калекой. Садистские импульсы и фантазии начались, когда он впервые заметил в Анни определенную суетливую готовность услужить и склонность делать из себя «тряпку для вытирания ног». Скорее всего, Анни всегда была такой. Однако его наблюдения пришлось как раз на тот момент, когда его собственная тенденция к смирению продвинулась к осознанию, и стал слышен грохот сапог его ненависти к себе. Поэтому компульсивное желание мучить служанку было интерпретировано как активное вынесение вовне желания мучить себя, которое при вынесении вовне давало ему добавок волнующее чувство в пасти над более слабым созданием. Активное стремление при этом выродилось в садистские фантазии, а они исчезали по мере того, как все яснее становились его тенденция к смирению и отвращение к ней.

Я вовсе не считаю, что все садистские импульсы или действия по отношению к другим происходят единственно от ненависти к себе. Но я считаю вполне вероятным, что экстернализация влечения мучить себя всегда вносит свой вклад. Во всяком случае, такая связь встречается достаточно часто, и мы должны быть готовы к такой возможности.

У других пациентов страх перед мучениями возникает без всяких внешних провокаций. Он поднимается так же тогда, когда возрастает ненависть к себе, и представляет собой реакцию на пассивное вынесение вовне влечения мучить себя.

Наконец, обратимся к определенным мазохистским и сексуальным действиям и фантазиям. Я имею в виду фантазии при мастурбации, простирающиеся от унижений до пыток; мастурбацию, при которой царапают или бьют себя; выдергивание волос; хождение в тесной обуви; болезненные позы, половой акт, при котором человека должны ругать, бить, связывать, заставлять выполнять лакейские или отвратительные задачи, прежде чем он сможет достичь сексуального удовлетворения. Структура подобной практики достаточно сложна. Я считаю, что следует различать по крайней мере два вида. В первом случае человек испытывает мстительное наслаждение, мучая себя; во втором – он отождествляет себя с презренным я и по причинам, которые мы рассмотрим далее, может только так достичь полового удовлетворения. Однако есть причины считать, что это различие надежно только для сознательных переживаний, – фактически он всегда и мучитель и жертва, и получает удовольствие, как унижаясь, так и унижая.

Одна из задач аналитической терапии – проследить во всех случаях фактического мучения самого себя тайное *намерение* мучить себя. Другая задача – быть готовым к тому, что тенденция мучить себя окажется вынесенной вовне. Всякий раз, когда намерение мучить себя кажется вполне ясным, мы должны внимательно исследовать внутриспихическую ситуацию и спросить себя, не возросла ли в этот момент ненависть к себе, и почему это могло случиться.

Вершиной ненависти к себе являются беспримесные и непосредственные *саморазрушительные импульсы и действия*. Они могут принимать форму обострений или быть хроническими, открыто насильственными или медленно подтачивающими, сознательными или бессознательными, могут осуществляться или оставаться воображаемыми. Они могут касаться главных или второстепенных вопросов. Их конечная цель – физическое, психическое и духовное саморазрушение. Если принимать во внимание все эти возможности, суицид уже не покажется изолированной загадкой. Есть много способов убить то, что составляет суть нашей жизни; физическое самоубийство просто самое крайнее и окончательное выражение саморазрушения.

Влечение к саморазрушению, направленное против тела, легче всего поддается наблюдению. Физическое насилие против себя, в общем, ограничено психозами. При неврозе мы встречаемся с меньшим размахом саморазрушительных действий, которые в основном сходят за «вредные привычки» – грызение ногтей, расчесы, вечная спешка при сборах, выдергивание волос. Но бывают и неожиданные позывы к чистейшему насилию, которые, в противоположность психозу, остаются в воображении. Они, видимо, случаются у тех, кто живет воображением до такой степени, что презирает реальность, включая реальность себя самого. Они часто наступают после вспышки глубинного озарения, и весь процесс идет с такой молниеносной скоростью, что его последовательность удастся уловить только в аналитической ситуации: внезапное глубоко проникающее видение некоего несовершенства, быстро вспыхивающее и исчезающее, так же резко следующий за ним безумный порыв вырвать себе глаза, перерезать себе плотку или воткнуть нож себе в живот и выпустить кишки. Этот тип личности по временам испытывает позывы к суициду (например, его тянет спрыгнуть с балкона или с обрыва), позывы, которые возникают при сходных условиях и кажутся неизвестно откуда взявшимися. Они исчезают так быстро, что

вряд ли имеют шанс осуществиться. С другой стороны, желание прыгнуть с высоты может быть неожиданно столь сильным, что человек вынужден схватиться за что-нибудь во избежание искушения. Но оно может привести и к настоящей суицидной попытке. Даже если так, у этого типа все равно нет реалистичного представления об окончательности смерти. Он, скорее, видит, как он спрыгнет с двадцатого этажа, затем подберет себя с полу и пойдет домой. Часто зависит от случайности, удастся или нет такая суицидная попытка. Да будет мне позволено сказать, что увидев себя мертвым, он сам удивился бы больше всех.

При многих серьезных суицидных попытках мы должны помнить о возможности далеко зашедшего самоотчуждения. Однако, как правило, нереалистическое отношение к смерти более характерно для суицидных импульсов или прерванных попыток самоубийства, чем для спланированных и серьезных покушений на себя. Конечно, всегда есть много причин для такого шага, просто тенденция к саморазрушению – наиболее регулярный его элемент.

Саморазрушительные импульсы могут оставаться бессознательными в качестве таковых и, однако, актуализироваться в «отчаянности» при езде, плавании, скалолазании или в спешке, когда физические возможности не позволяют спешить. Мы видели, что такая деятельность может и не казаться отчаянной самому человеку, поскольку у него есть скрытое требование неуязвимости («со мной ничего случиться не может»). Во многих случаях это основной фактор. Но мы всегда должны осознавать дополнительную возможность действия саморазрушительных влечений, особенно когда пренебрежение к реальной опасности принимает угрожающие пропорции.

И наконец, есть те, кто бессознательно, но систематически разрушает свое здоровье пьянством или наркотиками, хотя здесь могут иметь место и другие факторы, такие как постоянная потребность в наркотике. В очерке Стефана Цвейга о Бальзаке мы видим трагедию гения, который в душераздирающем стремлении к славе на самом деле разрушил свое здоровье каторжным трудом, пренебрежением ко сну и злоупотреблением кофе. Безусловно, потребность Бальзака в славе вогнала его в долги настолько, что его чрезмерный труд был отчасти следствием неправильного образа жизни. Но, конечно же, здесь, как и в сходных случаях, оправдан вопрос о присутствии саморазрушительных влечений, приведших, в конце концов, к преждевременной смерти.

В других случаях телесный ущерб наносится себе, так сказать, нечаянно. Мы все знаем, что «в плохом настроении» нам чаще случается порезаться, оступиться и упасть, прищемить палец. Но если мы не обращаем внимания на машины, пересекая улицу, или на правила вождения, сидя за рулем, это может стать фатальным.

Остается открытым вопрос о молчаливом действии саморазрушительных влечений при органических заболеваниях. Хотя теперь о психосоматических заболеваниях известно гораздо больше, трудно с должной точностью выделить особую роль саморазрушительных тенденций. Конечно, любой хороший врач знает, что при жестокой болезни «желание» пациента выздороветь и жить или умереть является решающим. Но и тут направление психических сил к жизни или смерти может быть определено множеством факторов. Все, что сейчас можно сказать, принимая во внимание единство души и тела, это то, что необходимо серьезно подходить к возможности молчаливого действия саморазрушения не только в фазе выздоровления, но и в создании самого заболевания и в его усилении.

Саморазрушение, направленное на другие жизненные ценности, может показаться несчастным случаем, несвоевременным совпадением. Пример тому Эйлерт Левборг из «Гедды Габлер», теряющий свою драгоценную рукопись. Ибсен показывает нам, как в этом персонаже стремительно нарастают саморазрушительные реакции и действия. Сперва, вслед за легким подозрением на своего верного друга Фру Эльвстедт, он пытается разрушить отношения с ней, продолжая кутеж. Напившись, он теряет рукопись, затем стреляется, и притом в доме у проститутки. В меньшем размере, это случай людей, забывающих что-то на экзамене, опаздывающих на важную встречу или являющихся туда пьяными.

Чаще разрушение психических ценностей поражает нас своей повторяемостью. Человек бросает свое занятие как раз тогда, когда у него что-то начинает получаться. Мы можем поверить его заявлению, что это было не то, чего ему «на самом деле» хотелось. Но когда процесс повторяется в третий, четвертый, пятый раз, мы начинаем искать, что же за этим стоит. Среди определяющих его факторов, саморазрушение часто является основным, хотя и скрытым плубже остальных. Ни в малейшей степени не осознавая этого, он вынужден упускать все свои шансы. То же можно сказать, когда человек теряет или бросает одно рабочее место за другим, разрывает одни отношения за другими. В обоих случаях ему часто кажется, что он жертва несправедливости и черной неблагодарности. На самом деле он делает все, чтобы навлечь на себя своими постоянными пререканиями и приставаниями тот самый исход, которого он так боится. Короче говоря, он часто доводит начальника или друга до того, что он (или она) больше не может его выносить.

Мы можем понять эти повторяющиеся происшествя, когда наблюдаем нечто подобное в аналитической

ситуации. Пациент формально сотрудничает; он может даже оказывать аналитику все знаки расположения (которых тот не хочет); тем не менее, во всем существенном он ведет себя настолько провокационно и оскорбительно, что в аналитике тоже начинает шевелиться симпатия к тем, кто ранее повернулся спиной к пациенту. Короче говоря, пациент пытается (и всегда пытался) заставить других осуществить свои саморазрушительные намерения.

В какой степени активные саморазрушительные склонности отвечают за постепенное разрушение глубины и целостности личности? В большей или меньшей степени, грубо и тонко, целостность личности нарушается вследствие невротического развития. Отчуждение от себя, неизбежные бессознательные претензии, столь же неизбежные бессознательные компромиссы, обязанные неразрешенным конфликтам, презрение к себе – все эти факторы ведут к ослаблению нравственного начала, ядро которого составляет пониженная способность быть искренним с собой.* Вопрос в том, может ли личность молчаливо, но активно участвовать в своем собственном моральном и нравственном упадке. Определенные наблюдения вынуждают нас ответить на него утвердительно.

* См. К.Хорни. «Наши внутренние конфликты». Глава 10: «Обеднение личности».

Мы наблюдаем состояния, хронические или острые, которые лучше всего можно описать как упадок духа. Человек пренебрегает своей внешностью, позволяет себе быть неопрятным, грязным и жирным, он слишком много пьет, а спит слишком мало, ему наплевать на свое здоровье – он, например, не обращается к зубному врачу. Он слишком много или слишком мало ест, не ходит гулять, пренебрегает своей работой или любыми своими серьезными интересами, становится ленивым. Он может вступать в случайные связи или предпочитает общество пустых или опустившихся людей. Он может стать ненадежным в денежном отношении, начать бить жену и детей, лгать или воровать. Этот процесс наиболее очевиден при прогрессирующем алкоголизме, как это хорошо описано в «Пропавших выходных». Но он точно так же может идти очень тонкими и скрытыми путями. В прозрачных примерах даже неподготовленный наблюдатель сумеет увидеть, что эти люди «позволяют себе пуститься во все тяжкие». При анализе мы понимаем, что такое описание неадекватно. Это состояние наступает, когда человек так переполнен презрением к себе и безнадежностью, что его конструктивные силы не могут больше противостоять воздействию саморазрушительных влечений. Последние тогда достигают полного размаха и выражаются в решении (в основном бессознательном) об активной деморализации. В экстернализованной форме активное, планируемое намерение деморализовать личность описано Джорджем Оруэллом в «1984»; каждый опытный аналитик увидит в его романе верную картину того, что может сделать с собой невротик. Сновидения также указывают, что он может собственными руками швырнуть себя в сточную канаву.

Ответ невротика на этот внутренний процесс бывает различным. Это может быть веселье, это может быть жалость к себе, это может быть страх. Эти реакции обычно не связаны в его сознании с процессом падения по своей воле.

Реакция жалости к себе была особенно сильна у одной пациентки после следующего ее сновидения. В прошлом пациентка растратила большую часть своей жизни плывя по течению, она повернулась спиной к идеалам, став циничной. Хотя ко времени сновидения она много работала над собой, она еще не была в состоянии принять себя всерьез и сделать со своей жизнью что-нибудь конструктивное. Ей приснилось, что женщина, воплощение всего красивого и хорошего, готовясь принять веру, была обвинена в оскорблении этой веры. Она была осуждена и выставлена на публичный позор перед какой-то процессией. Хотя спящая была убеждена в ее невиновности, она тоже принимала участие в шествии. С другой стороны, она пыталась расположить к ней священника. Священник, хотя и сочувствовал, ничего не мог сделать для обвиняемой. Потом обвиняемая оказывалась на какой-то ферме, не только совершенно нищей, но отупевшей и наполовину безумной. Еще во сне сердце пациентки разрывалось от жалости к этой женщине, и, проснувшись, она проплакала несколько часов. За исключением деталей, в этом сновидении спящая как бы говорит себе: «Во мне есть много красивого и хорошего, своим презрением к себе и направленной на себя деструктивностью я могу действительно разрушить собственную личность; предпринятые мной против этих влечений меры неэффективны; хотя я хочу спасти себя, я избегаю реальной борьбы и некоторым образом принимаю участие в работе деструктивных влечений».

В своих сновидениях мы ближе к своей реальности. И в особенности этот сон, кажется мне, поднялся с больших глубин, чтобы дать увидевшей его глубокое и верное понимание об опасности присущей ей саморазрушительности. Реакция жалости к себе в этом случае, как и во многих других, в тот момент не была конструктивной: она не подвигла ее сделать что-нибудь для себя. Только когда ослабевает безнадежность и сила презрения к себе, неконструктивная жалость к себе может превратиться в конструктивное сочувствие к себе. И оно, действительно, – шаг вперед величайшего значения для любого, стиснутого ненавистью к себе. Оно приходит

вместе с первым ощущением подлинного *себя* и желанием внутреннего спасения.

Реакцией на процесс сползания в бездну может быть и леденящий ужас. И, принимая во внимание чудовищную опасность саморазрушительности, эта реакция полностью адекватна, пока человек чувствует себя беспомощной добычей этой беспощадной силы. В сновидениях и ассоциациях она может появляться в виде многих выразительных символов маньяка-убийцы, Дракулы, чудовищ, Белого Кита, привидений. Этот ужас является ядром многих, иначе не объяснимых страхов, таких, как страх перед неизведанной и опасной морской глубиной, страх перед привидениями, перед чем-то загадочным, перед любым деструктивным соматическим процессом – отравлением, глистами, раком. Он входит в тот ужас, который многие пациенты испытывают перед всем неосознаваемым, а потому загадочным. Он может быть центром паники, не имеющей видимых причин. Невозможно было бы жить в таком ужасе, если бы он был постоянным и ясным. Человек должен найти и находит пути смягчить его. Некоторые из них уже были упомянуты. Другие мы еще обсудим в следующих главах.

Проведя обзор ненависти к себе и ее опустошительной силы, мы не можем не увидеть в ней величайшую трагедию человеческого сознания. В своем стремлении к Бесконечному и Абсолютному человек начинает разрушать себя. Заключая сделку с Сатаной, обещающим ему славу, он вынужден отправиться в ад – в ад внутри самого себя.

Глава 6. ОТЧУЖДЕНИЕ ОТ СЕБЯ

В начале этой книги было сделано настойчивое ударение на важности подлинного *я*. Подлинное *я*, говорили мы, — это живой, неповторимый, непосредственный центр нашей личности; та ее часть, которая может и хочет расти. Мы видели, как неблагоприятные условия с самого начала препятствуют ее естественному росту. С тех пор наш интерес был сосредоточен на тех силах личности, которые присваивают себе ее энергию и приводят к формированию гордыни; последняя же обретает самостоятельность и оказывает тираническое и деструктивное влияние на личность.

Это смещение интереса в изложении с подлинного *я* на идеальное *я* и его развитие в точности воспроизводит смещение интереса невротика. Но, в отличие от невротика, у нас сохраняется четкое представление о важности подлинного *я*. Поэтому мы опять поместим его в центр нашего внимания и рассмотрим более систематично, чем ранее, причины, по которым оно бывает заброшено и теряет для личности свое значение.

Говоря на языке сделки с Сатаной, отказаться от *я*, от *себя* — все равно что продать душу. На языке психиатров это называется «отчуждением от себя» или самоотчуждением. Этот термин в основном приложим к тем крайним состояниям, в которых человек утрачивает ощущение себя собой, например при амнезии, деперсонализации и т.д. Эти состояния всегда возбуждали всеобщее любопытство. Странно и даже поразительно, что человек, не находящийся в состоянии сна и не имеющий органического поражения головного мозга, не знает, кто он, где он, что делает или что делал.

Однако эти случаи покажутся менее удивительными, если мы будем рассматривать их не как изолированное явление, а обратимся к их соотношению с менее явными формами отчуждения от себя. При этих формах нет грубой потери ощущения самотождественности и ориентации, но происходит общее ухудшение способности к сознательному переживанию. Например, многие невротики живут, словно в тумане. Ничто для них не ясно. Не только их собственные мысли и чувства, но и другие люди и смысл различных ситуаций подернуты дымкой. Сюда же относятся еще более мягкие формы, при которых затуманиваются только внутрипсихические процессы. Я имею в виду тех людей, которые могут быть достаточно проницательными наблюдателями по отношению к другим, могут ясно определить масштаб ситуации или направление мысли другого; но любое восприятие (касается ли оно отношений с людьми, или восприятия природы и т.п.) не находит доступа к их чувствам, а внутреннее переживание не находит пути к осознанию. Такое состояние сознания, в свою очередь, не слишком отдалено от состояния здоровых с виду людей, которые страдают от случайных частичных «выпаждений из памяти» или «слепых пятен», касающихся определенных областей внешних или внутренних переживаний.

Все эти формы отчуждения от себя могут касаться точно так же материальной стороны «себя» — своего тела и имущества.* У невротика может быть весьма слабое ощущение собственного тела и мало чувств по отношению к нему. Даже телесные ощущения могут быть заторможены. Его спрашивают, например, не замерзли ли у него ноги, и только тогда ощущение холода доходит до его сознания путем длительных размышлений. Он может не узнать себя, неожиданно увидев себя в зеркале в полный рост. Сходным образом он может не чувствовать свой дом своим домом — для него он так же безличен, как гостиничный номер. Другие не чувствуют, что их деньги — это их деньги, даже если они заработаны тяжелым трудом.

* Здесь, как и во многих других рассуждениях, я грубо излагаю ход мыслей Вильяма Джемса. См. его «Принципы психологии» (William James, «The Principles of Psychology»), главу «Самоосознание», откуда и взяты все цитаты данного параграфа.

Есть очень мало вариантов того, что можно, не колеблясь, назвать отчуждением от наличного *себя*. При таком отчуждении может быть стерто или затуманено все, что действительно представляет собой человек, или чем он владеет, включая сюда даже существующие для него связи его подлинного с его прошлым и чувство непрерывности своей жизни. В какой-то мере этот процесс присущ любому неврозу. Иногда пациенты осознают свои нарушения в этом плане, как в случае одного пациента, который описывал себя, как фонарный столб с мозгами наверху. Чаше они этого не сознают, хотя нарушения могут быть очень обширными; это постепенно открывается во время анализа.

В сердцевине отчуждения от *наличного я* находится менее осязаемое, но более важное явление. Это постепенное отдаление невротика от своих собственных чувств, желаний, верований и сил. Это утрата чувства, что он сам активно определяет свою жизнь. Это утрата ощущения себя единым органичным целым. В свою очередь, это

указывает на отчуждение от самого живого, что есть в нас, и что я предложила называть *подлинным я*. Говоря о нем на языке Вильяма Джемса, чтобы полнее представить его предназначение, оно рождает «трепетную внутреннюю жизнь», непосредственность чувств, будь то радость, страстное желание, любовь, гнев, страх, отчаяние. Оно – источник непосредственного интереса и прилива энергии, «источник усилия и внимания, из которого исходят приказы воли», способность желать и надеяться; это та наша часть, которая хочет расти, развиваться, осуществиться. Оно выдает «спонтанные реакции» на наши чувства или мысли, «приветствуя их или возражая им, одобряя или отказываясь от них, устремляясь к ним или от них, говоря им „да“ или „нет“». Все это указывает, что наше подлинное я, когда оно сильно и активно, позволяет нам принимать решения и нести за них ответственность. Следовательно, оно ведет нас к истинной интеграции и явственному ощущению своей цельности, единства. Тело и разум, дела и мысли или чувства при этом не только созвучны и гармоничны, но функционируют без серьезных внутренних конфликтов. В противоположность искусственным средствам собирания себя воедино, приобретающими значение по мере ослабления подлинного я, истинная интеграция если и связана с каким-то напряжением, то с минимальным.

История философии показывает, что по отношению к собственным проблемам мы можем занять многие выгодные позиции. Однако дело выглядит так, будто каждому, кто занимался этой темой, было трудно пойти дальше описания своего опыта и того, что его интересовало. С точки зрения клинической применимости я предлагаю отличать наличное или эмпирическое* я от идеального, с одной стороны, и от подлинного, с другой. Наличное я – термин, который включает все, что человек представляет собой в настоящий момент: его тело и душу, здоровье и невротизм. Мы имеем в виду именно его, когда говорим, что хотим «познать себя»; то есть, хотим узнать себя такими, каковы мы есть. Идеальное я – это тот человек, который живет в нашем иррациональном воображении, или тот, которым нам Надо быть, согласно предписаниям нашей невротической гордости. Подлинное я, которому здесь несколько раз уже давались определения, это «изначальная» сила личностного роста и самоосуществления, с которой мы можем вновь полностью отождествиться, когда освободимся от калечащих оков невроза. Следовательно, это то, на что мы ссылаемся, когда говорим, что хотим «найти себя». В этом смысле это также (для всех невротиков) *возможное я* – в противоположность идеальному я, которого *невозможно* достичь. Увиденное под этим углом, оно кажется наиболее спекулятивным из всех. Кто, глядя на невротического пациента, сумеет отделить зерна от плевел и сказать: вот его возможное я? Но в то время как подлинное или возможное я невротической личности – некоторым образом абстракция, оно, тем не менее, *ощутимо*, и мы можем сказать, что каждый его проблеск ощущается как нечто более реальное, определенное, несомненное, чем что-либо еще. Мы можем наблюдать это качество в себе или в наших пациентах, когда после нескольких резких внутренних озарений достигается освобождение от тисков некоторых компульсивных потребностей.

* Термин «эмпирическое я» используется В.Джемсом.

Хотя трудно всякий раз провести четкое различие между отчуждением от наличного *себя* и от подлинного *себя*, последнее будет при дальнейшем обсуждении в центре нашего внимания. Потеря себя, говорит Кьеркегор, – это «болезнь к смерти»,* это отчаяние – отчаяние от отсутствия у человека сознания себя самого или отчаяние от его нежелания быть собой. Но это отчаяние, продолжает автор, не протестует, не вопит о себе. Человек продолжает жить, как будто он все еще находится в непосредственном соприкосновении со своей жизненной сердцевинкой. Любая другая утрата – работы, скажем, или ноги – привлекает гораздо большее его внимание. Это утверждение Кьеркегора совпадает с клиническими наблюдениями. Помимо вышеупомянутой патологии утрата себя не бросается в глаза прямо и резко. Пациенты приходят на консультацию с жалобами на головную боль, половые расстройства, затруднения в работе или предъявляют другие симптомы; как правило, они не жалуются на утрату контакта с центром своего психического существования.

* С.Кьеркегор «Болезнь к смерти».

Давайте же теперь, не входя в детали, набросаем общую картину того, какие силы ответственны за отчуждение от себя. Отчасти это последствие невротического развития в целом, особенно *всего того, что есть в неврозе компульсивного*. Всего, что включает в себя: «Не я иду, меня несет». В данном контексте неважно, в какой области имеется компульсивность – в отношениях с людьми (смирение, мстительность, уход) или по отношению к себе (самоидеализация). Сама вынужденность влечения неизбежно лишает человека независимости и спонтанности. Как только, например, потребность всем нравиться становится вынужденной, искренность чувств человека идет

на убыль; то же происходит и с его разборчивостью. Как только его влечет поработать ради славы, падает его непосредственный интерес к самой работе. Компульсивные влечения, находящиеся в конфликте между собой, еще более снижают его цельность, его способность решать и давать указания. И что еще важнее, псевдорешения невротика,* хотя и представляют собой попытки интегрироваться, обрести внутреннюю цельность, тоже лишают его независимости, поскольку делают компульсивным его образ жизни.

* См. «Наши внутренние конфликты» и последующие главы книги.

Во-вторых, отчуждение продвинет другой, тоже компульсивный процесс, который можно описать как *активное удаление от подлинного себя*. Все влечение к славе – такое удаление, особенно в силу решимости невротика переделать себя в того, кем он не является. Он чувствует то, что Надо чувствовать, желает то, что Надо желать, любит то, что Надо любить. Другими словами, тирания Надо неистово влечет его быть кем-то другим, а не тем, кто он есть или мог бы быть. В своем воображении он и *есть* другой – настолько другой, что его подлинное я в самом деле блекнет и стирается еще больше. Невротические требования в терминах я означают отбрасывание прочь непосредственных сил. Вместо того чтобы прилагать собственные усилия, например, в межличностных отношениях, невротик настаивает на том, чтобы другие приспособлялись к нему. Вместо того чтобы выкладываться на работе самому, он считает себя вправе требовать, чтобы кто-то другой сделал эту работу для него. Вместо того чтобы самому принимать решения, он настаивает, чтобы ответственность за него несли другие. Следовательно, его конструктивные силы пропадают втуне, и он *действительно* все меньше и меньше определяет что-либо в своей жизни.

Невротическая гордость удаляет его еще на шаг дальше от себя. Поскольку он теперь стыдится того, кто он есть на самом деле (своих чувств, способностей, деятельности), он активно отводит свой интерес от себя самого. Весь процесс вынесения вовне – другой активный шаг прочь от *себя*, наличного и подлинного. Удивительно, кстати, как сильно совпадает этот процесс с кьеркегоровским «отчаянием от нежелания быть собой».

Наконец, есть и *активные шаги против подлинного себя*, выражающиеся в ненависти к себе. Отправив подлинного *себя*, так сказать, в ссылку, мы становимся презренными каторжниками, которым угрожает полное уничтожение. Сама идея быть собой становится тошнотворной и ужасной. Ужас иногда появляется без маски, как почувствовала его одна пациентка, подумав: «Это я». Это случилось, когда стала крошиться аккуратная стеночка, которую она построила между «собой» и «своим неврозом». В качестве защиты против этого ужаса невротик «заставляет себя исчезнуть». У него есть бессознательная заинтересованность в том, чтобы не воспринимать себя отчетливо, чтобы сделать себя, так сказать, глухим, немым и слепым. Он не только прячет правду о себе, он весьма заинтересован так поступать, – и это процесс, притупляющий его чувствительность к тому, где правда, а где ложь, не только в нем самом, но и вне его. Он заинтересован в том, чтобы эта неясность сохранялась, хотя на сознательном уровне может страдать от нее. Например, один пациент в своих ассоциациях, в качестве символа своей ненависти к себе часто использовал чудовищ из легенды о Беовульфе, выползающих по ночам из озера. Как он сказал однажды, «в тумане они меня не увидят.»

Результат всех этих шагов – отчуждение от себя. Пользуясь этим термином, мы должны понимать, что он отражает только одну грань явления. В точности его отражает субъективное ощущение невротика, что он далек от себя. Он может осознать во время анализа, что все те умные вещи, которые он говорил о себе, были в действительности связаны не с ним и его жизнью, а касались какого-то парня, с которым у него мало общего, если вообще хоть что-то есть; и все, что он о нем выяснил, очень интересно, конечно, но никак не приложимо к его собственной жизни.

Фактически этот аналитический опыт приводит нас прямо к сердцевине проблемы. Нельзя забывать, что пациент говорит не о погоде или телевидении: он говорит о своем самом интимном жизненном опыте. Но этот опыт утратил свое личное значение. И, в точности, как он может рассказывать о себе без того, чтобы «быть в этом», он может работать, проводить время с друзьями, гулять или спать с женщиной без того, чтобы быть в этом. Его *отношение к себе становится безличным*; и таким же становится отношение к жизни в целом. Если бы слово «деперсонализация» не было специальным психиатрическим термином, оно хорошо подошло бы к тому, что по сути представляет собой отчуждение от себя: это процесс обезличивания и, следовательно, умерщвления.

Я уже говорила, что отчуждение от себя (говоря только о неврозе) не проявляется прямо и откровенно, как может подсказывать значение этих слов, за исключением состояния деперсонализации, ощущения нереальности происходящего или амнезии. Несмотря на то, что эти состояния временные, они могут наступить только у человека, в чем-то чужого самому себе. Факторы, предрасполагающие к ощущению нереальности происходящего, – это обычно жестокий удар по гордости и одновременная резкая вспышка презрения к себе, выходящие за

пределы выносимого для данного человека. И наоборот, когда, с помощью терапии или без нее, эти острые состояния проходят, отчуждение от себя существенно не изменяется. Оно лишь снова входит в такие пределы, при которых человек может функционировать без явной дезориентации. С другой стороны, опытный наблюдатель будет способен уловить определенные общие симптомы, указывающие на существующее самоотчуждение, такие как пустота, мертвенность в глазах, аура безличности, автоматичность поведения. Камю, Маркам и Сартр блестяще описали эти симптомы. Аналитик не перестает удивляться, до чего же сравнительно неплохо может функционировать человек, не участвуя в этом сердцевинной своего я.

Каково же тогда *воздействие* отчуждения от себя на личность и жизнь человека? Чтобы возникла ясная и полная картина, мы обсудим, какое влияние оно оказывает на эмоциональную жизнь человека, на его энергию, цельность и на способность дать своей жизни направление, принять на себя ответственность.

Казалось бы, трудно сказать что-либо общее о *способности чувствовать* или *об осознании чувств*, верное для всех форм невроза. Некоторые проявляют повышенные чувства радости, энтузиазма или страдания; другие кажутся холодными, во всяком случае, укрывшимися за маской бесстрастия; у третьих, кажется, их чувства утратили силу, стали плоскими, стертыми. Однако, несмотря на бесконечные вариации, одна характеристика кажется присущей любому неврозу любой степени тяжести. Осознанность, сила и род чувств определены в основном гордыней. Искренние собственные чувства заглушены или пришиблены, иногда до полного исчезновения. Короче говоря, у невротика *чувствами управляет гордость*.

Невротик склонен душить те чувства, которые играют против его особой гордости, и раздувать те, которые играют ей на руку. Если в своем высокомерии он считает себя много выше остальных, он не может позволить себе чувствовать зависть. Его гордость своим аскетизмом может наложить узду на чувство радости. Если он гордится своей мстительностью, он охотно почувствует мстительную ярость. Однако если его мстительность возвеличивается и рационализируется в терминах «справедливости», он не будет чувствовать мстительную ярость как таковую, хоть бы он и выражал ее так свободно, что ни у кого из окружающих не возникло бы никаких сомнений. Гордость *абсолютной* стойкостью может заморозить любое чувство страдания. Но если страдание играет важную роль в рамках гордыни (как средство выражения осуждения и основа невротических требований), оно не только преувеличивается перед другими, но и на самом деле чувствуется глубже. Чувство сострадания может быть отброшено, если к нему относятся как к слабости, но может переживаться в полную силу, если его полагают божественным атрибутом. Если гордость сосредоточена на смирении, на ощущении «мне ничего ни от кого не нужно», тогда любое чувство или потребность становятся «нестерпимой мукой от сгибания в три погибели, чтобы пролезть в какую-то дыру... Если мне кто-то понравится, он может завладеть мной... Если мне что-то понравится, я стану от этого зависеть».

Иногда при анализе мы можем непосредственно наблюдать, как вмешивается гордость в искренние чувства. Хотя обычно X отвергает Y, в основном, из-за того, что тот чем-то оскорбляет его гордость, непосредственный ответ X на дружеский подход Y может быть тоже дружеским. Но минуту спустя что-то подсказывает X: «Ты дурак, раз позволяешь обмануть себя дружелюбием». Так что дружеские чувства выбрасываются за борт. Или же какая-то картина возбуждает в нем горячий, пылкий энтузиазм. Но его гордость искажает и это чувство, когда он думает про себя: «Никто другой не может ценить живопись, так как ты».

Итак, гордость играет роль цензуры, поощряя осознание чувств или препятствуя ему. Но она может управлять чувствами и на более глубокой основе. Чем больше гордость захватила власти, тем больше человек способен к эмоциональному ответу жизни только с позиций гордости. Он словно захлопнул свое подлинное я в звуконепроницаемой комнате, и до него доносится один только голос гордости. Теперь его чувство удовольствия или неудовольствия, удрученности или приподнятости, симпатии или антипатии к людям – это, в основном, ответ его гордости. Точно так же и страдание, которое он испытывает осознанно, – страдание его гордости. С первого взгляда это не очевидно. Для него достаточно убедительно, что он реально страдает от неудачи, от чувства вины, одиночества, безответной любви. Он и правда страдает. Но вопрос в том, кто это в нем страдает. При анализе оказывается, что это его возгордившееся я. Оно страдает, потому что считает, что ему не удалось достичь самой вершины успеха, довести нечто до непревзойденного совершенства, быть неотразимо привлекательным, всегда страстно желанным для всех. Или же оно страдает, потому что считает, что ему положены успех, популярность и т.п., коих не предвидится.

Только когда гордыня поутихнет, он начинает чувствовать истинное страдание. Только тогда может он почувствовать сострадание к себе, которое способно подвинуть его на то, чтобы сделать что-то полезное для себя. Жалость к себе, которую он чувствовал до этого, была, скорее, пьяными слезами возгордившегося я, почувствовавшего себя обиженным. Тот, кто не испытал этой разницы сам, может пожалть плечами, думая что это безразлично – страдание остается страданием. Но одно лишь истинное страдание способно расширить и углубить наши чувства и открыть наше сердце страданию других. Рассказ «Из бездны» Оскара Уайльда описывает то

освобождение, которое пережил автор, когда, вместо того чтобы страдать от ущемленного тщеславия, он стал испытывать истинное страдание.

Иногда даже ответы своей гордости невротик может переживать только через других. Он может *не чувствовать* себя униженным высокомерием или пренебрежением друга, а чувствовать стыд при мысли, что его брат или коллеги сочтут это унижением.

Конечно, гордость может управлять чувствами в разной степени. У жестоко искалеченного эмоционально невротика могут быть определенные сильные и искренние чувства, такие как чувство к природе или к музыке. Значит, они не затронуты неврозом; иными словами – его подлинному *я* отпущена эта мера свободы. Но даже если любовь и нелюбовь невротика в основном подчинены его гордости, в них все равно может сохраниться частица искренности. Тем не менее, в результате этой тенденции, общее обеднение эмоциональной жизни при неврозе наблюдается всегда: по уменьшению искренности, непосредственности, глубины чувств или, по крайней мере, по сокращению числа возможных чувств.

Сознательная установка человека по отношению к своим нарушениям бывает различной. Он может вообще не относиться к своей эмоциональной ущербности как к расстройству, а напротив, будет ею гордиться. Он может быть серьезно озабочен ростом своего эмоционального омертвения. Например, он может понимать, что его чувства все больше носят характер реакций. Не занятые ответами на дружелюбие или враждебность, его чувства бездейтельны, они молчат. Его сердце не устремляется само к красоте дерева или картины, и они остаются для него ничего не значащими. Он может ответить другу, жалующемуся на беду, но не может сам активно представить жизненную ситуацию другого. Или он может с испугом осознать, что даже такие реактивные чувства у него ослабели. «Если бы он был способен открыть в себе хоть пустяковое чувство, которое было бы настоящим, пусть скромным, но живым...», – пишет Жан-Поль Сартр об одном из персонажей в «Возрасте рассудка». И наконец, он может не сознавать никаких ухудшений. Только в своих сновидениях он предстает при этом в виде куклы, мраморной статуи, двухмерного мультипликационного персонажа или трупа, чьи губы он растягивает, чтобы получилась улыбка. Его самообман в этих последних примерах предстает наглядно, поскольку на поверхности существующее глубинное ухудшение может быть замаскировано любым из трех следующих способов.

Некоторые невротики выставляют напоказ брызжущую живость и фальшивую непосредственность. Они могут легко приходить в восторг или разочаровываться, легко поддаваться любви или гневу. Но эти чувства не идут из глубины; в глубине их нет. Они живут в мире своего собственного воображения и поверхностно отвечают на то, что захватывает их фантазию или задевает их гордость. Часто на передний план выходит потребность производить на людей впечатление. Их отчуждение от себя делает возможным изменение своей личности в соответствии с требованиями ситуации. Хамелеоны, они всегда играют какую-то роль, сами не зная того, и, как хорошие актеры, вызывают в себе чувства, подходящие к этой роли. Следовательно, они могут показаться искренними, играют ли они праздного светского шалопая, или человека, серьезно интересующегося музыкой или политикой, или же всегда готового помочь другу. Аналитик тоже может поддаться этому обману, потому что во время анализа такой человек играет, соответственно, роль пациента, страстно желающего познать себя и измениться. Проблема, с которой мы здесь соприкасаемся, это легкость, с которой они входят в роль и меняют ее на другую, – так же легко, как можно надеть платье и сбросить его.

Другие считают «силой» своих чувств погоню за приключениями и возбужденное участие в них. Это может быть лихачество за рулем, интриги, сексуальные похождения. Но потребность пощекотать себе нервы, возбудиться безошибочно указывает на болезненную внутреннюю пустоту. Только острые необычные стимулы могут пробудить хоть какой-то ответ у их неподвижных, инертных чувств.

Третьих, казалось бы, отличает определенность чувств. Они, вроде бы, знают, чего хотят, и их чувства адекватны ситуации. И опять, не только ограничен набор их чувств, но все они в низком ключе и словно мелки по сути. Более близкое знакомство показывает, что эти люди автоматически чувствуют то, что, в соответствии со их внутренними предписаниями, им Надо чувствовать. Или они всего лишь отвечают другим тем чувством, которого ждут от них. Наблюдения такого рода еще более обманчивы, когда личные Надо совпадают с Надо культуры; мы можем удержаться от ошибочного заключения, лишь взяв во внимание картину эмоций во всей полноте. Чувства, идущие от сердцевины нашего бытия, обладают непосредственностью, глубиной и искренностью; если одного из этих качеств недостает, нам следует лучше присмотреться к стоящей за этим динамике.

Энергичность при неврозе бывает очень разной – от состояния всеобъемлющей инерции (когда «нет сил»), через единичные непродолжительные всплески усилий, до постоянной, даже чрезмерной энергичности. Мы не можем сказать, что невроз сам по себе делает невротика более или менее энергичным, чем здорового человека. Но к такому заключению можно прийти только при количественном подходе к энергичности человека, отдельно от его мотивов и целей. Одна из главных характеристик невроза, как мы утверждали вообще и освещали в подробностях, это смещение приложения сил: от развития заложенного потенциала подлинного *я* на развитие фиктивного

потенциала идеального *я*. Чем полнее мы понимаем значение этого процесса, тем меньше нас затрудняют несоответствия во внешнем выходе сил. Я упомяну здесь только о двух гранях процесса.

Чем больше сил отбирает на службу себе гордыня, тем меньше остается для конструктивного влечения к самоосуществлению. Проиллюстрируем это обычным примером: снedaемый честолюбием человек может проявить удивительную энергию, чтобы достичь высокого положения, власти и славы, а с другой стороны, у него не находится времени, интереса и сил на личную жизнь и свое духовное развитие. На самом деле вопрос не в том, что у него «не остается сил» на личную жизнь и развитие. Даже если бы у него оставались силы, он бессознательно отказывался бы использовать их ради своего подлинного *я*. Это пошло бы вразрез с намерением его ненависти к себе, которое состоит в том, чтобы давить подлинного *себя*.

Другая грань – тот факт, что невротик *не владеет* своими силами (не чувствует свои силы своими собственными). У него есть чувство, что он сам не является движущей силой своей жизни. У различных типов невротической личности за этот изъян могут отвечать различные факторы. Например, когда человек считает, что должен делать все, что от него ожидают, он на самом деле движется в силу чужих понуканий и пинков (или того, что он так истолковывает) и может остановиться, как автомобиль с работающим аккумулятором, предоставленный самому себе. Тот, кого так напугала собственная гордость, что он наложил табу на свое честолюбие, должен отрицать (перед собой) свое активное участие в том, что он делает. Даже если он нашел свое место в мире, он не чувствует, что это сделал он сам. Главенствует чувство «так уж вышло». Но данное чувство (что он сам не является движущей силой своей жизни) в глубоком смысле соответствует действительности не только из-за действия всех подобных факторов. Ибо им движут в первую очередь не его желания и стремления, а его гордыня.

Естественно, ход нашей жизни отчасти определяют неподвластные нам внешние обстоятельства. Но нам дано чувство направления в жизни. Нам дана возможность знать, что мы хотим сделать со своей жизнью. У нас могут быть идеалы, к которым мы стремимся и на основе которых делаем нравственный выбор. Это чувство направления совершенно явно утрачено у многих невротиков, чья *способность направлять свою жизнь* ослабела прямо пропорционально их отчуждению от себя. Эти люди движутся, без цели и плана, куда ведет их фантазия. Пустые грезы занимают место прямой деятельности; следование случаю – место честных стремлений; цинизм служит подпоркой идеалам. Нерешительность может достигать такой степени, что тормозит любые целенаправленные действия.

Еще шире распространены и еще труднее распознаются *скрытые* нарушения такого рода. Человек может казаться очень организованным, фактически целеустремленным, поскольку его влечет к таким невротическим целям, как совершенство или торжество. В таких случаях направляющая власть перехвачена компульсивными нормами. Искусственность указываемых ими направлений может стать видна только тогда, когда невротик окажется стиснут противоречивыми Надо. Тревога, которая возникает в такой ситуации, велика, потому что ему неоткуда взять другие указания, чтобы последовать им. Его подлинное *я* заключено в темницу; он не может с ним посоветоваться, и по этой самой причине он – беспомощная добыча тянущих в разные стороны Надо. Это точно так же верно и для других невротических конфликтов. Степень беспомощности перед ними и страх взглянуть им в лицо не только говорят о размахе конфликтов, но еще более – об отчуждении от себя.

Отсутствие внутреннего направления тоже может не проявляться как таковое, потому что жизнь человека движется проторенным традицией путем, и он может обойтись без личных планов и решений. Откладывание со дня на день прикрывает нерешительность. И человек может осознать свою нерешительность, только если возникает необходимость принять решение, которое может принять он один. Такая ситуация может стать тогда наихудшим родом наказания Божьего. Но даже если так, общая природа нарушения обычно не осознается и приписывается трудности того решения, которое необходимо принять.

И наконец, недостаточность чувства направления может укрываться за установкой на уступчивость. Тогда человек делает то, чего, по его понятиям, от него ждут; становится тем, кем, как он думает, другие хотят его видеть. И у него может выработаться значительная проницательность относительно желаний и ожиданий других. Обычно он (вторично) возвеличивает это свое искусство, как чуткость или внимательность. Когда он начинает отдавать себе отчет в вынужденном характере такой «уступчивости» и пытается ее анализировать, он обычно обращает внимание на то, что касается личных взаимоотношений, например, на потребность угодить другим или оградить себя от их враждебности. Однако он «уступает» в ситуациях, к которым это неприменимо, например, в аналитической ситуации. Он предоставляет инициативу аналитику и хочет узнать или догадаться, чего тот от него ждет. Он поступает прямо противоположно тому, на что открыто вдохновляет его аналитик: следовать собственным интересам. И здесь становится видна подоплека «уступки». Нимало не сознавая этого, он вынужден предоставлять другим направлять свою жизнь вместо того, чтобы взять ее в свои руки. Предоставленный сам себе, он чувствует себя потерянным. В сновидениях появляются такие символы, как лодка без руля, потеря компаса, путешествие без проводника по чужой и опасной стране. То, что отсутствие внутренней направляющей

власти – существенный элемент его «уступчивости», становится ясно позднее, когда начинается борьба за внутреннюю независимость. Тревога, появляющаяся во время этого процесса, связана с отбрасыванием привычных целей, при том, что еще не хватает смелости довериться себе.

В то время как недостаточность или утрата способности направлять свою жизнь могут быть скрытыми, есть и другая, всегда ясно различимая, по крайней мере, для подготовленного наблюдателя, недостаточность: *способности принимать на себя ответственность*. Слово «ответственность» может означать три разных вещи. Я не буду, в данном контексте ссылаться на выполнение обязательств или на верность данному обещанию, или на способность отвечать за других людей. Установки на этот счет слишком разнятся, чтобы можно было выбрать нечто постоянное, характеризующее любой невроз. Невротик может быть надежным человеком, а может брать на себя слишком мало или слишком много ответственности за других.

Не будем мы философствовать и о нравственной ответственности. Компulsiveность при неврозе так велика, что свобода выбора становится пренебрежимо малой. Для практических целей мы примем, что пациент, в общем, не мог бы вырасти иным человеком; а в частности, не мог бы поступать, думать и чувствовать иначе, чем он поступает, думает и чувствует. Но пациент, однако, не разделяет этой точки зрения. Его высокомерное пренебрежение ко всем законам и к любой необходимости простирается и на него самого. Тот факт, что его развитие (принимая во внимание его прошлое) могло пойти только в определенном направлении, им во внимание не принимается. Сознательными или бессознательными были такие-то и такие-то влечения и установки, тоже ничего не значит. Неважно, насколько непреодолимыми были исключительно неблагоприятные условия, с которыми ему приходилось бороться, он Должен был сражаться с ними с неослабевающей силой, храбростью и хладнокровием. Если он не смог, значит он дрянь. И наоборот, в своей самозащите он может жестко отрицать любую свою вину, провозглашая себя безупречным, и возлагать на других вину за любые трудности, прошлые или настоящие.

Здесь, как и в других случаях, гордость берет на себя функции ответственности и травит его презрительными обвинениями, когда ему не удастся сделать невозможное. Поэтому почти невозможно для него принять на себя единственную имеющую значение ответственность. А это, по сути, не больше, но и не меньше, чем *обычная, простая честность в ответах самому себе о себе и о своей жизни*. У этой честности три дела: прямое признание себя таким, какой ты есть, без преуменьшений или преувеличений; готовность отвечать за последствия своих действий, решений и т.п., не пытаюсь «вывернуться» или свалить вину на других; осознание, что решение твоих проблем зависит от тебя, а не другие люди, судьба или время должны их за тебя решать. Это не значит, что нельзя принимать постороннюю помощь, напротив, это подразумевает получение всевозможной помощи. Но даже лучшая помощь со стороны не принесет пользы, если ты сам не делаешь усилий к конструктивным изменениям.

Проиллюстрируем это искусственным примером, собранным из многих подобных случаев: молодой женатый мужчина постоянно тратит денег больше, чем может себе позволить, несмотря на регулярную финансовую помощь от отца. Он дает себе и другим множество объяснений: это ошибка его родителей, которые никогда не учили его обращаться с деньгами; это ошибка его отца, который назначил ему малое содержание. Но это продолжается, потому что он слишком робок, чтобы попросить больше; ему нужны деньги потому, что его жена не умеет экономить, или потому, что ребенку нужна игрушка; потом идут налоги и счета от врачей – и что, разве он не заслуживает, как и всякий, немного развлечений здесь и сейчас?

Все эти доводы – непосредственные данные для аналитика. Они раскрывают требования пациента и его склонность считать себя обиженным. Для пациента – они не только полностью и удовлетворительно отвечают за его затруднительное положение, но по сути, он использует их, как волшебную палочку, чтобы устранить тот простой факт, что, по каким бы то ни было причинам, он действительно тратит слишком много денег. Прямо заявить о фактах, назвать лопату лопатой, часто почти невозможно для невротика, раздираемого гордостью и презрением к себе. Конечно, последствия не замедляют сказаться: банковский счет истощается, он влезает в долги. Он в ярости на банк, который вежливо уведомляет его о состоянии его счета, в ярости на друзей, которые не хотят ссудить его деньгами. Когда дело становится совсем плохо, он ставит отца и друзей перед фактом и так или иначе вынуждает их прийти ему на выручку. Он не усматривает той простейшей связи, что его неприятности – следствие его нерасчетливых трат. Он принимает уроки на будущее, которые вряд ли чего-то стоят, потому что он слишком занят тем, чтобы оправдать себя и обвинить других, и не имеет на самом деле в виду того, что планирует. До его сознания так и не доходит трезвая мысль, что недостаток расчетливости – *его* проблема, которая по-настоящему затрудняет *его* жизнь, и что, следовательно, *от него* зависит ее решение.

Вот другая иллюстрация того, насколько упорно невротик может быть слеп к последствиям своих проблем или своих действий: человек, таящий бессознательное убеждение, что его не касается обычная причинно-следственная связь, вдруг осознает свое высокомерие и мстительность. Но он просто не видит того следствия, что другие возмущены этими его качествами. Если кто-то негодует на него, это неожиданный удар, он считает себя

обиженным и часто бывает довольно проницательным, указывая на невротические факторы (в других), которые заставляют их возмущаться его поведением. Он легко сбрасывает со счета все представленные доказательства. Он считает это попыткой других рационализировать их собственную вину или уход от ответственности.

Эти иллюстрации, хотя и типичные, не показывают и малой части способов уйти от ответственности за себя. Мы уже обсуждали их, когда говорили о способах сохранить лицо и спастись от бешеных атак ненависти к себе. Мы видели, как невротик возлагает ответственность на всех и вся, кроме себя, как он делается отстраненным наблюдателем над собой, как искусно он отделяет себя от своего невроза. В результате его подлинное *я* значительно ослабевает или еще больше отдаляется. Если, например, он отрицает, что бессознательные силы являются частью его личности, они могут стать для него загадочной, пугающей до безумия властью. И чем слабее его контакт со своим подлинным *я* из-за таких бессознательных уверток, тем больше он становится беспомощной добычей своих бессознательных сил, и тем больше и больше у него настоящих причин бояться их. И напротив, каждый шаг к собственной ответственности за весь этот свой комплекс заметно прибавляет человеку сил.

Более того, уход от ответственности за себя мешает любому пациенту увидеть и преодолеть свои проблемы. Если бы можно было выйти на эту тему в самом начале анализа, это сэкономило бы массу времени и труда. Однако, пока пациент отождествляет себя со своим идеальным образом, он не может даже усомниться в его правильности. И если на переднем плане находится ненависть к себе, в ответ на идею ответственности за себя он может окаменеть от ужаса, ничего из нее не извлекая. Мы должны помнить также, что неспособность отвечать за себя – только одно из выражений общего отчуждения от себя. Следовательно, мы тщетно будем браться за эту проблему до тех пор, пока у пациента не появятся чувства к себе и ощущение себя.

Наконец, когда подлинное *я* «заперто» или «сослано», *способность к интеграции* тоже будет находиться на низком уровне. Здоровая интеграция – результат того, что человек является самим собой, и только на этой основе она и может быть достигнута. Если мы являемся *собой* в достаточной степени для того, чтобы иметь спонтанные чувства, принимать собственные решения и нести за них ответственность, у нас есть ощущение внутренней цельности, и у него прочная основа. Приведем слова поэта, воспевающего обретение себя (Мэй Сальтон. «Теперь я стала собой». 1948):

Все воедино сплавилось и место обрело Желанье, действие, молчанье, слово, Работа и любовь, мой возраст и лицо. Все перестало нынче жить поодиночке, Срослось, как корни перед выходом на свет.*

Отсутствие спонтанной интеграции мы обычно считаем прямым следствием невротических конфликтов. Это верно, но мы не поймем до конца, какой властью обладают силы дезинтеграции, если не рассмотрим образующиеся в этом случае порочные круги. Если в результате стечения многих обстоятельств мы теряем себя, у нас больше нет той твердой почвы под ногами, стоя на которой мы можем попытаться выпутаться из наших внутренних конфликтов. Мы остаемся в их силках беспомощной добычей их дезинтегрирующей силы и вынуждены цепляться за любое доступное средство их разрешения. Это то, что мы называем невротической попыткой решения, – и невроз, с этой точки зрения, представляет собой серию таких попыток. Но в этих попытках мы уходим еще дальше от себя, и дезинтегрирующее влияние конфликтов нарастает. Нам становятся нужны искусственные средства, чтобы как-то собрать себя воедино. Надо, орудия гордости и ненависти к себе, приобретают новую функцию – защищать нас от хаоса. Они управляют человеком железной рукой, но, как и политическая тирания, создают и поддерживают определенный неестественный порядок. Жесткий контроль силы воли и рассудка – другая грубая веревка, которой человек пытается связать вместе отдельные части личности. Мы обсудим это, наряду с другими средствами ослабления внутреннего напряжения, в следующей главе.

Общее значение этих нарушений в жизни пациента вполне очевидно. То, что он не является активным определяющим фактором своей собственной жизни, создает у него чувство глубокой неуверенности, неважно, насколько оно прикрито вынужденной жесткостью. Он не чувствует своих чувств, и это делает его неживым, неважно, насколько велика его поверхностная живость. Он не отвечает за себя, и это отнимает у него внутреннюю независимость. Вдобавок, бездеятельность его подлинного *я* оказывает значительное влияние на развитие его невроза. Именно здесь яснее всего видна та грань отчуждения от себя, которую составляет механизм порочного круга. Сам являющийся порождением невроза, он становится причиной его дальнейшего продвижения. Ибо чем больше отчуждение от себя, тем более беспомощной жертвой гордыни становится невротик. У него все меньше и меньше живой силы, чтобы ей сопротивляться.

В некоторых случаях могут возникнуть серьезные сомнения, не пересох ли этот живой источник энергии совсем, не был ли постепенно перекрыт к нему доступ? По моему опыту, мудрее не выносить приговора. Чаще все-таки получается, при достаточном терпении и умении аналитика, вернуть подлинное *я* из ссылки или «к жизни». Например, нас обнадеживает, если энергия, пусть и недоступная для применения в личной жизни, уходит на

конструктивные усилия ради других. Излишне говорить, что такие усилия могут делаться и делаются вполне цельными людьми. Но те, кем интересуемся мы, обнаруживают поразительное расхождение между безграничной на вид энергией, которая тратится на других, и недостатком конструктивного интереса или заботы о своей собственной личной жизни. Даже когда они проходят анализ, их родственники, друзья или ученики часто извлекают больше выгоды для себя из их аналитической работы, чем они сами. Тем не менее, как врачи, мы держимся за факт, что их заинтересованность в своем росте жива, пусть и вынесена жестко вовне. Однако развернуть их интерес обратно, к самому себе, может оказаться нелегким делом. Не только грозные силы сражаются против конструктивных перемен в них, но и они сами тоже не слишком желают таких перемен, поскольку направление стремлений вовне создает подобие равновесия и дает им чувство, что они чего-то стоят.

Роль подлинного *я* обозначается яснее, когда мы сравниваем ее с Фрейдовской концепцией Эго. Хотя *я* исходила из совершенно других предпосылок и шла совершенно другим путем, я кажется, пришла к тем же результатам, что и Фрейд, постулировавший слабость Эго. Вполне верно, что в теории есть очевидная разница. Для Фрейда Эго – служащий, у которого есть свои обязанности, но нет инициативы и исполнительной власти. Для меня подлинное *я* – источник эмоциональных сил, конструктивной энергии, обладающий властью направлять и судить. Но, отводя подлинному *я* все эти возможности и считая, что все они осуществляются у здорового человека, спросим, велика ли разница между моей позицией и позицией Фрейда, когда речь идет о неврозе? Не все ли равно для практических целей – ослабело ли *я*, парализовано ли или «пропало из виду», увлеченное невротическим процессом, с одной точки зрения, или, с другой точки зрения, *по сути своей* не является конструктивной силой?

Рассматривая начальную фазу любого анализа, мы ответим на этот вопрос утвердительно. В этот период очень мало заметна деятельность подлинного *я*. Мы видим лишь, что определенные чувства или верования, возможно, подлинные. Мы можем предполагать, что влечение пациента к развитию содержит крупинцы искренности, помимо более очевидного стремления к величию; что сверх и наряду с его потребностью в интеллектуальной власти ему нужна еще и правда о себе; и т.д. и т.п. – но все это пока догадки.

Однако в течение аналитического процесса картина радикально изменяется. Когда гордыня подорвана, пациент, вместо того чтобы автоматически вставать в оборонительную позицию, начинает интересоваться правдой о себе. Он понемногу начинает брать на себя ответственность, в том смысле, о котором мы говорили: принимать решения, чувствовать свои чувства, верить в свои убеждения. Все функции, которые, как мы видели, были захвачены гордыней, постепенно вновь обретают непосредственность с возвращением к власти подлинного *я*. Происходит перераспределение движущих сил. И в этом процессе подлинное *я* с его конструктивными силами оказывается более сильной стороной.

Мы обсудим позднее индивидуальные шаги, необходимые для этого лечебного процесса. Здесь я только указала на его осуществимость; в противном случае эти рассуждения об отчуждении от себя оставили бы у нас слишком негативное впечатление о подлинном *я*, впечатление, что это мираж, желанный, но вечно неуловимый. Только ознакомившись с более поздними фазами анализа, мы можем увидеть, что утверждение о его потенциальной силе – не спекуляция. При благоприятных условиях, как, например, в ходе конструктивной аналитической работы, оно снова может стать живой силой.

Только потому, что это реальная возможность, наше лечение и может приносить нечто большее, чем облегчение симптомов, и давать людям надежду на помощь в развитии их личности. И только видя эту реальную возможность, можно понять, что отношения между ложным и подлинным *я* – это конфликт соперничающих сил, как подразумевалось в предыдущей главе. Этот конфликт может превратиться в открытую битву только тогда, когда подлинное *я* вновь станет достаточно активным, чтобы человек на это рискнул. До этой поры он может делать только одно: защищать себя от раздражающих его конфликтов, находя их псевдорешения. Их мы и обсудим в последующих главах.

Глава 7. СРЕДСТВА УМЕНЬШЕНИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

Все процессы, описанные до сих пор, раскрывают внутреннюю ситуацию, насыщенную душераздирающими конфликтами, невыносимым напряжением и грозящую всевозможными ужасами. Никто не сумеет выполнять свои обязанности и даже жить в таких условиях. Нужно предпринять какие-то попытки решить эти проблемы, убрать конфликты, ослабить напряжение, предотвратить ужасы, – и человек так и поступает, автоматически. В работу вступают те же самые силы интеграции, что и в процессе самоидеализации, который сам по себе – отчаяннейшая и наиболее радикальная невротическая попытка решения: разделаться со всеми конфликтами и происходящими от них затруднениями, поставив себя выше их. Но есть различие между этой попыткой и теми, к описанию которых мы приступаем. Мы не можем определить это различие точно, поскольку оно не качественное, а количественное, типа «больше – меньше». Например, погоня за славой, тоже возникающая в силу непреодолимой внутренней необходимости, в большей степени творческий процесс. Хотя и деструктивный по своим последствиям, он, тем не менее, исходит из лучшей человеческой страсти – подняться над своей ограниченностью. В конечном счете очевидно, что именно невероятная эгоцентричность погони за славой отличает ее от здорового стремления. Что же касается разницы между этим решением и нижеследующими, ее причина не в том, что истощается воображение. Оно продолжает работать – но на ухудшение внутреннего состояния. Это состояние вызывало опасения уже тогда, когда наш Икар предпринимал свой первоначальный полет к солнцу; теперь (под разрушительным воздействием конфликтов и напряжения) опасность психической дезинтеграции приблизилась.

Прежде чем представить новые попытки решения, мы должны поближе познакомиться с определенными средствами, цель которых – уменьшить постоянное напряжение.* Достаточно кратко перечислить их, поскольку они уже обсуждались в этой книге и в предыдущих публикациях, а в последующих главах будет подведен итог.

* Они соответствуют в принципе, если не по содержанию, тому, что я назвала «вспомогательными подходами для достижения искусственной гармонии» в «Наших внутренних конфликтах».

Отчуждение от себя, рассматриваемое с такой точки зрения, – одно из этих средств, и, возможно, первое по значимости. Мы обсуждали причины, создающие и усиливающие его. Оно, повторим, лишь следствие компульсивности влечений невротика и отчасти – результат предпринятых им активных шагов прочь от подлинного я и против него. Нужно добавить в данном контексте, что у невротика есть определенный интерес отречься от него: отречение поможет избежать внутренней войны и свести внутреннее напряжение к минимуму.* Здесь действует тот же принцип, что и во всех попытках разрешить внутренние конфликты. Любой внутренний или внешний конфликт способен исчезнуть из поля зрения и действительно снизиться (искусственным путем), если подавить одну его сторону и сделать другую главенствующей.** Описывая это как конфликт потребностей и интересов двух человек или двух групп людей, можно сказать, что открытый конфликт исчезнет, если один человек или одна группа подчинится. Между грубым отцом и запуганным ребенком нет видимого конфликта. То же самое верно и для внутренних конфликтов. У нас может быть острый конфликт между враждебностью к другим и потребностью быть любимым. Но если мы подавляем враждебность (или потребность быть любимым), наши отношения с людьми упрощаются. Сходным образом, если мы «отправляем в ссылку» наше подлинное я, конфликт между ним и ложным я не только уходит из сознания, но и распределение сил так меняется, что он на самом деле утихает. Естественно, это ослабление напряжения может быть достигнуто только ценой возрастания автономности гордыни.

* Этот интерес – другой фактор, усиливающий отчуждение от себя, он принадлежит к категории шагов от подлинного я.

** См. К.Хорни. «Наши внутренние конфликты». Глава 2: «Основной конфликт».

Тот факт, что отречение от подлинного *себя* продиктовано желанием защитить себя, становится особенно очевиден в последней фазе анализа. Как я уже отмечала, мы действительно наблюдаем ужесточение внутренней войны, когда подлинное я становится сильнее. Всякий, кто пережил ярость этой битвы в себе или в других, может понять, что прежнее отступление подлинного я с поля боя было продиктовано потребностью в выживании,

желанием не быть разорванным в клочья.

Этот процесс самозащиты заявляет о себе, в основном, как заинтересованность пациента затемнять проблемы. Поэтому внешне все у него выходит складно, а в глубине – это запутавшийся человек. Но у него не только поразительная способность напускать туману, его, вдобавок, нелегко отговорить от этого. Заинтересованность пациента должна быть, и есть, та же самая и проводится в жизнь теми же путями, как и сознательная заинтересованность любого обманщика: у шпиона, которому надо скрыть свою личность, у мошенника, которому надо прикинуться честным, у преступника, которому надо обеспечить себе алиби. Невротик ведет двойную жизнь, сам того не зная, и должен *бессознательно* скрывать правду о том, кто он, чего он хочет, что чувствует, во что верит. И весь его самообман вытекает из этого основного обмана. Выделим динамику еще яснее: он не только на уровне рассудка запутался в том, что означают свобода, независимость, любовь, доброта, сила. До тех пор, пока он не готов к борьбе с самим собой, у него есть веские субъективные основания оставаться в заблуждении. И их, в свою очередь, он может прикрывать фальшивой гордостью своим всепроницающим разумом.

Второе по значению средство – это *вынесение во вне внутренних переживаний*. Это означает, повторим, что внутриспсихический процесс не переживается как таковой, но воспринимается или осмысливается как происходящий между индивидом и внешним миром. Это довольно радикальное средство разгрузить внутреннюю систему от напряжений, и его неизменная цена – внутреннее обеднение и растущие нарушения в межличностных отношениях. Сперва я описала вынесение вовне (экстернализацию*) как средство поддержания идеального образа, когда вина за все недостатки или беды, не укладывающиеся в данный образ, перекладывается на других. Затем мы увидели в нем попытку отрицать существование сил саморазрушения или попытку притушить внутреннюю войну, провели различие между активным и пассивным вынесением вовне «Я ничего не делаю для себя, все для других, и так и надо» и «Я вовсе не враждебен к другим, это меня сживают со свету». И теперь, наконец, мы делаем дальнейший шаг в понимании вынесения вовне. Вряд ли хоть один из описанных мной внутренних процессов не может быть вынесен вовне. Например, невротик может чувствовать сострадание к другим, когда было бы совершенно невозможно для него почувствовать его к себе. Он будет энергично отрицать стремление к собственному спасению, и оно найдет выражение в том, что он станет проницательно отмечать остановки других в их духовном росте, проявляя иногда поразительную способность помогать им. Его бунт против принуждения со стороны внутренних предписаний может проявиться в неподчинении условностям, законам, влияниям. Отказываясь от осознания собственной подавленной гордости, он может ненавидеть (или превозносить) ее в других. Он может презирать в других собственную покорность диктатуре своей гордыни. Не зная, что сглаживает безжалостную жестокость своей ненависти к себе, он может выработать установку Полианны** по отношению к жизни вообще, убирая из нее всю грубость, жестокость и даже смерть.

* См. К.Хорни. «Наши внутренние конфликты». Глава 7: «Экстернализация».

** Поллианна – героиня одноименного рассказа Элеоноры Портер, нарицательное имя для человека чрезвычайно, до слепоты, оптимистичного, склонного во всем видеть только хорошее. – *Прим. перев.*

Третье основное средство ослабления внутреннего напряжения – тенденция невротика переживать себя по кускам, словно он набор не связанных между собой частей. В психиатрической литературе это известно, как психическая *фрагментарность*,* изолированность частей личности, и кажется нам не чем иным, как повторением того факта, что у него нет ощущения себя как цельного организма, единого целого, в котором каждая часть имеет отношение к целому и взаимодействует со всеми другими частями. Конечно, только у того, кто отчужден от себя и внутренне раздроблен, *может* отсутствовать такое чувство единства. Однако я хочу здесь подчеркнуть, что невротик активно заинтересован в своей раздробленности. Он может уловить свои внутренние связи интеллектуально, когда ему их покажут. Но это сюрприз для него, это не затрагивает его глубоко и вскоре исчезает.

* См. Эдвард Штреккер и Кеннет Аппель. «Открывая себя» (Edward A Strecker, Kennet Appel. «Discovering Ourselves», 1943).

У него имеется бессознательная заинтересованность, например, не видеть причинно-следственных связей – того, что один психический фактор следует из другого или усиливает его, что некая установка с необходимостью будет

поддерживаться, поскольку защищает важную иллюзию, что любая компульсивная тенденция будет влиять на его отношения с людьми или на его жизнь вообще. Он может не видеть самых простых причин и следствий. Ему странно, что его неудовлетворенность имеет некое отношение к его требованиям, или что его огромная потребность в людях (по каким бы то ни было невротическим причинам) делает его зависимым от других. Для него может быть невероятным открытием, что его поздние утренние подъемы как-то связаны с тем, что он поздно ложится.

У него может быть столь же сильная заинтересованность не воспринимать *противоречивости сосуществующих в нем ценностей*. Он почти буквально может быть глух к тому, что терпит в себе, и даже лелеет, две осознанных взаимоисключающих системы ценностей. Его, например, может не беспокоить тот факт, что цена святости, он ценит, когда другие находятся у него на побегушках, или что честность не сочетается со страстью «выходить сухим из воды». Даже когда он пытается исследовать себя, он получает всего лишь отдельные части, словно перед ним рассыпанная разрезная картинка-головоломка: вот робость, вот соперничество, честолюбие, а вот мазохистские фантазии, потребность в любви других и много чего еще. Он может увидеть все кусочки правильно, но ничего не изменится от этого, поскольку он не видит контекста, не ощущает взаимосвязей, процесса, динамики.

Хотя психическая фрагментарность по своей сути – дезинтегрирующий процесс, его функция – сохранить status quo, защитить невротическое равновесие от крушения. Отказываясь задуматься над своими внутренними противоречиями, невротик отворачивается от стоящих за ними конфликтов и тем самым поддерживает внутреннее напряжение на низком уровне. У него нет ни малейшего интереса к ним, и они остаются далеки от его осознания.

Тот же результат получится, если оторвать причины от следствий. Разрывая эти связи, он защищает себя от осознания того, насколько влиятельны и имеют непосредственное отношение к происходящему с ним его определенные внутренние силы. Обычный, но важный пример этого – человек, который иногда испытывает приступы мстительности. Ему бывает невероятно трудно, даже рассудком, уловить тот факт, что эти приступы мотивируют его раненая гордость и потребность восстановить ее, и даже увидев эту связь ясно, он не придает ей значения. Возьмем другой пример. Человек может получить вполне ясное впечатление о вреде своего постоянного самооплевывания. Он может увидеть на дюжине подробных примеров, что такие проявления резкого презрения к себе следуют за «неудачей» – когда у него не получается жить в соответствии с фантастическими предписаниями его гордости. Но и здесь сознание остается невосприимчивым к этой связи, и она распадается. Следовательно, как сила его гордости, так и ее отношение к презрению к себе остаются, в лучшем случае, некими неясными теоретическими построениями – которые освобождают его от необходимости разобраться как следует со своей гордостью. Она сохраняет свою силу, и напряжения удерживаются на невысоком уровне (потому что она не дает конфликтам всплыть), а невротика удается поддерживать обманчивое чувство цельности.

Эти три попытки сохранить подобие внутреннего мира имеют общую черту при них убираются прочь все элементы, которые несут в себе возможность разорвать невротическую структуру – исключается подлинное я, удаляются все виды внутреннего опыта, уничтожаются все связи, которые (будучи осознанными) могли бы нарушить равновесие. Четвертое средство, *автоматический контроль*, отчасти следует той же тенденции. Его основная функция – наложить узду на чувства. В структуре, находящейся на грани дезинтеграции, чувства – источник опасности, потому что они, так сказать, неприрученная первобытная сила внутри нас. Я не говорю здесь о сознательном самоконтроле, которым мы можем, если так решим, обуздать импульсивные действия, взрыв гнева или порыв энтузиазма. Система автоматического контроля обуздывает не только импульсивные действия или выражения чувств, но сами импульсы и чувства. Она действует как автоматическая сигнализация, выдавая сигнал в виде страха, когда появляется нежелательное чувство.

Но в контрасте с другими средствами данное, как подразумевает его название, является еще и системой контроля. Если из-за отчуждения от себя и психической фрагментарности исчезает ощущение органического единства, необходим некий искусственный контроль, чтобы поддерживать рассыпающуюся на части личность.

Такой автоматический контроль может охватывать все импульсы и чувства – страха, обиды, гнева, радости, дружбы, энтузиазма. Соответствующие физические проявления широкой системы контроля – это мышечное напряжение, выражающееся в походке, позе, жестком выражении лица, затрудненном дыхании, запорах, и т.д. Сознательная установка к самому контролю может быть разной. Некоторые люди еще достаточно живые, чтобы он им мешал, и, по крайней мере, иногда отчаянно хотят свободно ходить, смеяться от всего сердца, влюбляться, увлекаться чем-то. Другие уже закаменели и открыто гордятся этим. Они называют это достоинством, самообладанием, стоицизмом, опусканием забрала, невозмутимостью, «реализмом», отсутствием «сантиментов», нежеланием «все выставлять напоказ».

При других типах невроза контроль более избирателен. Определенные чувства проходят безнаказанно или даже поощряются. Таким образом, например, человек с сильной склонностью к смирению склонен преувеличивать

чувства любви или страдания. Через контроль не проходит, в основном, весь ряд враждебных чувств: подозрение, гнев, презрение, мстительность.

Конечно, чувства могут быть сплажены или подавлены в результате многих других факторов, и среди них – отчуждение от себя, запрет со стороны гордости, привычка фрустрировать себя. Но то, что бдительная система контроля действует сверх и помимо этих факторов, видно во многих случаях по реакции испуга при одной перспективе уменьшения контроля – это страх задремать, страх перед анестезией, перед влиянием алкоголя, страх лечь на кушетку и отдаться свободным ассоциациям, страх съехать на лыжах с горки. Чувства, будь то сострадание, страх, жестокость, проникшие через систему контроля, могут возбудить панику. Ее причина может быть в том, что человек боится таких чувств и отрицает их, потому что они подвергают опасности нечто специфическое в невротической структуре. Но причиной может послужить также одно осознание, что не сработала система контроля. При анализе паника ослабевает, и только тогда действительно становятся доступны для работы особые чувства пациента и его установки по отношению к ним.

Последнее общее средство уменьшения внутреннего напряжения, которое надлежит здесь обсудить – это вера невротика в *превосходство разума*. В то время как чувства (из-за их непокорства) ходят в подозреваемых, подлежащих контролю, разум (воображение и рассудок), как вылетевший из бутылки джин, занимает полнеба. Фактически, таким образом создается еще одна раздвоенность. Больше нет объединений – разум и чувства, разум и тело, разум и я, а есть противопоставления – разум *против* чувств, разум *против* тела, разум *против* я. Но и эта раздвоенность тоже служит ослаблению напряжения, сокрытию конфликтов и установлению подобия единства. Это может происходить тройко.

Разум становится зрителем. Судзуки говорит «Ум, в конце концов, лишь созерцает, а когда все же делает какую-то работу – он наемник, к добру или к худу».* В случае невротика разум – никогда не дружелюбный, внимательный зритель, ему более или менее интересно, он более или менее садистичен, но он всегда отстранен – словно наблюдает за чужим человеком, с которым столкнутся случайно. Иногда самонаблюдения такого сорта бывают довольно механистичны и искусственны. Пациент отдаст вам более-менее точный отчет о происшествиях, делах, симптомах, усиливающих или ослабевающих, не касаясь значения, которое все эти события имели для него, и своих личных реакций на них. Он даже может быть (или стать во время анализа) человеком, очень интересующимся своими психическими процессами. Но его интерес к ним – это скорее наслаждение остротой своих наблюдений, наслаждение хитростью механизмов их функционирования, нечто весьма схожее с замороженностью энтомолога жизнью насекомых. Аналитик, сходным образом ошибаясь, тоже может радоваться, принимая рвение пациента за реальный интерес к самому себе. И только через некоторое время он обнаружит, что пациенту не так уж интересно, какое значение имеют все его открытия для его жизни.

* Д.Т.Судзуки. «Эссе о дзен-буддизме».

Отстраненный интерес может также быть открытым поиском недостатков, ликующим, садистическим. В таких случаях он часто вынесен вовне, активно и пассивно. Личность как бы поворачивается к себе спиной и наиболее острые наблюдения делает над другими и их проблемами – так же отстраненно, безотносительно. Или же невротик чувствует на себе ненавидящий и торжествующий взгляд – чувство, присущее паранойяльному состоянию, но никоим образом им не ограниченное.

Какого сорта не было бы это наблюдение за собой, он больше не участвует во внутренней борьбе и отходит от своих внутренних проблем. «Он» – это его наблюдающий разум, и как таковой приобретает ощущение цельности; его мозг – единственная часть его существа, которая чувствует себя живой.

Разум также работает как *координатор*. С этой его функцией мы уже знакомы. Мы следили за работой воображения в самом начале создания идеального образа, за неослабным его трудом на гордость, которая уничтожает то, закрашивает это, превращает потребности в добродетели, потенциал в реальность. Сходным образом и рассудок может быть на службе у гордости в процессе рационализации – все, что угодно, может показаться или быть сочтено разумным, внушающим доверие, рациональным – как оно и есть с точки зрения бессознательных предпосылок, на которые опирается невротик.

Функция координации также задействована в исключении любых сомнений в себе, тем более неизбежных, чем больше разброда и шатаний в структуре в целом. При этом появляется, цитируя пациента, «логика фанатика», обычно идущая об руку с непоколебимой уверенностью в своей непогрешимости. «Моя логика безупречна, потому что только она и логична... Если другие с ней несогласны, то они идиоты». В отношениях с людьми такая

установка проявляется как высокомерная правота. Что касается внутренних проблем, то она закрывает двери перед конструктивным исследованием, но в то же время уменьшает напряжение, устанавливая определенность бесплодия. Как это часто оказывалось верным в других невротических контекстах, противоположная крайность – всеохватывающие сомнения в себе – приводит к такому же исходу, к уменьшению напряжения. Если ничто не таково, каким кажется, зачем беспокоиться? У многих пациентов этот всепроницающий скептицизм может быть достаточно скрытым. На поверхностный взгляд, с благодарностью принимая все, они делают мысленные оговорки, в результате которых их собственные чувства, как и предположения аналитика, теряются в зыбучих песках.

И, в-третьих, разум – магический *руководитель*, для которого, как для Бога, невозможного нет. Знание о внутренних проблемах больше не шаг к изменениям, а уже и *есть* изменение. Пациенты, безотчетно исходящие из этой предпосылки, часто недоумевают, почему то или иное нарушение не исчезает, когда они так хорошо знают его динамику. Аналитик скажет, что, должно быть, еще остаются существенные факторы, о которых они не знают, – что обычно верно. Но даже когда другие, имеющие отношение к делу, факторы выходят на свет, ничего не меняется. Пациент опять изумлен и обескуражен. Так что продолжается бесконечный поиск все новых знаний, которые сами по себе ценны, но, тем не менее, обречены быть бесполезными, пока пациент настаивает, что эти знания должны разгонять любые тучи в его жизни без каких-либо настоящих перемен в нем самом.

Чем больше он пытается управлять своей жизнью посредством голого интеллекта, тем более нестерпимо для него признание, что в нем существуют бессознательные факторы. Неизбежность их вторжения может возбудить у иных чрезмерный страх, а иные отмечают ее, пытаются прогнать рассуждениями. Это особенно важно в том случае, если пациент увидел в себе невротический конфликт в первый раз, хотя бы и очень нечетко. Он внезапно понимает, что даже при его способности к рассуждению или воображению он не может сделать несовместимое совместимым. Он чувствует себя в ловушке и может испугаться. Тогда он напрягает все свои умственные способности, чтобы отвернуться от конфликта. Как бы ему перехитрить его? Как выйти сухим из воды? Где дыра в ловушке, через которую можно удрать? Простота и ловкачество не уживаются вместе – хорошо, разве нельзя в одних ситуациях быть простаком, а в других – ловкачом? Если же его влекут мстительность и гордость ею, и одновременно идея умиротворенности держит его в своих объятиях, его захватывает мысль достичь умиротворенной мстительности, представление о том, чтобы невозможно идти по жизни, устранив оскорбителей своей гордости, как отстраняют лезущие в лицо ветки. Такая потребность изворачиваться может дойти до подлинной страсти. Вся работа, проделанная ради того, чтобы конфликт приобрел четкие очертания, идет насмарку, но зато восстанавливается внутренний «мир».

* См. «Пер Гюнт» Г.Ибсена, сцену с Великим Кривым.

Все эти средства различным путем снимают внутреннее напряжение. Некоторым образом, мы можем назвать их попытками решения, поскольку во всех них принимают участие силы интеграции. Психическая фрагментация, например, помогает достичь отделения друг от друга конфликтующих тенденций, и конфликт тем самым больше не воспринимается как конфликт. Если человек воспринимает себя как наблюдателя над самим собой, он тем самым устанавливает чувство единства. Но мы, наверное, не опишем человека в достаточной мере, сказав только, что он собственный зритель. Все будет зависеть от того, под каким углом он на себя смотрит, и что он видит, глядя на себя. Сходным образом, процесс экстернализации касается лишь одного аспекта невротической структуры, даже если мы знаем, что и как выносятся вовне. Другими словами – применение всех этих средств – только частичное решение. Я предпочла бы говорить о невротическом решении только в том случае, если оно носит всеобъемлющий характер, как это описано в первой главе. Оно придает форму и задает направление личности в целом. Оно определяет, какого рода возможно удовлетворение, каких факторов необходимо избегать, а также иерархию ценностей, отношения с людьми. Оно определяет, какого рода общие меры интеграции будут взяты на вооружение. Короче говоря, это *modus vivendi*, образ жизни.

Глава 8. РЕШЕНИЕ ЗАХВАТИТЬ ВСЕ ВОКРУГ: ЗОВ ВЛАСТИ

При любом виде невротического развития ядро проблемы – отчуждение от себя; но мы всегда обнаружим погоню за славой, Надо, требования, ненависть к себе и различные средства уменьшения напряжения. Как же действуют эти факторы в *конкретной* невротической структуре? Такая общая картина у нас еще не сложилась. Она зависит от того, какое решение найдет личность для своих внутренних конфликтов. Однако прежде чем мы сможем адекватно описать эти решения, мы должны прояснить внутреннюю расстановку сил, произведенную гордыней, и возникшие при этом конфликты. Мы знаем, что между подлинным *я* и гордыней существует конфликт. Но, как я уже указывала, главный конфликт возникает также внутри самой гордыни. Самовозвеличивание и презрение к себе еще не создают конфликта. Фактически, пока мы мыслим только в рамках этих двух диаметрально противоположных образов себя, мы знаем о противоречивых и все-таки дополняющих друг друга самооценках – но мы не сознаем конфликтующих влечений. Картина меняется, когда мы смотрим на нее с другой точки зрения и сосредоточиваемся на вопросе: как мы воспринимаем себя?

Внутренняя расстановка сил создает фундаментальную неуверенность в ощущении себя собой, своей самотождественности. Кто я? Я гордый сверхчеловек или робкое, виноватое, презренное создание? «Тварь дрожащая или право имею?» Не поэт и не философ обычно не поднимают этих вопросов сознательно. Но существующее недоумение проявляется в сновидениях. Потеря самотождественности может найти в них многообразное, прямое и емкое выражение. Спящему снится, что он потерял паспорт или что его просят назвать себя, а он не в состоянии. Или старый друг сам вдруг приходит к нему, но выглядит совсем иначе, чем он помнит его. Или он смотрит на портрет, но в раме заключен чистый холст.

Гораздо чаще спящий не озадачен явно вопросом своей самотождественности, но говорит о себе, используя дивергентные символы: несколько разных людей, животных, растения, неодушевленные объекты. В одном и том же сновидении он предстает самим собой, сэром Галахадом и ужасным чудовищем. Он может быть захваченным заложником и бандитом, тюремщиком и заключенным, судьей и подсудимым, палачом и жертвой, перепуганным ребенком и гремучей змеей. Такая театрализация собственной личности показывает нам дивергентные, в разные стороны тянущие силы, действующие во внутреннем мире человека, и интерпретация может оказать большую помощь в их осознании. Тенденция спящего к «уходу в отставку», например, заявляет о себе тем, что в его сновидении важную роль играет пенсионер; испытывающему отвращение к себе снятся тараканы в кухне на полу. Но в этом не все значение театрализации собственной личности. Самый факт ее наличия (почему мы здесь и упоминаем о ней) также указывает на нашу способность воспринимать себя как разные сущности. Та же способность проявляется также в зачастую вопиющих расхождениях между тем, как личность воспринимает себя наяву, и тем, как во сне. В своей сознательной дневной жизни – он человек выдающегося ума, благодетель человечества, для него нет невозможного; а в сновидениях – он уродец, слюнявый идиот, пьянь в канаве. Наконец, даже в своем сознательном самовосприятии невротик может колебаться от ощущения самонадеянного всемогущества до ощущения себя последней дрянью на свете. Это особенно очевидно у алкоголиков (хотя ни в коем случае ими не ограничивается), которые в один момент парят в небесах, делают широкие жесты и дают грандиозные обещания, а в следующий – валяются в ногах и попрошайничают.

Эти разные самовосприятия соответствуют существующей внутренней конфигурации. Оставляя в стороне более сложные возможности, невротик может ощущать себя своим возвышенным *я*, презренным *я*, а по временам – самим собой, своим истинным *я*, хотя последнее в основном блокировано. Следовательно, он не может не чувствовать неуверенности по поводу своей самотождественности. И до тех пор пока его внутренняя конфигурация остается прежней, вопрос «кто я?» остается без ответа. В связи с этим нас больше всего интересует неизбежность конфликта между этими различными самовосприятиями. Точнее говоря, конфликт неизбежен, потому что невротик отождествляет себя *в целом* со своим возгордившимся высшим *я* и презренным *я*. Если он воспринимает себя высшим существом, он склонен быть захватническим в своих стремлениях и в убеждениях по поводу того, чего он может достичь; он склонен быть более или менее открыто высокомерным, амбициозным, агрессивным и требовательным; он ощущает самодовольство; он пренебрегает другими; он требует восхищения или слепой покорности. И напротив, если он предстает перед собой низшим существом, он склонен чувствовать себя беспомощным, уступать и подлаживаться, зависеть от других и испрашивать их милости. Другими словами, его отождествление в целом с разными *я* влечет за собой не только противоположные самооценки, но и противоположные установки по отношению к другим, противоположное поведение, противоположные системы ценностей, противоположные влечения и противоположные виды удовлетворения.

Если эти два самовосприятия одновременны, он должен чувствовать себя, как два человека, перетягивающих канат. И в этом настоящее значение отождествления себя в целом с двумя сущностями. Это не просто конфликт, а раздор, достаточный, чтобы разорвать его на части. Если ему не удастся уменьшить возникшее напряжение, ему никуда не деться от тревоги. Тогда, чтобы успокоить свою тревогу, он может начать пить, если он уже расположен

к тому по другим причинам.

Но обычно, как при любом конфликте большой силы, попытки решения предпринимаются автоматически. Есть три главных пути решения. Один из них в художественной форме представлен в истории доктора Джекилла и мистера Хайда. Доктор Джекилл осознает две стороны своего существа (грубо представленные святым и грешником, ни один из которых не является им самим), находящиеся в непрестанной войне друг с другом. «Если бы каждый из них, сказал я себе, жил в отдельном теле, в моей жизни не было бы того, что делает ее нестерпимой». И он готовит себе лекарство, с помощью которого удастся временно рассоединить эти сущности. Если с этого рассказа снять его фантастический наряд, пред нами оказывается попытка разрешения конфликта путем *изоляции отдельных частей личности*. Многие пациенты выбирают этот путь. Они воспринимают себя (последовательно) как чрезвычайно смиренного и как великого и агрессивного, нисколько не беспокоясь этим противоречием, потому что в их сознании эти две личности никак не связаны.

Но, как подсказывает рассказ Стивенсона, эта попытка не может быть успешной. Как будет показано в последней главе, это слишком неполное, частичное решение. Более радикальное решение следует принципу *сглаживания*, типичному для многих невротических пациентов. Это попытка жестко и навсегда подавить одно из своих *я* и быть исключительно другим. Третий путь разрешения конфликта – потеря интереса к внутренней войне и *«уход в отставку»* от активной душевной жизни.

Итак, повторим, существуют два главных внутриспсихических конфликта, порождаемых гордыней: центральный внутренний конфликт и конфликт между возвышенным и презренным *я*. У анализируемой личности или у пациента в начале анализа они, однако, не проявляются как два отдельных конфликта. Отчасти это потому, что подлинное *я* – потенциальная сила, но еще не актуальная. Однако пациент склонен огульно презирать в себе все то, на что не направлена его гордость, включая свое подлинное *я*. По этим причинам два конфликта кажутся одним – конфликтом между стремлением захватить все вокруг и смирением. Только после большой аналитической работы удастся выделить центральный внутренний конфликт.

При настоящем уровне наших знаний главные невротические решения для внутриспсихических конфликтов кажутся самой подходящей основой для установленных типов невроза. Но мы должны помнить, что наше стремление провести четкую классификацию, больше удовлетворяет нашу потребность в порядке и руководстве, чем упорядочивает многообразие человеческой жизни. Разговор о типах личности, или, как здесь, о типах невротической личности, в конце концов, – только средство взглянуть на личность с определенной удобной точки зрения. И в качестве критериев будут использованы факторы, которые кажутся решающими лишь в рамках данной психологической системы. В этом узком смысле каждая попытка очертить тип дает какие-то выгоды и имеет определенные ограничения. В рамках моей психологической теории в центре находится структура невротического характера. И поэтому мои критерии «типа» не могут быть той или иной картиной симптоматики или тех или иных индивидуальных склонностей. Это могут быть только особенности невротической структуры в целом. А они, в свою очередь, определяются главным решением, которое выбрано личностью для своих внутренних конфликтов.

Эти критерии шире многих других, применяемых в типологии, но их применимость также имеет предел – поскольку мы делаем множество оговорок и ограничений. Начать с того, что люди, склоняющиеся к одному и тому же главному решению, хотя и обладают характерным сходством, могут широко отличаться по уровню своих человеческих качеств, дарований или достижений. Более того, то, что мы называем «типом» – на самом деле только отсеченная нами часть личности, в которой невротический процесс привел к достаточно экстремальному развитию с выраженными характерными чертами. Всегда существует бесконечный ряд промежуточных структур, не поддающихся никакой точной классификации. Эти сложности только усиливает тот факт, что благодаря процессу психической фрагментации даже в крайних случаях часто существует более одного главного решения. «Большинство случаев – это смешанные случаи», – говорит Вильям Джеймс, – «и мы не должны относиться к нашей классификации с излишним почтением».* Возможно, было бы куда более корректно говорить о направлении развития, чем о типах.

* См. В. Джеймс. «Многообразие религиозного опыта» (William James. «The Varieties of Religious Experiences», 1902).

Сделав эти оговорки, мы можем выделить три главных решения со стороны проблемы, представленной в этой книге, решение захватить все вокруг, решение смириться и решение «уйти в отставку». *При решении захватить все вокруг* человек, в основном, отождествляет себя со своим возвышенным *я*. Говоря о «себе», он имеет в виду, как Пер Гюнт, самую что ни на есть грандиозную личность. Или, как выразился один пациент, «я существую только как высшее существо». Чувство превосходства, идущее об руку с этим решением, не обязательно сознательное; но

осознается оно или нет, оно во многом определяет поведение, стремления и общие жизненные установки. Притягательность жизни состоит во власти над нею. Это влечет за собой твердую решимость, сознательную или бессознательную, преодолеть любое препятствие, внутреннее или внешнее, и веру в то, что он Должен его преодолеть, а на самом деле, что он *в состоянии* это сделать. Он Должен справиться с превратностями судьбы, с трудностью своего положения, со сложностями интеллектуальной проблемы, с сопротивлением других людей, с конфликтами в самом себе. Обратная сторона необходимости власти – ужас перед любым намеком на беспомощность, самый мучительный его ужас

При первом взгляде на захватнический тип, мы видим человека, который, без всяких оговорок, направляет свои помыслы на самовозвеличивание, полон амбиций, стремится к мстительному торжеству и добивается власти над жизнью, используя интеллект и силу воли как средства воплощения своего идеального я в действительность. Исключая все различия в предпосылках, личных концепциях и терминологии, именно так смотрят на этот тип Фрейд и Адлер: как на тип, влекомый потребностью в нарциссическом самораспространении или потребностью быть на вершине. Однако когда мы продвигаемся в анализе таких пациентов, нам открываются склонности к смирению, самоумалению, присутствующие в любом из них, – склонности, которые они не просто подавляют в себе, а испытывают к ним отвращение и ненавидят. С первого взгляда на них нам открылась лишь одна сторона их личности, которую они пытаются выдать за всю свою личность, ради того, чтобы ощутить субъективную цельность. Мертвая хватка, которой они вцепляются в свою захватническую склонность, происходит не только от вынужденного характера этой тенденции,* но также от необходимости вымести из сознания все следы склонности к смирению и все следы самообвинений, сомнений в себе, презрения к себе. Только таким путем им удастся поддерживать субъективное убеждение в своем превосходстве и власти.

* Как описано в первой главе.

Опасным местом в этом плане является осознание неисполненных Надо, поскольку оно повлекло бы за собой чувство вины и никчемности. Поскольку на самом деле никто и никогда не сумел бы соответствовать этим Надо, такому человеку неизбежно становятся необходимыми все доступные средства отрицания своих «неудач» перед самим собой. Силой воображения, высвечиванием своих «хороших» качеств, зачеркиванием других, совершенством манер, вынесением вовне он должен попытаться сохранить в своем сознании такой свой портрет, которым он мог бы гордиться. Он должен бессознательно блефовать и жить, притворяясь всезнающим, бесконечно щедрым, справедливым и т.п. Ему нельзя никогда ни при каких условиях осознавать, что, по сравнению с его возвышенным я, он колосс на глиняных ногах. В отношениях с другими может преобладать одно из двух чувств. Он может быть чрезвычайно горд, сознательно или бессознательно, своим умением одурачить каждого и в своей самонадеянности и презрении к другим верить, что он действительно преуспел в этом. Обратная сторона этой гордости в том, что он больше всего боится быть одураченным и считает глубочайшим унижением, если это случается. Или же в нем постоянно живет тайный страх, что он просто мошенник, страх более острый, чем у прочих невротических типов. Даже если он добился успеха или почета честным трудом, он по-прежнему будет считать, что достиг их, введя других в заблуждение. Это делает его чрезвычайно чувствительным к критике и неудачам, даже к одной лишь возможности неудачи или того, что критика вскроет его «мошенничество».

Эта группа, в свою очередь, включает большое разнообразие типов, как покажет краткий обзор, который может провести любой над своими пациентами, друзьями или литературными персонажами. Среди индивидуальных различий наиболее значительное касается способности радоваться жизни и хорошо относиться к другим людям. Например, и Пер Гюнт и Гедда Габлер *представляют собой* созданную ими возвышенную версию их самих – но какой разный эмоциональный настрой! Другие различия зависят от того, каким путем данный тип удаляет из сознания понимание своих «несовершенств». Вариации существуют также в природе предъявляемых требований, в их оправданиях, в средствах, которыми их отстаивают. Мы должны рассмотреть, по крайней мере, три подтипа «захватнического типа»: нарциссический, поклонника совершенства и высокомерно-мстительный. О первых двух я скажу кратко, поскольку они хорошо описаны в психиатрической литературе, а вот последним мы займемся более подробно.

Я пользуюсь термином *нарциссизм* с некоторым колебанием, потому что в классической фрейдистской литературе он довольно неразборчиво включает в себя и надутое самодовольство, и эгоцентричность, и тревожную озабоченность своим благосостоянием, и уход от людей.* Я возьму его здесь в его первоначальном описательном смысле «влюбленности в свой идеальный образ».** Уточню: «нарцисс» отождествлен с идеальным образом себя и, видимо, восхищается им. Эта базальная установка делает его жизнерадостным, неунывающим, чего полностью лишены остальные группы. Это дает ему видимый избыток уверенности в себе, представляющийся завидным

всем, кто терзается сомнениями в себе. У него нет сомнений (сознательных), он помазанник, перст судьбы, пророк, великий милостивец, благодетель человечества. Во всем этом есть зерно истины. Он часто одарен выше среднего, рано и с легкостью выделился, и порой в детстве был любимчиком, предметом восхищения.

* См. дискуссию по концепции нарциссизма в работе «Новые пути в психоанализе» Различие между существующей концепцией и предложенной в этой работе таково: в моей книге я ставлю ударение на самодовольстве и вывожу его из отчуждения от других, потери себя и уменьшения уверенности в себе. Все это остается верным, но процесс, приводящий к нарциссизму, каким он видится мне теперь, более сложен. Теперь я склонна проводить различие между самоидеализацией и нарциссизмом, говоря о последнем в смысле ощущения тождества со своим идеальным я. Самоидеализация имеет место при любом неврозе и представляет собой попытку разрешения ранних внутренних конфликтов. Нарциссизм, с другой стороны, – одно из нескольких решений конфликта между влечениями к захвату и к смирению.

** 3.Фрейд. «О нарциссизме». См. также Бернард Глюк. «Божий человек или комплекс Иеговы» (Bernard Glueck. «The God Man or Jehovah Complex». Medical Journal. New York, 1915).

Эта не подвергаемая сомнению уверенность в своем величии и неповторимости – ключ к его пониманию. Его жизнерадостность и непреходящая молодость истекают именно отсюда. Из этого же источника исходит и его завораживающее обаяние. Однако ясно, что несмотря на свои дарования, он стоит на ненадежной почве. Он может непрестанно говорить о своих удивительных качествах и требует бесконечных подтверждений его самооценки в форме восхищения и поклонения. Его ощущение власти состоит в его убеждении, что нет ничего такого, чего он не смог бы сделать, и нет никого, кого он не смог бы завоевать. Он на самом деле бывает очарователен, особенно когда на его орбите возникает кто-то новый. Неважно, насколько этот человек действительно важен для него, он *обязан* произвести на него впечатление. У людей и у него самого поэтому создается впечатление, что он «любит» людей. И он умеет быть щедрым, с горячими изъятиями чувств, лестью, одолжениями, помощью – в предчувствии восхищения им или знаков ответной преданности. Он наделяет блеском свою семью и друзей, работу и планы. Он умеет быть довольно терпимым, не ждет от других совершенства, он даже выдерживает шутки на свой счет, до тех пор, пока они лишь ярче высвечивают его милые особенности, но он не позволит всерьез исследовать себя.

Его Надо не менее неумолимы, чем при других формах невроза, как выясняется при анализе. Но для него характерно обходиться с ними с помощью волшебной палочки. Его способность не видеть недостатков или обращать их в добродетели кажется неограниченной. Трезвый наблюдатель часто назовет его нечестным или, по меньшей мере, ненадежным. Он, кажется, и не беспокоится о нарушенных обещаниях, неверности, невыплаченных долгах, обманах. (Вспомним опять Йуна Габриеля Боркмана.) Однако это не обдуманная эксплуатация. Он, скорее, считает, что его потребности и его задачи так важны, что ему полагаются всяческие привилегии. Он не сомневается в своих правах и ждет, что другие будут его «любить» и любить «без расчета», неважно, насколько при этом он реально нарушает их права.

Он испытывает трудности и в отношениях с людьми и в работе. Поскольку он в глубине души не привязан ни к кому, это неизбежно проявится при более тесных отношениях. Тот простой факт, что у других есть собственные желания и мнения, что они могут взглянуть на него критически или возражать против его недостатков, что они ждут от него чего-то – все это переживается как ядовитое унижение и вызывает обиду, тлеющую подобно углям. И он может в какой-то момент взорваться и уйти к другим, которые «понимают» его лучше. А поскольку такой процесс протекает в большинстве его отношений, он часто остается в одиночестве.

Его трудности в работе многосложны. Его планы зачастую слишком широки. Он не считается с ограничениями. Он переоценивает свои способности. Его занятия бывают слишком разнообразны, и, следовательно, велик простор для неудач. До какого-то уровня он не унывает, от него «все отскакивает», но, с другой стороны, повторяющиеся неудачи в его предприятиях или человеческих отношениях (отказы и отвержения) могут полностью сломать его. Ненависть и презрение к себе, успешно сдерживаемые до сей поры, могут развернуться в полную силу. У него может начаться депрессия, бывают психотические эпизоды, даже самоубийства или (гораздо чаще) саморазрушительные порывы, включая несчастные случаи или заболевания.*

* Джеймс Барри описывает такой исход в «Томми и Гризель», Артур Миллер в «Смерти коммивояжера».

И последнее о его ощущении жизни в целом. На поверхности он довольно оптимистичен, смотрит жизни в лицо и желает веселья и счастья. Но в нем таятся унылость и пессимизм. Меряя на аршин бесконечности, фантастического счастья, он не может не ощущать в жизни болезненного расхождения с идеалом. Пока он на гребне волны, он не может признать, что ему не удалось хоть что-то, особенно власть над жизнью. Причина этого расхождения по его мнению не в нем, а в самой жизни. Поэтому он видит в жизни трагичность, но не ту, которая на самом деле существует, а ту, которую он привносит в нее.

Второй подтип, движущийся в направлении к *совершенству*, отождествляет себя со своими нормами. А эти нормы, нравственные и интеллектуальные, высоки, и с этой высоты он смотрит сверху вниз на остальных и ощущает превосходство над ними. Однако его высокомерное презрение к другим скрыто (в том числе и от него самого) за лакированным дружелюбием, поскольку самые его нормы не допускают подобных «неправильных» чувств.

Вопрос о невыполненных Надо он затуманивает двояко. В контрасте с нарциссическим подтипом он прилагает отчаянные усилия, чтобы жить как Надо: выполнять обязательства и платить долги, выглядеть вежливым и прекрасно воспитанным, не говорить очевидной лжи и т.п. Говоря о фигуре поклонника совершенства (перфекциониста), мы часто имеем в виду лишь тех, которые поддерживают идеальный порядок, чудовищно аккуратны и пунктуальны, безумно озабочены правильным выбором слов и носят изумительно правильный галстук и шляпу. На самом деле, имеют значение не эти мелкие детали, а превосходство без изъяна всего склада их жизни. Но, поскольку все, чего он может достигнуть – это совершенство поведения, необходим иной механизм. Ему необходимо уравнивать в своем сознании норму и действительность – *знание о* нравственных ценностях и хорошую честную *жизнь*. При этом самообман от него скрыт, тем более что по отношению к другим он нередко настаивает на том, чтобы они жили в соответствии с его нормами, и презирает их, если им это не удастся. Так выносятся вовне его презрение к себе.

Для подтверждения своего мнения о себе он нуждается скорее в почете, чем в горячем восхищении, к которому склонен относиться с насмешкой. В соответствии с этим, его требования основаны не на «наивном» убеждении в своем величии, а на сделке, которую он заключил с судьбой (как это описано в главе 2 «Невротические требования»). Раз он честен, справедлив, верен долгу, ему полагается, чтобы с ним честно обращались другие и жизнь вообще. Это убеждение в неколебимой справедливости, торжествующей в жизни, дает ему ощущение власти над ней. Его собственное совершенство, таким образом, не только путь к превосходству, но и средство управлять жизнью. Идея незаслуженного везения или невезения ему чужда. Его собственный успех, преуспевание, хорошее здоровье, следовательно, не то, чем нужно наслаждаться, а доказательства его добродетели. И напротив, любой удар судьбы (потеря ребенка, несчастный случай, неверность жены, увольнение с работы) может привести этого внешне уравновешенного человека на грань гибели. Он не только обижен злой судьбой, как несправедливостью, но помимо (и сверх того) потрясен ею до основ своего психического существования. Она колеблет всю его систему сведения счетов и вызывает в воображении жуткую перспективу беспомощности.

О других его слабых местах мы говорили, обсуждая тиранию Надо: это признание своих ошибок и неудач и противоречащие друг другу Надо. Почву у него из-под ног выбивает как удар судьбы, так и осознание, что он не непогрешим. Склонность к смирению и неослабная ненависть к себе, до сей поры успешно сдерживаемые, теперь могут сорваться с привязи.

Третий подтип, движущийся в направлении высокомерной мстительности, отождествляет себя со своей гордостью. Его основная мотивирующая сила в жизни – это потребность в мстительном торжестве. Как утверждает Херольд Кельман, говоря о травматическом неврозе,* мстительность превращается в образ жизни.

* Х.Кельман. «Травматический синдром» (Harold Kelman. «The Traumatic Syndrome»). American Journal of Psychoanalysis. Vol. VI, 1946).

Потребность в мстительном торжестве – обычная составляющая погони за славой. Нам интересно поэтому не само существование этой потребности, а ее всепоглощающая сила. Как может идея торжества над другими захватить такую власть над человеком, что он проводит всю свою жизнь под ее пятой? Конечно, она должна питаться из могучих источников. Но одно только знание о них еще не освещает достаточно их страшную власть. Чтобы приблизиться к более полному пониманию, мы должны взглянуть на проблему еще с одной стороны. Даже если чья-то потребность в мести и торжестве очень остра, ее обычно сдерживают три фактора: любовь, страх и

осторожность (самосохранение). Только если эти силы не действуют (временно или постоянно), мстительность может захватить личность в целом (и стать тем самым объединяющей силой, как у Медеи) и повлечь ее к мести и торжеству. В обсуждаемой нами фигуре сочетаются оба процесса (могущественный порыв и недостаточность задержек), отвечающие за размах мстительности. Великие писатели интуитивно улавливали такое сочетание и представили нам его в более впечатляющей форме, чем может на то надеяться психиатр. Это, например, капитан Ахаб в «Моби Дике», Хитклиф в «Грозном перевале», Жюльен в «Красном и черном».

Мы начнем с описания проявлений мстительности в человеческих отношениях. Настоятельная потребность торжествовать над другими делает этот подтип чрезвычайно соревновательным. Фактически он не может вытерпеть, чтобы кто-то знал или достиг больше него, имел бы большую власть, и любым путем подвергает сомнению чужое превосходство. Мстительность толкает его стащить соперника с пьедестала или унижить. Даже если он подчиняется ему ради карьеры, он вынашивает планы окончательного торжества. Не связанный необходимостью лояльности, он легко может стать вероломным. Чего ему реально удастся достичь своим, нередко неустанным трудом, зависит от его дарований. Но при всех своих планах и интригах он часто не достигает ничего стоящего, не только в силу своей непродуктивности, но и потому, что он слишком саморазрушителен, как мы это сейчас увидим.

Наиболее очевидные проявления его мстительности – приступы дикой ярости. Эти взрывы мстительного бешенства могут быть так ужасны, что пугают его самого – как бы не натворить чего-нибудь непоправимого, когда отказывают тормоза. Например, пациенты действительно могут бояться убить кого-нибудь, находясь под воздействием алкоголя – т.е. когда не действует их обычный самоконтроль. Порыв отомстить может быть достаточно силен, чтобы смести осторожную расчетливость, обычно управляющую их поведением. Охваченные мстительным гневом, они на самом деле могут подвергнуть опасности свою жизнь, безопасность, работу, положение в обществе. Примером из художественной литературы может служить поступок Жюльена из романа Стендаля «Красное и черное»: он стреляет в мадам де Реналь, прочтя порочащее его письмо. Позже мы поймем это безрассудство отчаяния.

Но еще важнее, чем эти, в конце концов, редкие, вспышки мстительной страсти, постоянная мстительность, пронизывающая установку этого типа лиц по отношению к людям. Они убеждены, что каждый в глубине злонамерен и нечестен, что дружеские жесты это притворство, и единственно мудро – относиться к каждому, как к мошеннику, пока он не докажет свою честность. Но и полученные доказательства оставляют полный простор для подозрений при малейшем поводе. В своем поведении он открыто высокомерен с людьми, часто груб и оскорбляет окружающих, хотя иногда все это прикрито тонким налетом цивилизованной вежливости. Но тонко или грубо, понимая или не понимая этого, он унижает окружающих и эксплуатирует их. Он может пользоваться женщинами для удовлетворения своих половых потребностей с полным пренебрежением к их чувствам. С эгоцентричностью, кажущейся «наивной», он и всех людей использует для своих нужд до предела. Он часто заводит и поддерживает знакомства исключительно на основе их пригодности для удовлетворения его потребности в торжестве: этот человек послужит ступенью в его карьере, ту влиятельную даму можно завоевать и подчинить, а последователи будут слепо почитать его и увеличат его власть.

Он блестящий мастер фрустраций – малых и больших надежд людей, их потребности во внимании, спокойствии, времени, обществе, радостях. * Когда другие начинают возражать против такого обращения, он скажет, что это их невротическая чувствительность вызывает у них такую реакцию.

* Большинство проявлений мстительности было описано другими авторами и мною тоже как садистские склонности. Термин «садистский» подчеркивает удовлетворение, которое приносит способность заставить другого страдать от боли или унижения. Удовлетворение – возбуждение, нервная дрожь, ликование – без сомнения может присутствовать в сексуальных и несексуальных ситуациях, и для них данный термин кажется достаточно хорошо передающим их смысл. Мое предложение заменить термин «садистский» в его общем употреблении на «мстительный» основано на том, что во всех так называемых садистских склонностях потребность отомстить является решающей мотивирующей силой. См. К.Хорни. «Наши внутренние конфликты». Глава 12: «Садистские склонности».

Когда эти склонности обозначаются достаточно ясно во время анализа, он может отнестись к ним, как к законному оружию в борьбе всех против всех. Он был бы дураком, если бы не был настороже, не направлял бы свои силы на оборону. Он должен быть всегда готов дать сдачи. Он должен всегда и при всех условиях быть непобедимым хозяином положения.

Самое важное выражение его мстительности – это особый род требований, предъявляемых им, и способы, которыми он их отстаивает. Он может не быть открыто требовательным и может даже совсем не осознавать того, что имеет или предъявляет некие требования, но фактически считает, что у него есть право на безоговорочное уважение к его невротическим потребностям и позволение на полнейшее неуважение к потребностям и желаниям других. Он, например, считает себя вправе ничем не стесняясь, высказывать нелестные и критические замечания, но в равной степени считает своим правом никогда не подвергаться никакой критике. Он вправе решать, как часто или как редко ему видится с приятелем и как проводить это время. Но никто не вправе выражать свои пожелания или возражения на этот счет.

Каковы бы ни были причины этих внутренних требований, они со всей определенностью отражают высокомерное пренебрежение к другим. Когда они не выполняются, это вызывает всю гамму мстительных карательных настроений: раздражение, упрямость, желание дать другим почувствовать свою вину, открытый взрыв ярости. Отчасти – это ответ его воображения на ощущение фрустрации. Но несдержанные выражения чувств также служат ему средством утвердить свои требования, запугав других до робких, заискивающих потаканий. В противном случае, когда он не настаивает на своих «правах» или не карает, он приходит в ярость на самого себя и клянет себя за то, что «размяк». Когда во время анализа он жалуется на свои запреты и «уступчивость», он отчасти имеет в виду передать, не осознавая этого, свою неудовлетворенность несовершенством этих техник. Их улучшение – одна из тех вещей, которых он тайно ждет от анализа. Другими словами, он не хочет преодолеть свою враждебность, а, скорее, хочет стать менее заторможенным или более искусным в ее выражении. Тогда он исполнился бы благоговейного трепета перед аналитиком, предвкушая, как все бросится выполнять его требования. Оба эти фактора выдают ему определенную награду за неудовлетворенность. И он поистине хронически неудовлетворен и недоволен. У него, по его представлениям, есть причины быть недовольным, и конечно же есть определенный интерес дать почувствовать свое недовольство – и все это, включая сам факт его недовольства, может быть бессознательным.

Отчасти он оправдывает свои требования своими выдающимися качествами: по его мнению, он обладает необыкновенными знаниями, «мудростью», предвидением. Более специфично то, что его требования – это иски о возмещении причиненного ущерба. Чтобы укрепить почву для своих требований, он должен дорожить обидами, лелеять их, свежие и давние. Он, бывает, сравнивает себя со слоном, который ничего никогда не забывает. Он не понимает своей жизненной заинтересованности – не забывать обид, поскольку это воображаемые счета, которые он когда-нибудь предъявит миру. Как потребность в оправдании своих требований, так и реакция на их фрустрацию замыкают порочный круг, постоянно давая пищу его мстительности.

Такая всеохватывающая мстительность естественно проникает и в аналитические отношения и проявляется в них многими путями. Это одна из составляющих так называемой негативной терапевтической реакции,* под которой мы понимаем резкое ухудшение состояния сразу вслед за конструктивным шагом вперед. Любой шаг к людям или к жизни в целом подверг бы фактически риску его требования и все, что приносит с собой его мстительность. Пока все это ему субъективно необходимо, он будет защищать это во время анализа. Только малая часть этих защит открытая и непосредственная. Когда это так, пациент может откровенно заявить, что определенно не намерен отказываться от своей мстительности. «Этого вам у меня не отнять; вы хотели бы сделать из меня ханжу; это меня возбуждает, я чувствую себя живым; это придает мне сил» и т.п. Но большая часть защит замаскирована тонкостями и околичностями. Величайшую клиническую важность поэтому имеет для аналитика знание форм, которые они могут принимать, потому что они могут не только задержать аналитический процесс, но и полностью разрушить его.

* З.Фрейд. «Я и Оно». 1923. К.Хорни. «Проблема негативной терапевтической реакции» («The Problem of the Negative Therapeutic Reaction». *Psychoanalytic Quarterly*. 1936). М.Айвмен. «Негативная терапевтическая реакция» («The Negative Therapeutic Reaction». *American Journal of Psychoanalysis*. vol. VIII, 1948).

Это может произойти, в основном, двумя путями. Защиты пациента могут сильно влиять на аналитические отношения, если не управлять ими. Победа над аналитиком тогда кажется ему важнее прогресса в лечении.

И (что менее хорошо известно) защиты могут определять, какие проблемы пациент будет заинтересован затронуть. Говоря опять о крайних случаях, он заинтересован во всем, что может, в конце концов, способствовать большему и лучшему отмщению – отмщению, которое одновременно было бы действенным, обошлось бы без последствий для него и было бы совершено им с полнейшим самообладанием и миром в душе. Этот процесс отбора идет не от сознательных рассуждений, а от интуитивного ощущения направления, действующего с безошибочной точностью. Он, например, горячо заинтересован отделаться от склонности к уступчивости или от чувства, что у него нет

прав. Он заинтересован отделаться от ненависти к себе, потому что она ослабляет его в его сражении против всего света. С другой стороны, он не заинтересован в уменьшении своих высокомерных требований или чувства оскорбленности. Он может держаться за свое вынесение вовне с упорством, даже забавным. На самом деле, он может совершенно не желать анализировать свои отношения с другими, подчеркивая тот факт, что все, чего он хочет – так это чтобы его уважали и не беспокоили. От такого анализа не трудно прийти в замешательство аналитику, пока он не уловит грозную логику процесса отбора.

Каковы же источники подобной мстительности, и откуда у нее такая сила? Как и всякое невротическое развитие, она тоже идет из детства – такого, в котором были особенно скверные человеческие отношения и мало, а то и вовсе никаких, спасительных обстоятельств. Откровенная жестокость, унижения, высмеивание, пренебрежение, вопиющее лицемерие – все это обрушилось на чувствительного ребенка. Люди, проводившие годы в концлагерях, рассказывают нам, что они смогли выжить, только задушив свою мягкость, включая сострадание к себе и к другим. Мне кажется, что ребенок в описанных мной условиях тоже проходит через процесс ожесточения ради выживания. Он может делать трогательные и безуспешные попытки завоевать сочувствие, интерес или привязанность, но в конце концов отказывается от потребности в нежности. Он постепенно «фрешает», что искренняя любовь не только недостижима для него, но и вовсе не существует. Кончается тем, что он больше не желает ее и скорее боится. Однако это шаг с тяжелыми последствиями, поскольку потребность в привязанности, в человеческом тепле и близости – могущественный побудитель для развития качеств, которые делают нас милыми и приятными. Чувство, что тебя любят – и даже более – что тебя можно любить, возможно, одна из величайших ценностей в жизни. И напротив, как мы обсудим в последующих главах, чувство, что тебя нельзя полюбить, может быть источником глубокого страдания. Мстительный человек пытается разделаться с этим страданием простым и радикальным способом: он убеждает себя, что он просто не создан для любви и нечего из-за этого волноваться. Поэтому он больше не стремится понравиться, но дает полную волю, по крайней мере, в мыслях, обильному потоку горькой обиды.

Здесь лежит начало того, что мы позже увидим в полностью сложившейся картине: выражения мстительности могут сдерживаться из соображений осторожности или выгоды, им не противостоят чувства жалости, нежности или благодарности. Чтобы понять, почему процесс разрушения позитивных чувств продолжается и после, когда человеку, может уже захотеться дружбы или любви, мы должны взглянуть на второе его средство выживания – его воображение и его представления о будущем. Он бесконечно лучше «их» и всегда будет лучше. Он станет великим, и им будет стыдно. Он им покажет, как они его не ценили и гадили ему. Он станет героем (в случае Жюльена – Наполеоном), Немезидой, вождем, ученым и достигнет бессмертной славы. Подогреваемые понятной потребностью в мести, реванше, триумфе – это не праздные фантазии. Они определяют ход его жизни. Волоча себя от победы к победе в малом и большом, он живет ради «дня расплаты».

Потребность в торжестве и потребность отрицать добрые чувства, обе проистекающие из несчастливого детства, таким образом, с самого начала тесно увязаны друг с другом. И связь их сохраняется, потому что они усиливают друг друга. Ожесточение чувств, первоначально необходимое для выживания, способствует беспрепятственному росту влечения к триумфальной власти над жизнью. Но в конечном счете это влечение, с сопровождающей его ненасытной гордостью, становится чудовищем, более и более поглощающим все чувства. Любовь, сострадание, заботливость – все человеческие узы – кажутся уздой на пути к грешной славе. Он должен оставаться равнодушным и отстраненным.

Рисуя нам Саймона Фенимора,* Соммерсет Моэм показал такое преднамеренное сокрушение человеческих стремлений как сознательный процесс. Саймон принуждает себя отвергнуть и растоптать любовь, дружбу и все, что может сделать жизнь радостной, ради того, чтобы возлavit «правосудие» в тоталитарном государстве. Ничто человеческое, шевелящееся в нем или других, не должно трогать его. Он жертвует своим подлинным я ради мстительного торжества. Это точный взгляд художника на то, что происходит, постепенно и бессознательно, в высокомерно-мстительном типе человека. Признание любой человеческой потребности становится знаком презренной слабости. Когда после большой аналитической работы чувства все-таки пробиваются, они вызывают у него страх и отвращение. Он считает, что «фразею», и либо усиливает свою угрюмую садистскую установку, либо набрасывается на себя в остром суицидном порыве.

* Соммерсет Моэм. «Рождественские праздники», 1939.

До сих пор мы в основном следили за развитием его человеческих отношений. И большая часть его мстительности и холодности стала нам, тем самым, понятна. Но у нас все еще остаются открытыми многие вопросы – вопросы: о субъективной ценности и интенсивности его мстительности, о беспощадности его

требований и т.п. Мы лучше поймем все это, если сейчас сфокусируемся на внутриспсихических факторах и рассмотрим их влияние на межличностные.

И здесь основная мотивирующая сила – это его потребность в отмщении. Чувствуя себя парией, он должен доказать свою ценность себе самому. И он может доказать ее так, чтобы удовлетворить себя, только приписав себе необычайные свойства, особенности которых определены особенностями его потребностей. Для личности столь изолированной и враждебной важно не нуждаться в других. Следовательно, он возвращает в себе подчеркнутую гордость своей богоподобной самодостаточностью. Он становится слишком горд, чтобы просить о чем-то, и принять с благодарностью тоже ничего не может. Быть принимающей стороной слишком унижительно для него и отбивает любое чувство благодарности. Удушив добрые чувства, для власти над жизнью он может опираться только на интеллект. Следовательно, его гордость своими интеллектуальными силами достигает необычайных размеров: он гордится бдительностью, способностью перехитрить всех и каждого, предвидением, умением составить план. Более того, жизнь с самого начала была для него беспощадной борьбой всех против всех. Следовательно, иметь неодолимую силу и быть невосприимчивым должно казаться ему не только желанным, но обязательным. Действительно, по мере того как его гордость становится всепоглощающей, его уязвимость тоже принимает невыносимые размеры. Но он никогда не позволяет себе *чувствовать* себя задетым, поскольку его гордость запрещает это. Таким образом, ожесточение, первоначально необходимое для защиты реальных чувств, теперь должно набрать сил для защиты его гордости. Его гордость теперь в том, чтобы быть выше обид и страданий. Ничто и никто, от комаров и несчастных случаев до людей не может причинить ему боль. Но это средство палка о двух концах. То, что на сознательном уровне он не чувствует себя задетым, позволяет ему жить без постоянной острой боли. Но, спрашивается, может ли снижение осознанности обид приглушить мстительные импульсы, другими словами, не становится ли он более жестоким, более деструктивным без малейшего понятия о том? Определенно, налицо уменьшение осознания мстительности как таковой. По его мнению, она превратилась в праведный гнев на причиненное зло и в право наказывать злодея. Если, однако, обида проникает через защитный слой «неуязвимости», боль становится нестерпимой. К боли от раны, нанесенной его гордости (например, недостатком признания), добавляется страдание от унижительного удара: он «позволил» чему-то или кому-то задеть его. Такая ситуация может спровоцировать эмоциональный кризис у доселе стойческой личности.

Близкой родней его вере в свою невосприимчивость или неуязвимость и гордости ею является (и на самом деле дополняет ее) его вера в свою неприкосновенность и ненаказуемость. Эта вера, всецело бессознательная, является результатом требования, чтобы он имел право делать с другими все, что ему заблагорассудится, и никто бы не возражал против этого и не пытался отплатить ему. Другими словами, никто не тронет меня безнаказанно, но я имею право безнаказанно трогать кого угодно. Чтобы понять необходимость этого требования, мы должны вновь обратиться к его установкам по отношению к людям. Мы видели, что он легко оскорбляет людей своей воинствующей правотой, присваивая себе право карать их, и довольно открыто пользуясь ими для своих нужд. Но он и близко не подходит к выражению всей враждебности, которую чувствует; фактически он сильно приглушает ее звучание. Как описывает Стендаль в «Красном и черном», Жюльен, пока его не увлек за собой неуправляемый порыв мстительной ярости, даже слишком держал себя в руках, был сдержан и бдителен. У нас создается поэтому любопытное впечатление, что личность такую типа сразу и дерзка и сдержана в отношениях с людьми. И это впечатление – отражение действующих в нем сил. Он действительно должен поддерживать точный баланс между тем, чтобы другие ощутили его праведный гнев, и тем, чтобы сдерживать его. Его влечет выразить свои гнев не столько сила его страсти мстить, сколько потребность запугать других и держать их в страхе перед его железным кулаком. Это, в свою очередь, совершенно необходимо, поскольку он не видит возможности прийти к дружескому согласию с другими, поскольку это – его средство утверждения своих требований и (в более общем плане) поскольку в войне всех против всех наступление – лучший вид защиты.

С другой стороны, необходимость приглушить свои агрессивные импульсы вызвана страхом. Хотя он слишком высокомерен, чтобы признаться себе, что кто-то может напугать его или даже как-то затронуть, на самом деле он боится людей. Для этого страха есть много причин. Он боится, что другие могут отомстить ему за оскорбления, которые он им нанес. Он боится, что они нарушат его планы на их счет, если он «зайдет слишком далеко». Он боится их, потому что на самом деле они способны задеть его гордость. И он боится их, потому что ради оправдания своей собственной враждебности он должен мысленно преувеличивать враждебность других. Однако отрицать эти страхи перед собой еще не достаточно, чтобы изгнать их; ему нужны более сильные средства успокоения. Он не может справиться со своим страхом, не выражая своей мстительной враждебности, и он должен выразить ее, не осознавая при этом своего страха. Требование неприкосновенности, превращаясь в иллюзорное убеждение в своей неприкосновенности, по-видимому, решает эту дилемму.

И последний вид гордости, который следует здесь упомянуть, это его гордость своей честностью, прямоотой и справедливостью. Излишне говорить, что он не честен, не прям и не справедлив и, возможно, не способен к этому. Напротив, если кто-то и решился (бессознательно) прокладывать путь в жизни с полным пренебрежением к правде, так это он. Но мы можем понять его веру в то, что он обладает этими качествами в высочайшей степени,

если примем во внимание его предрассуждения. Дать сдачи или, предпочтительнее, ударить первым, кажется ему (логично!) необходимым оружием против лживого и враждебного мира, окружающего его. Это не что иное, как разумный, законный личный интерес. Точно так же, отсутствие сомнений в праведности своих требований, гнева и его выражений должно казаться ему всецело оправданным и «честным».

Большой вклад в его убеждение, что он сугубо честный человек, вносит еще одно обстоятельство, о котором важно здесь упомянуть по другим причинам. Он видит вокруг себя много уступчивых людей, которые претендуют на то, что они – более любящие, жалостливые, щедрые, чем это есть на самом деле. И в этом отношении он действительно честнее их. Он и не претендует на дружелюбие, фактически, он презирает его. Если бы он оставался на уровне «По крайней мере, я не притворяюсь», под ногами у него была бы надежная почва. Но его потребность оправдать свою холодность вынуждает его сделать следующий шаг. Он склонен отрицать, что желание быть полезным, оказывать дружескую помощь – хоть сколько-нибудь искреннее желание. Он не спорит против того, что в принципе дружба существует, но когда дело доходит до конкретных людей, он склонен без разбору считать ее лицемерием. Этот шаг опять поднимает его над толпой. Ему начинает казаться, что он – единственный человек, стоящий выше обычного лицемерия.

Нетерпимость к претензиям на любовь имеет еще более глубокие корни, чем потребность в самооправдании. Только после значительной аналитической работы у этого подтипа, как и у всего захватнического типа, проявляются тенденции к смирению. Сделав из себя орудие достижения конечного торжества, он вынужден смириться с подобными склонностями еще глубже, чем остальная часть захватнического типа. Наступает период, когда он чувствует себя последней тварью, гадюкой и беспомощной, и готов слиться под ноги ради того, чтобы его любили. Мы понимаем теперь, что в других он презирал не только притворство их любви, а их уступчивость, пренебрежение к себе, беспомощную тоску по любви. Короче, он презирал в них те самые склонности к смирению, которые ненавидел и презирал в себе.

Ненависть и презрение к себе, выходящие теперь наружу, принимают устрашающие размеры. Ненависть к себе всегда жестока и беспощадна. Но ее сила или могущество зависит от двух факторов. Первый – это степень, до которой личность находится под властью своей гордости. Второй – это степень, в которой могут противостоять ненависти к себе конструктивные силы, такие как вера в позитивные жизненные ценности, наличие конструктивных жизненных целей и хотя бы немного теплых чувств, расположения к самому себе. Поскольку эти факторы неблагоприятны для агрессивно-мстительного типа, его ненависть к себе носит более злокачественный характер, чем в обычном случае. Даже вне аналитической ситуации можно наблюдать, насколько он сам для себя – беспощадный надсмотрщик с кнутом, и как он себя фрустрирует, прославляя это как аскетизм.

Такая ненависть к себе требует жестких мер самозащиты. Ее вынесение вовне представляется вопросом самосохранения в чистом виде. Как и во всех решениях о захвате, вынесение вовне здесь, в основном, активное. Он ненавидит и презирает в других все, что подавляет и ненавидит в самом себе: их непосредственность, способность радоваться жизни, их склонность упрямиться, их уступчивость, то есть – «притворство», «глупость». Он навязывает другим свои нормы и карает их, когда они в них не укладываются. То, что он фрустрирует других, отчасти является вынесением вовне его побуждений фрустрировать самого себя. Следовательно, его карательная установка по отношению к другим, которая выпадает всецело мстительной, все-таки сложное явление. Отчасти это выражение его мстительности; отчасти это вынесение вовне его презрительно-карательного отношения к себе; и, наконец, она служит средством запугать других ради утверждения своих требований. Все три источника должны быть успешно проработаны при анализе.

В его самозащите против своей ненависти к себе здесь, как и везде, бросается в глаза необходимость оградить себя от малейшего осознания того, что он – не тот, кем, согласно предписаниям его гордости, ему Надо быть. Помимо вынесения вовне, его основной защитой здесь служит броня своей правоты, столь толстая и непроницаемая, что порой делает его недоступным для доводов. Это может проявиться в споре: он, кажется, не принимает во внимание верность или неверность любых утверждений, но истолковывает их как враждебные нападки, на которые автоматически отвечает встречными нападками, – как дикобраз, если до него дотронуться. Он просто не может позволить себе рассмотреть, даже отдаленно, нечто, способное породить в нем сомнение в собственной правоте.

Третий путь, которым он защищается от осознания своих недостатков – это его требовательность к другим. Обсуждая ее, мы уже подчеркивали мстительные элементы в том, что он присваивает себе все права и отрицает их за другими. Но при всей своей мстительности он мог бы быть более разумным в том, чего требует от других, если бы не убедительная необходимость защитить себя от бешеных атак своей собственной ненависти к себе. Глядя с этой точки зрения, его требование таково, что другие Должны вести себя так, чтобы он не испытывал никакой вины и даже никаких сомнений в себе. Если бы он мог убедить себя, что имеет право эксплуатировать или фрустрировать их, а они не должны жаловаться, критиковать и обижаться, тогда бы он мог удержаться от

осознания своей склонности эксплуатировать или фрустрировать. Если у него есть право на то, чтобы от него *не ждали* нежности, благодарности или внимания, тогда их разочарование – их несчастье и не отражает того, что он нечестен с ними. Любое сомнение, которому он позволит появиться (нет ли каких-то недостатков в его отношении к людям, нет ли у них причин обижаться на его установки), будет подобно дыре в плотине, через которую хлынет поток презрения к себе и сметет всю его искусственную уверенность в себе.

Когда мы осознаем роль гордости и ненависти к себе у этого типа личности, у нас создается не только более точное понимание действующих в ней сил, но, возможно, меняется весь наш взгляд на нее. Пока мы в основном фокусируемся на том, как он ведет себя с людьми, мы можем описать его поведение как высокомерное, эгоцентричное, садистское, хамское – подойдет любой пришедший в голову эпитет, указывающий на враждебную агрессивность. И любой из них будет точен. Но когда мы поймем, как крепко он захвачен механизмом своей гордыни, какие усилия он должен прилагать, чтобы его не раздавила ненависть к себе, мы увидим в нем измученное существо, борющееся за выживание. И эта картина будет не менее точна, чем первая.

Что же, одна из сторон медали важнее, существеннее другой? Трудно ответить на этот вопрос и, наверное, вообще нельзя, но его внутренняя борьба – вот за что может зацепиться анализ и добраться до него в то время, когда он не хочет копаться в трудностях своих отношений с другими, и когда эти его трудности действительно далеки. Отчасти он более доступен в этом плане, потому что его отношения с людьми так бесконечно хрупки, что он очень тревожно избегает затрагивать их. Но есть и объективные причины для затрагивания в процессе лечения внутриспсихических факторов в первую очередь. Мы видели, что они многими путями вносят вклад в его внешнюю тенденцию, высокомерную мстительность. Мы фактически не можем понять объем его высокомерия, не приняв во внимание его гордости и ее уязвимости, или понять силу его мстительности, не глядя на его потребность в самозащите от ненависти к себе, и т.д. Но сделаем следующий шаг: это не только отягчающие обстоятельства; это факторы, делающие его враждебно-агрессивные склонности *компульсивными*. И это решающая причина того, что попытки напрямую взяться за враждебность будут (и должны быть) неэффективными – тщетными на самом деле. Пациент не заинтересован в том, чтобы увидеть ее, и еще больше в том, чтобы ее исследовать, до тех пор, пока продолжается действие данных факторов (проще говоря, пока он не может ничего с ними поделать).

Например, его потребность в мстительном торжестве несомненно относится к враждебно-агрессивной тенденции. Компульсивной ее делает потребность утвердить свои права в собственных глазах. Изначально это не невротическое желание. Он подходит издалека, начиная с общечеловеческих ценностей, с того, что должен оправдать свое существование, отстоять свои ценности. Но затем потребность восстановить гордость и защититься от тайного презрения к себе делает это желание императивным. Сходным образом, его потребность вечно быть правым и вытекающие из нее высокомерные требования, хотя и воинствующие, агрессивные, становятся компульсивными вследствие необходимости предотвратить появление любого сомнения в себе и самообвинения. И наконец, размах его выискивания ошибок и поиска виноватых, его установки на осуждение и наказание по отношению к другим (или, по крайней мере, то, что придает этим установкам компульсивность) происходят из крайней необходимости вынести вовне свою ненависть к себе.

Более того, как мы указывали вначале, явный рост мстительности может наступить, если плохо функционируют силы, обычно ей противодействующие. И здесь тоже основной причиной того, почему сдерживающие начала не действуют, являются внутриспсихические факторы. Процесс подавления нежных чувств, начавшийся в детстве и описанный нами как усиливающийся процесс, был вызван в нем действиями и установками других людей и предназначен для защиты от них. Потребность сделаться нечувствительным к страданию во многом подкрепляется уязвимостью его гордости и, подхлестываемая ею, достигает высшей точки – требования неуязвимости. Его желание давать и получать человеческое тепло и дружбу, изначально пресекаемое окружением и затем принесенное в жертву потребности в торжестве, окончательно замораживается приговором ненависти к себе, клеймящим его, как не стоящего любви. Таким образом, по отношению к другим ему нечего особенно терять. Он бессознательно усваивает афоризм римского императора: *oderint dum metuant*. Другими словами: «Не может быть и речи о том, чтобы они полюбили меня, так или иначе, они меня ненавидят – так пусть же, по крайней мере, боятся». Кроме того, здоровая заинтересованность в собственном благополучии, которая в противном случае сдержала бы мстительные порывы, сведена к минимуму его полным пренебрежением к себе. И даже страх перед другими, хотя и шевелящийся в нем, подавляет его гордость своей неуязвимостью и неприкосновенностью.

В контексте утраты связей с людьми один фактор заслуживает нашего особого внимания. Он мало сочувствует другим, если вообще кому-то сочувствует. Это отсутствие симпатии имеет много причин, лежащих в его враждебности к другим и в недостатке сочувствия к себе самому. Но, вероятно, наибольший вклад в черствость по отношению к другим вносит его зависть к ним. Это горькая зависть не к чему-то конкретному, а ко всему вообще, и происходит она из его чувства выброшенности из жизни.* Оградив себя колючей проволокой, он и впрямь отрезан от всего, что делает жизнь стоящей – от радости, счастья, любви, творчества, роста. Но что если мы

спросим здесь: не сам ли он повернулся к жизни спиной? Разве он не гордится тем аскетизмом, с которым ничего не хочет и ни в чем не нуждается? Разве он не отталкивает от себя любые позитивные чувства? Почему бы ему тогда завидовать другим? А он на самом деле завидует им. Естественно, без анализа высокомерие не позволит ему признать свою зависть прямо, этими простыми словами. Но по мере продвижения анализа он может высказаться в том смысле, что, конечно же, кто угодно лучше обеспечен, чем он. Или же он может осознать, что он в ярости на какого-то человека только потому, что тот всегда весел или чем-то искренне увлечен. Косвенным путем он сам предлагает этому объяснение. Он считает, что такой человек хочет злобно унижить его, суя ему в нос свое счастье. Подобное восприятие положения вещей не только возбуждает в нем такие мстительные импульсы, как желание убить радость, но и порождает характерный род бессердечия, удушая его сочувствие к чужим страданиям. (Ибсеновская Гедда Габлер – хорошая иллюстрация такого мстительного бессердечия.) Пока что его зависть напоминает нам о собаке на сене. Его гордость задета, если у кого-то есть что-то, чего нет у него, – неважно, нужно ему это или нет.

* См. выражение Ф. Ницше *Lebensneid* (зависть к жизни) и работу Макса Шелера (Max Scheler. «Das Revenliment im Aufbau der Moralen». Der Neue Geist Verlag. Leipzig, 1919.).

Но это недостаточно глубокое объяснение. При анализе постепенно выясняется, что виноград жизни, хоть он и объявляет его зеленым, все еще желанен для него. Мы не должны забывать, что он не по своей воле повернулся к жизни спиной, и то, на что он променял жизнь – жалкая замена. Другими словами, его вкус к жизни заплутан, но не уничтожен. В начале анализа мы только надеемся на это, но надежда оправдывается в гораздо большем числе случаев, чем это обычно признается. На ней покоится успех лечения. Как мы могли бы помочь ему, если бы в нем не было начала, которое хочет жить в полную силу?

Это наше убеждение напрямую относится к аналитической установке на подобных пациентов. Большинство людей данный тип личности или запугивает до покорности, или они полностью отвергают такого человека. Ни то, ни другое не годится аналитику. Естественно, принимая его как пациента, аналитик хочет ему помочь. Но если аналитик запуган, он не осмелится вплотную взяться за его проблемы. Если же аналитик внутренне отвергает его, он не сможет продуктивно с ним работать. Однако у аналитика возникнет необходимое сочувствие и уважительное понимание, когда он осознает, что и этот пациент, несмотря на его заносчивые уверения в противоположном, тоже страдает и борется, как и всякий человек.

Оглядываясь на три типа личности, принявших решение об экспансии, мы видим, что их общая цель – власть над жизнью. Это их путь победить страх и тревогу; это придает смысл и определенный вкус их жизни. Они пытаются добиться власти различным путем: восхищаясь собой и очаровывая других; подчиняя судьбу высотам своих норм; став непобедимым и покоряя жизнь в духе мстительного торжества.

Соответственно, поразительно отличается их эмоциональная атмосфера – от случайных вспышек тепла и веселья до прохладцы и, наконец, до ледящего холода. Эти особенности в основном определяются установкой по отношению к собственным позитивным чувствам. Нарциссический тип может быть дружелюбным и щедрым при определенных условиях от ощущения изобилия, пусть даже основа этого отчасти ложная. Поклонник совершенства может демонстрировать дружелюбие, потому что он Должен быть дружелюбным. Высокомерно мстительный тип склонен давить дружеские чувства и издеваться над ними. Во всех трех типах присутствует огромная враждебность, но у нарциссического может взять верх его щедрость; поклонник совершенства может ее подавить, потому что он Не Должен быть враждебным; а вот у высокомерно-мстительного человека она открытая, откровенная и, по вышеизложенным причинам, потенциально куда более деструктивная. Ожидания по отношению к другим простираются от потребности в их поклонении и восхищении до потребности в почитании и далее, до потребности в покорности. Бессознательные основания требований к жизни идут от «наивной» веры в свое величие до тщательной сделки с судьбой и до чувства, что ему обязаны возместить причиненный ущерб.

Можно ожидать, что шансы на успех лечения убывают прямо пропорционально по данной шкале. Но здесь снова нужно помнить, что наша классификация только указывает направления невротического развития. На самом деле, успех зависит от многих факторов. Наиболее уместный в этом отношении вопрос, как глубоко укоренились эти тенденции, и как сильны стимулы или потенциальное побуждение их перерасти.

Глава 9. РЕШЕНИЕ СМИРИТЬСЯ: ЗОВ ЛЮБВИ

Второе главное решение внутреннего конфликта, к обсуждению которого мы приступаем, – это решение смириться. Оно представляет собой шаг, направление которого прямо противоположно направлению шагов при решении о захвате. Фактически основные черты решения смириться выясняются немедленно, если посмотреть на него в свете данного контраста. Следовательно, мы должны сделать краткий обзор некоторых основных характеристик захватнического типа, обращая все внимание на вопросы: что он прославляет в себе, а что ненавидит и презирает? Что он возвращает в себе, а что подавляет?

Он прославляет и возвращает в себе все, что означает власть. Власть по отношению к другим влечет за собой потребность превзойти их, так или иначе встать над ними. Он стремится манипулировать другими или подавлять их и сделать их зависимыми от себя. Эта тенденция отражается и в том, какой установки по отношению к себе он ждет от них. Рвется ли он всеми силами к восхищению, или почитанию, или признанию, он озабочен тем, чтобы ему подчинялись и смотрели на него снизу вверх. Ему ненавистна самая мысль о том, чтобы уступить, дать поблажку или зависеть от другого.

Более того, он гордится своей способностью справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами и убежден, что ему это удастся всегда. Нет или не должно быть ничего, чего он не смог бы достичь. Каким-то образом он должен быть и считает себя хозяином своей судьбы. Беспомощность может ввергнуть его в панику, и он ненавидит в себе всякий намек на нее.

Господство над собой означает слияние со своим идеальным, горделивым *я*. Силой воли и разума он управляет кораблем своей души. Только с величайшей неохотой признает он в себе какие-то бессознательные силы, то есть силы, не подчиняющиеся контролю сознания. Это мука для него – признать, что в нем существуют конфликт или проблема, которые он не может разрешить (то есть справиться с ними) немедленно. Странение он считает позором, который нужно скрывать. Типично для него, что в анализе ему не особенно трудно признать свою гордость, но ему тошно видеть свои. Надо, или, по крайней мере, то, что они как угодно пихают его из стороны в сторону. Ничто не должно подталкивать его. Как только можно долго он держится за иллюзию, что может сам устанавливать для себя законы и выполнять их. Собственная беспомощность перед чем-то внутри себя ему ненавистна так же, если не больше, как беспомощность перед внешними обстоятельствами.

У типа, повернувшего в направлении решения о смирении, мы находим противоположные акценты. Ему Нельзя считать себя выше других или проявлять подобные чувства в своем поведении. Напротив, он склонен подчиняться другим, зависеть от них и улаживать их. Для него наиболее характерно отношение к беспомощности и страданию, диаметрально противоположное отношению захватнического типа. Он весьма далек от ненависти к ним, он возвращает их и невольно раздувает; и, соответственно, если в отношении других к нему есть что-то, напоминающее восхищение им или признание, то это ставит его выше других и заставляет чувствовать себя неловко. Чего он жаждет, так это помощи, защиты, поглощающей любви.

Эти характеристики также преобладают в его отношении к себе. В резком контрасте с захватническим типом, он живет с расплывчатым чувством неудачи (в том, чтобы жить, как Надо) и поэтому склонен чувствовать себя виноватым, хуже и ниже других, и даже презренным. Ненависть и презрение к себе, происходящие из этого чувства неудачи, выносятся им вовне пассивно: он считает, что это другие обвиняют или презирают его. И наоборот, он склонен отрицать и устранять все свои чувства захватнического плана, такие как самовозвеличивание, гордость и самонадеянность. На гордость, неважно чем, наложены всесторонние и строгие табу. В результате она не ощущается сознательно; он отрицает ее и отрекается от нее. Он *сливается* со своим покорным *я*; он безбилетный бесправный пассажир. В соответствии с этой установкой он склонен также подавлять в себе все, что имеет оттенок честолюбия, мстительности, торжества, поиска выгоды. Короче говоря, он решает свой внутренний конфликт, подавляя все захватнические установки и влечения и давая дорогу склонностям отказывать себе и отказываться от себя. Только в курсе анализа эти конфликтующие со смирением влечения выступают вперед.

Тревожное избегание гордости, торжества или превосходства видно во многом. Характерен и прост для наблюдения страх перед выигрышем в игре. Например, пациентка со всеми признаками болезненной зависимости могла иногда блестяще начать партию в теннис или в шахматы. Пока она не отдавала себе отчета о том, что ее позиция сильна, все шло хорошо. Но как только она понимала, что опережает противника, то неожиданно теряла подачу или упускала из виду очевидный ход, сулящий выигрыш. Еще до анализа она вполне понимала, что дело не в том, что она не заботится о выигрыше, а в том, что она не осмеливается выиграть. Но хоть она и сердилась на себя за унижительный страх, процесс шел настолько автоматически, что она была не в силах его остановить.

В точности та же установка сохраняется и в других ситуациях. Для этого типа характерно неумение осознавать

выгодность своего положения и неумение пользоваться ею. Привилегии в его глазах превращаются в обязанности. Он часто не осознает превосходство своего знания и в решительный момент оказывается неспособен показать его. Он приходит в растерянность в любой ситуации, в которой его права определены нечетко, например, в отношении помощи по дому или услуг секретаря. Даже предъявляя совершенно законные требования, он чувствует себя так, словно нечестно пользуется невыгодным положением другого. Он или совсем отказывается просить других, или просит, извиняясь за свою «бессовестность». Он может быть беспомощен даже перед теми, кто на самом-то деле зависит от него, и не может защититься, когда они обращаются с ним просто оскорбительно. Не удивительно, что он становится легкой добычей для желающих им попользоваться. Тут он просто незащищен, но часто осознает это много позже и тогда может ужасно рассердиться на себя и на эксплуататора.

Его страх перед собственным торжеством в вопросах более серьезных, чем игра, приложим к успеху, одобрению, появлению на сцене. Он не только боится любых публичных выступлений, но не может воздать себе должное даже тогда, когда его деятельность оказалась успешной. Он пугается этого, принижает успех или приписывает его удаче. В последнем случае, вместо чувства «Я сделал это» у него появляется только «Это случилось». Успех и ощущение безопасности для него обратно пропорциональны. Повторные достижения в своей области приносят ему не спокойствие, а тревогу. А она может достичь такого размера, что музыкант или актер в панике отклоняют многообещающие предложения.

Хуже того, он должен избегать любой «самонадеянной» мысли, чувства, жеста. Путем бессознательного, но систематического процесса самоумаления он доходит до крайности – избегает всего, что кажется ему высокомерием, тщеславием или бесцеремонностью. Он забывает о своих знаниях, достижениях, о всем хорошем, что им сделано. Самонадеянно с его стороны было бы думать, что он может сам справиться со своими делами, что люди захотят прийти к нему в гости, если он их позовет, и что он может понравиться красивой девушке. «Все, что я хочу сделать – одно нахальство с моей стороны». Если у него что-то получается – это везение или один обман. Он может считать самонадеянностью уже одно только собственное мнение или суждение, а потому легко уступает, не принимая даже во внимание своих убеждений, любому энергично выраженному предложению. Следовательно, он, как флюгер, с той же легкостью уступит и противоположному влиянию. Самое законное самоутверждение кажется ему дерзостью – ответить на несправедливый упрек, отдать распоряжение официанту, попросить о повышении, проследить за соблюдением своих прав при заключении контракта, проявить внимание к приятной особе противоположного пола.

Существующие ценные качества или достижения могут косвенно признаваться, но не переживаются эмоционально. «Мои пациенты, кажется, думают, что я хороший доктор». «Мои друзья говорят, что я хороший рассказчик». «Мои учителя считают меня очень умным, но они ошибаются». Та же установка сохраняется по отношению к денежным вопросам. У такого человека может быть чувство, что деньги, заработанные его собственным трудом, ему не принадлежат. Если он человек обеспеченный, он все же воспринимает себя как бедняка. Любое обыкновенное наблюдение или самонаблюдение обнажает страхи, стоящие за такой сверхскромностью. Они появляются, стоит ему чуть поднять опущенную голову. Что бы ни запускало процесс самоумаления, поддерживают его могущественные табу на выход из тесных рамок, в которые он сам себя поместил. Надо довольствоваться малым. Не надо желать большего или стремиться к нему. Любое желание, любое стремление, любой порыв к большему ощущается им, как опасный или безрассудный вызов судьбе. Нельзя хотеть улучшить свою фигуру диетой или гимнастикой или свой внешний вид красивой одеждой. Нечего улучшать себя, занимаясь анализом. Он может все это делать, только если это Нужно, если он обязан. В противном случае – у него просто не будет времени для этого. Я не говорю здесь о страхе, который испытывает любой человек, затрагивая свои особые проблемы. Есть нечто, больше и превыше обычных трудностей, что удерживает его от того, чтобы вообще это делать. Часто в резком контрасте с его сознательным убеждением в ценности самоанализа «терять столько времени на себя» кажется ему «эгоистичным».

То, что он презирает как «эгоизм», почти так же всеобъемлюще, как и то, что для него «нахальство». А «эгоистично» для него вообще что-либо делать для себя. Он мог бы наслаждаться многим, но было бы «эгоистично» наслаждаться этим в одиночку. Он часто не осознает, что находится под действием запретов, и принимает их за «естественное» желание разделить радость с другим. На самом деле, делить удовольствия – его приказ. Будь то еда, музыка, природа – все теряет вкус и смысл, если он не делит это с кем-то еще. Он не может тратить деньги на себя. Его скупость на личные траты может доходить до абсурда, что особенно поражает в сравнении с тем, что на других он тратится просто расточительно. Когда он нарушает свое Нельзя и все-таки тратит что-то на себя, то, будь это даже объективно оправдано, он впадает в панику. То же самое относится к тратам времени и сил. Он часто не может читать книжку в свободное время, если она не нужна для его работы. Он не может выделить специальное время, чтобы написать личное письмо, и украдкой втискивает это между двумя деловыми встречами. Он часто не может держать свои вещи в порядке или навести у себя порядок, если только не для кого-то, кто это оценит. Точно так же он может пренебрегать тем, как он выглядит, если только у него не назначено свидание, деловая встреча и то прием – то есть, если это не для других. И напротив, он может

проявить достаточно энергии и искусства, чтобы устроить что-то для других, например, помочь им наладить между собой контакт или устроить их на работу, но он «устает» с головы до ног, когда доходит до того, чтобы позаботиться о том же самом для себя.

Хотя в нем немало враждебности, он не может выразить ее, разве что находясь в очень сильном расстройстве. В других случаях он пугается столкновений и даже трения по различным причинам. Отчасти это происходит потому, что тот, кто сам окоротил себе руки, не может и не сможет драться. А отчасти – он боится, как бы кто-то не рассердился на него, и предпочитает уступить, «понять» и простить. Мы лучше поймем его страх, когда будем обсуждать его межличностные отношения. В полном соответствии с другими табу и на самом деле под их нажимом, у него есть табу на «агрессивность». Он не может защищать свое право на неприятие какого-либо человека, идеи, мотива, не может бороться с ними, если это необходимо. Он не может сознательно долгое время оставаться враждебным к человеку или даже недовольным им. Следовательно, мстительные влечения остаются бессознательными и могут найти выражение только косвенно и в замаскированной форме. Он не может ни открыто требовать, ни упрекать. Труднее всего для него – критиковать, делать выговоры, обвинять, даже когда это представляется оправданным. Он не может и шутя сделать колючее, остроумное, саркастическое замечание.

Подводя итоги, мы можем сказать, что табу ложатся на все, что самонадеянно, эгоистично и агрессивно. Если мы в деталях представим себе, что именно и до какой степени ему Нельзя, мы увидим, что эти Нельзя крепкими цепями сковывают его способности к захвату, борьбе, защите себя и своих интересов все, что могло бы сделать свой вклад в его развитие и повышение самооценки. Нельзя и самоуменьшение организуют *процесс «усушки»*, который искусственно снижает его статус и заставляет его чувствовать себя так, как чувствовала себя во сне та моя пациентка, которой приснилась ферма, где в результате беспощадного наказания она «усохла» вдвое и дошла до совершенной нищеты и слабоумия.

Смиранный тип личности поэтому не может предпринять никакого агрессивного, экспансивного или ведущего к самоутверждению шага без того, чтобы не нарушить свои запреты. А их нарушение вызывает в нем самоосуждение и презрение к себе. Он реагирует на них или всеохватывающей, не имеющей конкретного содержания паникой, или же чувством вины. Если на переднем плане – презрение к себе, он может реагировать страхом быть смешным. Один шаг за свои же тесные рамки у него, такого мелкого и незначительного (по собственному самоощущению), легко вызывает страх быть смешным. Если даже этот страх сознателен, он обычно выносится вовне. Люди сочтут, что это смешно, если он вступит в дискуссию, выставит свою кандидатуру на какую-либо должность или дерзнет написать что-либо. Большая часть этого страха, однако, остается бессознательной. В любом случае, личность, кажется, никогда не отдает себе отчета в его чудовищном давлении. Тем не менее, это именно он придавливает человека к земле. Страх быть смешным особенно указывает на склонность к смирению. Он чужд захватническому типу. Тот может быть до крайности самонадеянным, даже не догадываясь, что может быть смешным, или что его считают смешным другие.

Лишенный возможности преследовать любые свои интересы, смиренный тип личности не столько свободен делать что-то для других, но, в соответствии со своими внутренними предписаниями. Должен быть беспредельно щедрым, полезным, внимательным, понимающим, жалостливым, любящим и жертвенным. Фактически, любовь и жертва в его сознании тесно переплетены: он должен всем пожертвовать ради любви – любовь и *есть* жертва.

Пока мы видели, что Надо и Нельзя весьма последовательны. Но рано или поздно противоречия между ними заявят о себе. Мы можем наивно ожидать, что у этого типа агрессивность, наглость или мстительность других людей будет вызывать скорее неприятие. Но на самом деле у него здесь двойственная установка. Он действительно ненавидит их, но еще и тайно или открыто восхищается ими, весьма неразборчиво – не отличая искренней уверенности в себе от наглости, внутренней силы – от эгоцентрической жестокости. Мы легко догадываемся, что натерев себе шею нарочитым смирением, он восхищается чужой агрессивностью, недостающей или недоступной ему. Но постепенно мы понимаем, что наше объяснение неполно. Мы видим, что в нем живет скрытая система ценностей, полностью противоположная только что описанной, и что он восхищается в агрессивном типе его захватническими влечениями, которые он должен подавить в себе как можно больше – ради интеграции. Он отрекается от собственной гордости и агрессивности, но восхищается ими в других, и это играет огромную роль в его болезненной зависимости, о возможности которой мы поговорим в следующей главе.

По мере того как пациент становится достаточно сильным, чтобы повернуться лицом к своему конфликту, его захватнические влечения резче фокусируются перед нами. Он Должен быть еще и *абсолютно* бесстрашным; еще ему Надо из кожи вон вылезти ради своего процветания, и еще Надо дать сдачи каждому обидчику. Поэтому он в глубине души презирает себя за любой намек на «трусость», неудачливость и уступчивость. Таким образом, он находится под постоянным перекрестным огнем. Он проклят, если он действительно сделает что-то, и проклят, если не сделает. Если он отказывает в просьбе дать в долг или в услуге, он чувствует себя гадким и ужасным; если он удовлетворяет такие просьбы, то считает себя «лопухом». Если он ставит обидчика на место, то пугается и

считает себя крайне неприятным человеком.

Пока он не может глядеть в лицо своему конфликту и работать над ним, потребность сдерживать подспудную агрессивность вынуждает крепко держаться за привычный образец смирения и тем самым усиливает его ригидность.

Основная картина, которая у нас сложилась, это образ человека, который сам держит себя в тисках до такой степени, что усыхает телом, лишь бы избежать экспансивных шагов. Более того, как указывалось раньше и уточнялось в дальнейшем, он чувствует, что по-прежнему вечно готов обвинять и презирать себя; он легко пугается, и, как мы увидим, тратит много сил, чтобы смягчить все эти болезненные чувства. Прежде чем обсуждать дальнейшие детали и следствия его базисного состояния, давайте разберемся в развитии этого состояния, рассмотрев факторы, влекущие личность в данном направлении.

Люди, которые позднее склоняются к решению о смирении, обычно разрешили свой ранний конфликт с людьми, выбрав движение к людям.* Окружение их детства в типичных случаях имело характерные отличия от окружения захватнического типа, где на ребенка сызмальства изливали восхищение, или сдавливали жесткими рамками норм, или просто плохо обращались – эксплуатировали и унижали. Смирительный тип, напротив, возвращался в *чьей-то тени*: любимчика брата или сестры, родителя, которым все восхищались, красавицы-матери или благодушно-деспотичного отца. Это было очень шаткое положение, возбуждающее массу страхов. Но некоторой доли любви ребенок все-таки добился – ценой самоотверженного поклонения и преданности. У ребенка могла быть, например, страдальца-мать, которая заставляла его чувствовать себя виноватым при малейшем снижении уровня исключительной заботы и внимания. Это могли быть отец или мать, становившиеся дружелюбными или щедрыми, когда ими слепо восхищались; это могли быть властный брат или сестра, чью ласку и покровительство можно было снискать, угождая и уткая.** И вот через несколько лет, пока желание взбунтоваться боролось и сердце ребенка с его потребностью в любви, он подавил свою враждебность, смирил дух борьбы, и потребность в любви победила. Вспышки гнева прекратились, и он стал уступчивым, приучился всех любить и припадать в беспомощном восхищении к тем, кого больше всего боялся. Он стал сверхчувствительным к враждебному напряжению, вынужденный смягчать его и сплавивать острые углы. Поскольку завоевывать других стало делом сверхважным, он старался развить в себе те качества, которые делают его приятным и внушающим любовь. Иногда, в подростковом возрасте, начинался новый период бунта, в сочетании с лихорадочным и судорожным честолюбием. Но он снова отступался от этих захватнических влечений ради любви и защиты, иногда – при первой же влюбленности. Дальнейшее развитие типа во многом зависит оттого, насколько были подавлены бунт и честолюбие, или насколько полным стал возврат к подчиненности, привязанности или любви.

* См. К.Хорни. «Невротическая личность нашего времени». Главы 6-8: «Невротическая потребность в привязанности», «Наши внутренние конфликты». Глава 3: «Движение к людям».

** См. К.Хорни. «Самоанализ». Глава 8: «Систематический самоанализ болезненной зависимости». (Детство Клары было типичным в этом отношении.)

Как и любой другой невротик, смиренный тип разрешает проблему своих потребностей, развивавшихся в нем с детства, путем самоидеализации. Но он может это сделать одним единственным способом. Его идеальный образ самого себя в первую очередь – сплав «достойных любви» качеств, таких, как отсутствие эгоизма, доброта, щедрость, смирение, святость, благородство, сострадание. Беспомощность, страдания, жертвенность подлежат прославлению уже вторично. В контрасте с высокомерно-мстительным типом личности ощущаются также чувства: радости и страдания, чувства не только к отдельным людям, но ко всему человечеству, к искусству, природе, всевозможным «общечеловеческим» ценностям. Глубокие чувства – часть его образа самого себя. Он сможет выполнять внутренние предписания, только если он укрепит тенденции к пренебрежению собой, выросшие из его способа решения своего базального конфликта с людьми. Он должен поэтому развивать амбивалентное отношение к собственной гордости. Поскольку безгрешные и достойные любви качества его псевдо-Я – это все, что у него есть, он не может не гордиться ими. Одна пациентка, поправляясь, сказала о себе: «Я смиренно принимала свое нравственное превосходство как данность». Хотя он и отрекается от своей гордости, и хотя она не кричит о себе в его поведении, она проявляется во множестве неявных форм, в которых обычно и заявляет о себе невротическая гордость, – в уязвимости, в различного рода избеганиях, в защитных механизмах, позволяющих «сохранить лицо» и т.п. С другой стороны, самый его имидж святого и уловителя сердец запрещает любое *сознательное* чувство гордости. Он должен удариться в другую крайность, чтобы уничтожить любой ее след. Так начинается процесс «усушки», превращающий его в маленькое и беззащитное существо. Для него было бы невозможно отождествлять себя со своим горделивым и достославным я. Он может ощущать себя только

своим подчиняющимся, принесенным в жертву я. Он чувствует себя не только маленьким и беззащитным, но и виноватым, нежеланным, нелюбимым, глупым, некомпетентным. Он – половая тряпка и охотно отождествляет себя с теми, кого попирают ногами. Следовательно, исключение гордости из осознания входит в его способ решения внутреннего конфликта.

Слабость этого решения, в той мере, в какой мы исследовали его, двоякая. Одна сторона – это процесс «усушки», который влечет за собой библейский грех против себя самого – зарывание своего таланта в землю. Другая сторона касается того способа, которым табу на захват делает его беспомощной жертвой ненависти к себе. Мы можем наблюдать это у многих смиренных пациентов в начале анализа, когда они застывают от ужаса если находится, в чем себя упрекнуть. Этот тип, часто не осознающий связь между самообвинением и ужасом, просто переживает факт того, что он испуган или паникует. Он как правило сознает, что склонен упрекать себя, но не особенно задумываясь об этом, считает это признаком того, что он кристально честен перед самим собой.

Он может также знать, что принимает обвинения со стороны окружающих слишком готовно, и только позже понимает, что они были безосновательны, но ему проще было объявить виноватым себя, чем обвинять других. Фактически, он реагирует на критику признанием своей вины или ошибки так быстро и автоматически, что его рассудок просто не успевает вмешаться. Но он не сознает того, что прямо оскорбляет себя, и еще меньше – до какой степени доходят эти оскорбления. Его сны переполнены символами презрения к себе и самоосуждения. Типичны сновидения о казни он осужден на смерть, он не знает почему, но принимает это, никто не проявляет ни милосердия, ни даже интереса к нему. У него бывают сновидения и фантазии, где его пытаются. Страх перед пытками может проявиться в ипохондрических страхах: головная боль означает опухоль мозга, запершило в горле – туберкулез, заболел живот – значит у него рак.

По мере продвижения анализа проясняется, какова сила этих самообвинений и самомучительства. Любое его затруднение, которое становится предметом обсуждения, может быть использовано, чтобы лишний раз себя лягнуть. Проблеск осознания своей враждебности заставляет его чувствовать себя потенциальным убийцей. Открытие того, сколь многого он ждет от окружающих, превращает его в хищного эксплуататора. Понимание, что он плоховато распоряжается своим временем и деньгами, возбуждает в нем страх «полного упадка». Самое существование тревоги может заставить его чувствовать себя совершенно неуравновешенным типом, на грани сумасшествия. В том случае, когда такие реакции не скрываются, в начале анализа может показаться, что он только ухудшает состояние пациента.

У нас может сперва создаться впечатление, что ненависть или презрение к себе в этом случае более сильны, чем при других видах невроза. Но узнавая нашего пациента лучше и сравнивая его ситуацию с другим нашим клиническим опытом, мы отбросим такое предположение и поймем, что он лишь более беспомощен перед своей ненавистью к себе. Большинство эффективных средств защиты от нее, которыми пользуется захватнический тип, в его распоряжении нет. А он старается все же оставаться верным своим особым Надо и Нельзя, и, как при всяком неврозе, его рассудок и воображение помогают ему затемнить и приукрасить картину.

Но он не может отбросить самообвинения, воспользовавшись самооправданиями, потому что иначе он нарушил бы свои Нельзя на высокомерие и тщеславие. Не может он и сколько-нибудь успешно ненавидеть или презирать других за то, что он отвергает в себе самом, потому что он должен быть «понимающим» и уметь прощать. Попытка обвинить других или как-то иначе проявить к ним враждебность на самом деле не успокоила бы его, а испугала – из-за его табу на проявления агрессии. И, как мы теперь видим, он так сильно нуждается в других, что по этой самой причине должен избегать трений с ними. В итоге, вследствие всех этих обстоятельств, он просто не может постоять за себя, и это приложимо не только к его столкновению с другими, но и к своим нападкам на самого себя. Другими словами, он так же беззащитен против собственных обвинений, презрения, мучительства и т.п., как и против нападения со стороны окружающих. Он принимает это все, простершись ниц. Он подчиняется приговору внутренней тирании, что, в свою очередь, снижает его и без того низкое мнение о себе.

И все-таки ему нужно как-то защищать себя, и у него на самом деле развиваются своеобразные защитные механизмы. Ужас, который может возникнуть у него в ответ на приступ ненависти к себе, в действительности поднимается в нем, только если его особые защиты не сработали. Самый процесс самоумаления – не только средство избежать захватнических установок и держаться в узких рамках Нельзя, но также и средство умиротворить собственную ненависть к себе. Я нагляднее всего опишу этот процесс, указав на характерное поведение смиренного типа личности, когда он считает, что на него нападают. Он пытается умягчить врага и ослабить силу обвинений, например, путем сверхготовного признания своей вины: «Вы совершенно правы... Я полный дурак... Это все моя вина...» Он пытается выудить из него успокаивающие разувверения, извиняясь, выражая крайнюю скорбь и упрекая себя. Он может умолять о пощаде еще и подчеркиванием своей беспомощности. С помощью такого же «умасливания» он вытаскивает жало и из своих самообвинений. Он сознательно всячески преувеличивает свое чувство вины, беспомощность, нужду, короче говоря – подчеркивает

свое страдание.

Другой путь уменьшения внутреннего напряжения – пассивное вынесение вовне. Оно проявляется в том, что он считает, что его обвиняют, подозревают, пренебрегают им, унижают, презируют, издеваются над ним, пользуются им или откровенно жестоко обращаются. Однако это пассивное вынесение вовне, хотя и смягчает тревогу, не является, видимо, эффективным средством избавления от самообвинений, в отличие от активного вынесения вовне. Кроме того, оно (как и всякое вынесение вовне) портит его отношения с окружающими, а он, по многим причинам, особенно к этому чувствителен.

Однако все эти защитные механизмы оставляют ситуацию в его внутреннем мире весьма шаткой. Ему по-прежнему нужен более мощный источник успокоения. Даже в те периоды времени, когда его ненависть к себе остается в границах умеренности, он чувствует, что все, что он делает сам или для себя – бессмысленно. Его самоумаление и т.п. делают его глубоко незащищенным человеком. Поэтому, следуя своим старым образцам, он ищет других людей, чтобы укрепить свои внутренние позиции: другие дадут ему чувство, что его принимают, одобряют, нуждаются в нем, желают его, он нравится, его любят и ценят. *Его спасение – в руках других.* Следовательно, его нужда в людях не только крепко укоренена, но часто приобретает характер безумия. Мы начинаем понимать ту притягательность, которую любовь имеет для данного типа личности. Я пользуюсь словом «любовь», как общим знаменателем для всевозможных положительных чувств, будь то симпатия, нежность, дружеское расположение, благодарность, половая любовь или чувство, что в тебе нуждаются и ценят тебя. Я посвящу отдельную главу тому, как эта тяга к любви влияет на любовную (в строгом смысле слова) жизнь человека. Здесь мы обсудим, как она проявляется в человеческих отношениях вообще.

Захватнический тип личности нуждается в людях для подтверждения своей власти и своих фальшивых ценностей. Они нужны ему и в качестве отводного клапана – чтобы отводить на них свою ненависть к себе. Но, поскольку он имеет более легкий доступ к своим собственным ресурсам и пользуется большей поддержкой собственной гордости, его потребность в других вовсе не столь настоятельная и не столь всеобъемлющая, как у смиренного типа личности. А каковы природа и размах потребности в других, таковы будут и *ожидания от других.* Высокомерно-мстительный тип личности изначально ожидает зла, пока не имеет доказательств противоположного. Истинно замкнутый тип личности (о котором мы будем говорить позднее) не ждет ни добра, ни зла. Смиренный тип упорно ждет добра. На поверхности это выглядит так, как если бы он хранил непоколебимую веру в природенную человеческую доброту. Это верно, он более открыт, более чувствителен к приятным качествам других людей. Но компульсивность его ожиданий не дает ему проявить хоть какую-то разборчивость. Он, как правило, не может отличить истинное дружелюбие от массы его подделок. Его слишком легко подкупить любым проявлением тепла или интереса. Вдобавок, его внутренние предписания гласят, что он Должен любить всех и Должен никого ни в чем не подозревать. И наконец, его страх перед противостоянием и возможным столкновением заставляет его не видеть в упор, отметать в сторону, сводить к нулю и всячески оправдывать такие черты, как лживость, изворотливость, эксплуататорство, жестокость, вероломство.

Столкнувшись с недвусмысленным свидетельством таких поступков, он каждый раз бывает застигнут врасплох, но и тогда отказывается верить в любое *намерение* обмануть, унижить, использовать. Хотя им часто злоупотребляют (а еще чаще он так воспринимает происходящее), это не изменяет его основных ожиданий. Пусть даже по горькому жизненному опыту он знает, что ничего хорошего не приходится ждать от этой группы людей или от данного человека, он по-прежнему упорно ждет – сознательно или бессознательно. В частности, когда подобная слепота нападает на человека, в иных отношениях психологически проницательного, друзья или коллеги могут быть ею просто изумлены. Но она просто указывает, что эмоциональные потребности так велики, что они берут верх над очевидностью. Чем больше он ждет от людей, тем больше он склонен идеализировать их. Таким образом, у него нет реальной веры в людей, а есть лишь установка Поллианны, которая неизбежно приносит ему бездну разочарований и делает его еще более неуверенным.

Вот краткое перечисление того, чего он ожидает от людей. В первую очередь, он должен чувствовать, что его принимают. Ему это нужно в любой доступной форме: внимания, одобрения, благодарности, дружбы, симпатии, любви, секса. Нам поможет сравнение: точно так же, как в нашей культуре многие люди считают, что стоят столько, сколько денег они «делают», смиренный тип личности меряет свою ценность монетой любви, используя здесь это слово в широком смысле, обобщающем различные формы расположения. Он стоит столько, насколько он нравится, нужен, желанен или любим.

Более того, он нуждается в человеческих контактах и в компании потому, что не может оставаться один ни минуты. Он сразу чувствует себя потерянным, словно отрезанным от жизни. Как ни болезненно это чувство, он может его терпеть, пока его плохое обращение с самим собой не выходит из рамок. Но как только его самообвинения или презрение к себе обостряются, его чувство потерянности может перерасти в несказанный ужас, и именно в этой точке его нужда в других становится безумной.

Эту потребность в компании усиливает его представление о том, что если он сейчас в одиночестве, то это означает, что он не желанен и не любим вообще, а это – позор, который надо хранить в тайне. Позор – отправиться одному в кино или в отпуск, и позор – остаться одному на выходные, когда все другие вращаются в обществе. Это иллюстрирует, до какой степени его уверенность в себе зависит от того, заботится ли кто-нибудь о нем хоть как-то. Он нуждается в других, чтобы у любой мелочи, какую бы он ни делал, был смысл и вкус. Смиренный тип личности нуждается в ком-нибудь, для кого он мог бы шить, готовить или возиться в саду, в учителе, для которого он мог бы играть на пианино, в пациентах или клиентах, которые на него полагались бы.

Однако помимо всей этой эмоциональной поддержки он нуждается в помощи, и в невероятных размерах. По его мнению, та помощь, в которой он нуждается, остается в самых разумных границах, и это происходит отчасти потому, что основная часть его потребностей бессознательна, а отчасти потому, что он останавливается на определенных требованиях, как если бы они были отдельными и единственными: помочь ему устроится на работу, поговорить с его квартирной хозяйкой, пойти с ним (или вместо него) в магазин, одолжить ему денег. Более того, любое осознанное желание, чтобы ему помогли, кажется ему таким понятным, поскольку стоящая за ним потребность так велика. Но когда при анализе мы видим картину в целом, то убеждаемся, что его потребность в помощи на самом деле доходит до ожидания, что для него будет сделано все. Другие должны проявить инициативу, сделать его работу, взять на себя ответственность, придать смысл его жизни или так завладеть его жизнью, чтобы он жил ими, через них. Поняв полный объем этих потребностей и ожиданий, мы уясняем и власть, которую любовь имеет над смиренным типом. Это не только средство смягчить тревогу; без любви и он и его жизнь ничего не стоят и бессмысленны. *Поэтому любовь – неотъемлемая часть решения о смирении.* Если говорить языком чувств такого человека, любовь становится необходима ему, как воздух.

Естественно, что он привносит такие ожидания и в аналитические отношения. В контрасте с большинством «захватчиков», он вовсе не стыдится попросить о помощи. Напротив, он может умолять о помощи, ярко расписывая свою нужду в ней и беспомощность. Но, конечно же, он хочет особой помощи. В глубине души он ожидает исцеления «любовью». Он может довольно охотно прилагать усилия к аналитической работе, но, как оказывается позднее, на это его толкает жадное ожидание того, что спасение и искупление должны и могут прийти только извне, через расположение к нему другого человека (в данном случае – аналитика). Он ожидает, что аналитик удалит его чувство вины своей любовью, что может означать и половую любовь, в случае аналитика противоположного пола. Чаще это любовь в более широком смысле знаки дружбы, особого внимания или интереса.

Как это часто случается при неврозе, потребность превращается в требование, то есть он считает, что имеет право быть осыпанным милостями. Потребность в любви, привязанности, понимании, сочувствии или помощи превращается в идею: «Я имею право на любовь, привязанность, понимание, сочувствие. Я имею право на то, чтобы для меня все делали. Я имею право не гнаться за счастьем, оно само должно упасть мне в руки». Наверное понятно без лишних объяснений, что такие требования (в качестве требований) остаются куда более глубоко бессознательными, чем у захватнического типа личности.

В связи с этим уместно спросить, на чем смиренный тип личности основывает свои требования и чем их подкрепляет? Наиболее осознанное и по-своему реалистичное основание состоит в том, что он усиленно старается стать приятным и полезным. В зависимости от темперамента, структуры невроза и ситуации он может быть очаровательным, уступчивым, деликатным, чутким к желаниям других, доступным, нужным, жертвенным, понимающим. Он, естественно, переоценивает то, что так или иначе делает для другого человека. Он упускает из виду, что этот человек, может быть, вовсе не хотел такого внимания или щедрости; он не осознает, что его предложения похожи на крючок с наживкой; он не принимает во внимание свои не слишком приятные черты. Поэтому все, что он дает, кажется ему чистым золотом дружбы, за которое он вправе ожидать равной отплаты.

Вторая основа его требований приносит больше вреда ему и больше хлопот окружающим. Поскольку он боится оставаться один, то и другие должны оставаться дома; поскольку он не выносит шума, все должны ходить по дому на цыпочках. Право на награду, таким образом, основано на невротических требованиях и страданиях. Страдания бессознательно ставятся на службу невротических требований, что не только останавливает побуждение их преодолеть, но и ведет к неумышленному преувеличению страданий. Это не означает, что он только «напряливает» страдание ради того, чтобы его показать. Оно мучает его гораздо глубже, потому что он должен доказать, в первую очередь себе, ради собственного спокойствия, что имеет право на удовлетворение своих потребностей. Он должен чувствовать, что его страдание такое исключительное и огромное, что дает ему право на помощь. Другими словами, этот процесс заставляет человека на самом деле мучительнее ощущать свое страдание, чем это было бы, будь оно лишено для него бессознательной стратегической ценности.

Третье основание, еще глубже погруженное в бессознательное и еще более разрушительное, – это его чувство, что он обиженный, потерпевший, и имеет право требовать, чтобы ему возместили причиненный ущерб. В

сновидениях он может видеть себя безнадежно искалеченным и, следовательно, имеющим право на то, чтобы удовлетворялись все его потребности. Чтобы понять эти элементы мстительности, мы должны обратиться к факторам, отвечающим за его чувство обиды.

У типичного смиренного человека это чувство – почти постоянна подоплека всей его жизненной позиции. Желая обрисовать его резко и поверхностно немногими словами, мы сказали бы, что этот человек все время жаждет любви и чувствует себя обиженным. Начать с того, что, как я уже говорила, другие действительно нередко пользуются его беззащитностью и готовностью чем-то помочь или пожертвовать. Из-за ощущения своей ничтожности и неспособности за себя постоять, он иногда не осознает таких злоупотреблений. Кроме того, из-за процесса «сушки» и всего, что он влечет за собой, он часто остается ни с чем, без всяких злых намерений со стороны окружающих. Но даже если он в каком-то отношении фактически удачливее других, его Нельзя не позволяют ему признать свои преимущества, и он должен представлять себя (и, следовательно, ощущать) в более затруднительном положении, чем они.

Далее, он чувствует себя обиженным, когда не исполняются его многочисленные бессознательные требования – например, когда окружающие не отвечают ему с благодарностью на его судорожные усилия угодить, помочь и чем-то пожертвовать им. Его типичный ответ на фрустрацию требований – не столько праведное негодование, сколько жалость к себе за несправедливое обращение.

Возможно, еще более ядовиты те обиды, которые он испытывает, занимаясь самоумалением, самоупреками, презрением к себе и самоистязанием (вынесенными вовне). Чем сильнее его издевательства над собой, тем меньше может перевесить их хорошая внешняя обстановка. Он расскажет вам душераздирающую повесть о своих несчастиях, вызывая жалость и желание наделить его лучшей долей, только чтобы вскоре оказаться в том же самом тяжелом положении. Фактически с ним, может быть, не так уж плохо обошлись, как это ему кажется; во всяком случае, за чувством обиды стоит реальность его собственного издевательства над собой. Связь между неожиданным усилением самообвинений и последующим чувством обиды не слишком трудно увидеть. При анализе, как только в нем при виде своих трудностей поднимутся самообвинения, его мысли немедленно перекинутся на тот случай или период из его жизни, когда с ним действительно плохо обращались – было ли это в детстве, во время предыдущего лечения или на прежней работе. Он может драматически преувеличивать причиненное ему зло и скучно застревать на нем, как это бывало и раньше. Тот же образец можно увидеть и в человеческих взаимоотношениях. Если, например, он смутно ощущает, что проявил к кому-то невниманье, он может, с быстротой молнии, переключиться на чувство обиды. Короче говоря, дикий страх сделать что-то «не так» заставляет его чувствовать себя жертвой, даже когда реально это он подвел других или путем не прямых требований сумел им что-то навязать. Ощущение «я – жертва», таким образом, становится защитой от ненависти к себе, а потому – стратегической позицией, которую надлежит яростно оборонять. Чем более злобными становятся самообвинения, тем более неистовыми должны быть доказательства и преувеличения зла, причиненного ему, и тем пугливее он проживает это зло. Эта потребность может быть такой непоколебимой, что делает его доступным для помощи на вечные времена. Ибо, если принять помощь, или хотя бы увидеть, что ее предлагают, позиция жертвы попросту рухнет. И напротив, полезно при каждом внезапном усилении чувства обиды искать возможное увеличение чувства вины. Мы часто наблюдаем при анализе, что зло, причиненное ему, уменьшается до разумной величины, а то и оказывается вовсе не злом, как только он видит свой вклад в обсуждаемую ситуацию и может взглянуть на вещи трезво, то есть без самоосуждения.

Пассивное вынесение вовне ненависти к себе может зайти гораздо дальше чувства обиды. Он может провоцировать на плохое обращение с собой, таким образом перенося во внешний мир происходящее во внутреннем. Так он становится благородной жертвой, страдающей в лишенном благодетельства и жестоком мире.

Все эти могущественные источники сливаются, чтобы поддерживать его чувство понесенного ущерба. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что он не только чувствует себя обиженным по той или иной причине, но что-то в нем радуется этому чувству, жадно хватается за него. Это подсказывает нам, что его чувство обиды должно нести важную функцию. Оно позволяет ему дать выход своим подавленным захватническим влечениям (почти единственный, который еще терпим для него) и в то же время скрыть их. Оно позволяет ему тайно чувствовать свое превосходство над другими, свой мученический венец, позволяет быть враждебным к людям на законной основе и, наконец, позволяет замаскировать свою враждебность, потому что, как мы сейчас увидим, большая часть его враждебности подавлена и выражена в страдании. Чувство обиды поэтому является величайшим препятствием к тому, чтобы пациент увидел и ощутил свой внутренний конфликт, псевдорешением которого и стало смирение. А конфликт никуда не исчезнет, пока пациент не повернется к нему лицом, несмотря на то, что анализ каждого отдельного фактора и помогает снизить его остроту.

Пока его чувство обиды сохраняется (а обычно оно не остается постоянным, возрастая с течением времени), оно создает нарастающее мстительное возмущение окружающими. Какой объем у этой мстительной враждебности –

остается бессознательным. Она должна быть глубоко вытеснена, поскольку подвергает опасности все субъективные ценности, которыми он живет. Она марает его идеальный образ абсолютной доброты и великодушия, она заставляет его чувствовать себя недостойным любви и приходит в конфликт со всеми его ожиданиями от других, она насилует его внутренние предписания быть понимающим и всепрощающим. Поэтому когда он приходит в негодование, он недоволен не столько другими, сколько собой. Понятно, что такое негодование – разрушительный фактор первой величины для данного типа.

Несмотря на стоить полное подавление возмущения, иногда он все же будет упрекать окружающих в мягкой форме. Только когда он почувствует себя доведенным до отчаяния, плотина рухнет и наружу хлынет поток яростных обвинений. Хотя в них может быть выражено в точности то, что он чувствует в глубине души, после он обычно отказывается от них, говоря, что был слишком расстроен, и на самом деле все не так. Но самый характерный для него путь выражения мстительного возмущения – это все тот же путь страданий. Страдание, впитав в себя ярость, растет и выражается через психосоматические симптомы, через ощущение протрации или депрессию. Если в процессе анализа что-то возбуждает у такого пациента мстительность, он не станет открыто гневаться, а ухудшит его состояние. Он придет на сеанс с усиленными жалобами и скажет, что от анализа ему, кажется, не лучше, а хуже. Аналитик, возможно, знает, что задело пациента на предыдущей сессии, и попробует довести это до сознания пациента. Но пациент не заинтересован в том, чтобы увидеть нужную связь, ведь это могло бы уменьшить его страдания. Он просто вновь и вновь будет расписывать, как ему было плохо, словно желая удостовериться, что до аналитика полностью дошло, как глубоко была его депрессия. Не сознавая того, он всеми силами стремится к тому, чтобы аналитик почувствовал себя виноватым за то, что заставил его так страдать. Это точная копия того, что происходит с ним дома. Здесь страдание приобретает еще одну функцию: оно впитывает в себя ярость и заставляет других чувствовать себя виноватыми, а это единственный верный путь им отплатить.

Все эти факторы придают удивительную двойственность его отношению к людям: на поверхности преобладает «наивное» оптимистическое доверие, а в глубине – неразборчивая подозрительность и негодование.

Внутреннее напряжение, созданное накопившейся мстительностью, может быть чудовищным. Загадка часто состоит *не в том*, почему он страдает тем или иным эмоциональным расстройством, а в том, как он умудряется сохранить хоть какое-то душевное равновесие. А может ли он это, и как долго, зависит отчасти от силы внутреннего напряжения, а отчасти от внешних обстоятельств. С его беспомощностью и зависимостью от других, последние важнее для него, чем для других невротических типов. Для него благоприятно то окружение, которое не принуждает его к большему, чем он может (при своих затруднениях), и допускает ту меру удовлетворения, в которой он (в соответствии со своей структурой личности) нуждается и которую решает сам себе позволить. Если его невроз не слишком тяжел, он может получать удовлетворение, ведя жизнь, посвященную другим или какому-то делу, жизнь, где он может забывать о себе, помогая и принося пользу другим, и будет чувствовать себя нужным, желанным и приятным. Однако даже при самых лучших внутренних и внешних условиях его жизнь покоится на шаткой основе. Ее может поставить под угрозу любая перемена во внешней ситуации. Люди, о которых он заботится, могут умереть или перестать в нем нуждаться. Дело, которому он служил, может потерпеть неудачу или утратить для него свое значение. Такие житейские потери, которые здоровый человек сможет перенести, его могут «сломать», поставить на грань гибели, когда на передний план выходят и все заслоняют собой вся его тревога и чувство «все напрасно». Другая опасность угрожает ему в основном изнутри. Слишком много есть факторов в его безотчетной враждебности к себе и другим, которые способны породить большее внутреннее напряжение, чем он может вынести. Другими словами, шансы, что возьмет верх его чувство обиды, слишком высоки, чтобы какая угодно ситуация была для него безопасной.

С другой стороны, господствующие жизненные условия могут не содержать даже и тех частично благоприятных элементов, о которых говорилось выше. Если внутреннее напряжение велико, а внешние условия трудны, он может стать не только чрезвычайно несчастным, но и утратить свое хрупкое внутреннее равновесие. Какими бы ни были симптомы этого состояния – паника, бессонница, анорексия (утрата аппетита) – оно наступает. Его отличает враждебность, прорвавшая плотину и затопившая все. Все накопленные горькие обвинения против других тогда выходят наружу; требования становятся откровенно мстительными и безрассудными; ненависть к себе становится сознательной и доходит до ужасающих размеров. Это состояние ничем не смягченного отчаяния. Возможна жестокая паника и значительна опасность суицида. Эта картина резко отличается от прежней – слишком мягкого человека, который очень хочет всем делать приятное. Однако начальная и конечная стадии являются неотъемлемыми частями одного вида невротического развития. Было бы ошибочным думать, что *количество* деструктивности, проявляющееся на конечной стадии, раньше просто все время сдерживалось. Конечно, под поверхностью милой покладистости было много больше напряжения, чем было заметно. Но только значительное увеличение фрустрации и напряжения привело к конечной стадии.

Поскольку некоторые другие аспекты решения о смирении будут обсуждаться в контексте болезненной зависимости, я бы хотела заключить общий очерк данной структуры характера некоторыми замечаниями о

проблеме невротического страдания. Любой невроз причиняет реальное страдание, обычно большее, чем это осознает сам больной. Смиранный тип страдает от оков, препятствующих его захватническим тенденциям, от издевательств над самим собой, от двойственного отношения к другим. Все это – просто страдание, оно не служит никакой цели, его не «надевают» на себя, чтобы так или иначе поразить окружающих. Но, помимо того, страдание несет определенные функции. Я предлагаю называть страдание, возникающее в результате этого процесса, *невротическим или функциональным страданием*. Я уже упоминала некоторые из его функций. Страдание становится основой требований. Оно – не только мольба о внимании, заботе и сочувствии, но дает право на все это. Оно служит поддержкой невротического решения и, следовательно, имеет интегрирующую функцию. Страдание – это также особый путь мщения. На самом деле, достаточно часты случаи, когда психическое заболевание одного из супругов используется как смертельное оружие против другого или против детей, порождая в них чувство вины за независимые поступки.

Как же смиренный тип улаживает с самим собой то, что причиняет столько несчастья окружающим, – он, который так боится задеть чьи-то чувства? Он может смутно осознавать, что он – обуза для окружающих, но не признает этого прямо, поскольку его собственное страдание оправдывает его. Короче говоря, *его страдание обвиняет других и извиняет его*. С его точки зрения оно извиняет все: его требования, раздражительность то, что он угнетающе действует на окружающих. Страдание не только смягчает его самообвинения,* но и отводит в сторону возможные упреки окружающих. И снова его потребность в прощении превращается в требование. Его страдание дает ему право на то, чтобы его «поняли». Если его критикуют, *они* – бесчувственные. Неважно, что он делает, он должен вызывать сочувствие и желание помочь.

* Александр описал это явление как «потребность в наказании» и проиллюстрировал многими убедительными примерами. Это было определенным прогрессом в понимании внутриспсихических процессов. Различие между взглядом Александра и моим таково: освобождение от невротического чувства вины путем страдания, с моей точки зрения, является процессом, имеющим силу не для всех неврозов, а специфичным для смиренного типа личности. Кроме того, расплата монетой страдания не дает ему, так сказать, позволения грешить вновь. Приказания его внутренней тирании так многочисленны и так жестки, что их просто невозможно не нарушить снова. См. Ф.Александр. «Психоанализ личности в целом» (Franz Alexander. «Psychoanalysis of the Total Personality», 1930).

Страдание обеляет смиренного еще одним путем. Оно обеспечивает ему сверхдостаточное алиби как в том, что он на самом деле многого не сделал в своей жизни, так и в том, что не достиг своих честолюбивых целей. Хотя, как мы видели, он тревожно убегает от собственного честолюбия и торжества, потребность в достижениях и торжестве живет в нем по-прежнему. И его страдание позволяет ему сохранить лицо, постановив для себя, сознательно или бессознательно, что он бы достиг самых высоких вершин, не срази его загадочный недуг.

И вдобавок, невротическое страдание может включать игру с идеей «погибнуть» или бессознательное намерение так и сделать. Притягательность этого, естественно, больше в периоды дистресса и тогда может быть сознательной. Но чаще в такие периоды достигает сознания только страх, возникающий в ответ: например, страх психического или физического заболевания, или моральной деградации, или страх стать непродуктивным, или слишком старым для того или иного. Эти страхи указывают, что более здоровая часть личности хочет жить полной жизнью и отвечает тревожным предчувствием другой части личности, которая склонна «рассыпаться». Эта тенденция также может действовать бессознательно. Человек может даже не понимать, что его общее состояние ухудшилось, например, что он меньше способен делать что-либо, больше боится людей, более зависим, – до тех пор, пока однажды он не «просыпается», внезапно понимая, что он в опасности, что-то в нем самом тянет его вниз, и он опускается.

Во времена дистресса «пойти на дно» может быть очень и очень притягательно для него. Это кажется выходом из всех трудностей: бросить безнадежную борьбу за любовь и неистовые попытки выполнить противоречивые. Надо, освободиться от ужаса самообвинений, признав поражение. Это, хуже того, путь, притягивающий его самой своей пассивностью. Здесь не надо никакой активности, как при суицидных тенденциях, которые иногда проявляются в такие периоды. Он просто перестает бороться и позволяет взять верх силам саморазрушения.

Наконец, погибнуть под натиском бессердечного мира кажется ему окончательным торжеством. Оно может вылиться в красивую формулу: «сдохнуть на пороге своего мучителя». Но чаще это не демонстративное страдание, намерение которого – подвергнуть других стыду и позору и на этой почве утвердить свои требования. Оно лежит глубже и, следовательно, более опасно. Это торжество в основном внутреннее, но и оно может быть бессознательным. Когда мы раскрываем его во время анализа, мы видим прославление слабости и страдания,

подкрепленное запутанными полуправдами. Страдание *per se* кажется пациенту доказательством благородства. Что еще ранимый человек может в этом подлом мире, кроме как погибнуть! Разве надо бороться и отстаивать себя, тем самым становясь на одну доску с любой посредственностью? Он умрет с мученическим венцом, но не простит.

Все эти функции невротического страдания отвечают за его упорство и глубину. И все они диктуются жестокой необходимостью структуры личности в целом и могут быть поняты только в этих рамках. Обращаясь к языку терапии, мы скажем: человек не может освободиться от них без радикальных изменений в структуре его характера.

Для понимания решения о смирении необходимо рассмотреть картину в целом: развитие личности во времени в целом и процессы, происходящие в любой данный момент, также в целом. При кратком обзоре теорий вопроса представляется, что их неадекватность проистекает в основном от односторонней фокусировки на определенных аспектах. Это может быть, например, односторонняя фокусировка либо на внутриспсихических, либо на межличностных факторах. Мы не можем, однако, понять динамику решения из того или иного аспекта, взятого в отдельности, но только из процесса, в котором межличностные конфликты приводят к особой внутриспсихической конфигурации, а она, в свою очередь, зависит от старых стереотипов межличностных отношений и модифицирует их. От этого они становятся еще более компульсивными и деструктивными.

Более того, некоторые из теорий, как, например, теории Фрейда и Меннингера,* слишком фокусируются на таких очевидно болезненных феноменах, как «мазохистские» извращения, погруженности в чувство вины или добровольное мученичество. Они не обращают внимания на другие тенденции, более близкие к здоровым. Конечно, потребности завоевывать расположение всех подряд, «повисать» на других и во что бы то ни стало жить с ними в мире продиктованы слабостью и страхом и, следовательно, неразборчивы, но они содержат зерно здоровых человеческих установок. Смирение этого типа и его способность подчиниться самому себе (пусть даже на ложной основе) кажутся более нормальными, чем, например, выставленное напоказ высокомерие агрессивномстительного типа. Эти качества делают смиренного человека более человеческим, чем многих других невротиков. Я не защищаю его; тенденции, о которых сейчас шла речь, те самые, с которых начинается его отчуждение от самого себя и дальнейшее патологическое развитие. Я только хочу сказать, что, не поняв их как неотъемлемую часть решения в целом, мы неизбежно придем к ложным интерпретациям всего процесса.

* См. З.Фрейд. «По ту сторону принципа удовольствия». К.Меннингер. «Человек против самого себя» (Karl A. Menninger. «Man Against Himself», 1938).

И наконец, некоторые теории фокусируются на невротическом страдании (которое, действительно, является центральной проблемой), но отрывают его от всего остального. Это неизбежно ведет к слишком сильному акцентированию на стратегических механизмах заболевания. Так, например, Адлер* рассматривал страдание как средство привлечь внимание, уйти от ответственности и обходным путем достичь превосходства. Райк** подчеркивает, что демонстративное страдание – это средство добиться любви и выразить враждебность. Александер, как уже упоминалось, выделяет функцию избавления от чувства вины. Все эти теории основаны на достоверных наблюдениях, но, тем не менее, им отведено неверное место в целостной структуре, что нежелательным образом приближает картину к популярному убеждению, что смиренный тип просто хочет страдать и счастлив только когда несчастен.

* А.Адлер. «Понять человека» (Alfred Adler. «Understanding Human Nature», 1927).

** Т.Райк. «Мазохизм современного человека» (Theodore Reik. «Masochism in Modern Man», 1941).

Увидеть картину в целом важно не только ради теоретического понимания, но и для правильной аналитической установки по отношению к таким пациентам. Своими скрытыми требованиями и особого рода невротической нечестностью они могут возбудить возмущение, хотя, вероятно, более других нуждаются в сочувственном понимании.

Глава 10. БОЛЕЗНЕННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Меж тремя главными решениями внутреннего конфликта в границах гордыни смирение кажется наименее удовлетворительным. Помимо обычных недостатков невротического решения, оно создает большее субъективное ощущение несчастья, чем другие. Подлинное страдание смиренного типа может и не быть более сильным, чем при других видах невроза, но субъективно он чаще и сильнее чувствует себя несчастным, чем другие, из-за множества функций, которые приобрело для него его страдание.

Кроме того, его потребность в других и ожидания от них ставят его в слишком большую зависимость от них. И хотя любая чрезмерная зависимость болезненна, эта – особенно неудачна, поскольку отношение к людям человека смиренного типа не может не вызывать у него разногласий с ними. Тем не менее, любовь (в широком смысле слова) – единственное, что придает положительное содержание его жизни. Любовь, в узком смысле эротической любви, играет столь особую и значительную роль в его жизни, что заслуживает отдельной главы. Хотя здесь неизбежны повторения, это дает нам лучшую возможность четко очертить определенные главные факторы структуры в целом.

Эротическая любовь манит этот тип личности, как высшее исполнение желаний. Любовь должна ему казаться и кажется билетом в рай, где кончается любое горе; нет больше ни одиночества, ни чувства потерянности, вины, ничтожности; нет больше ни ответственности за себя, ни борьбы с грубым миром, для которой он считает себя безнадежно неприспособленным. Вместо этого любовь, кажется, обещает защиту, поддержку, страсть, вдохновение, сочувствие, понимание. Она даст ему чувство своей ценности. Она придаст смысл его жизни. Она будет спасением и искуплением. Неудивительно поэтому, что люди часто делятся для него на «имущих и неимущих», но не по их деньгам или положению в обществе, а по наличию у них супружеских (или эквивалентных супружеским) отношений.

Представляется, что смысл любви для него – во всем том, чего он ожидает от положения любимого. Поскольку те авторы психиатрической литературы, которые описывали любовь зависимых людей, односторонне подчеркивали именно этот аспект, они называли его паразитическим, потребительским или «орально-эротическим». И этот аспект действительно может выступать на передний план. Но для типичного смиренного человека (с преобладающей тенденцией к смирению) притягательность любви не столько в том, чтобы быть любимым, сколько в том, чтобы любить самому. Любить для него означает потерять, забыть себя в более или менее экстаическом чувстве, слиться с другим существом, стать единым сердцем и единой плотью, и в этом слиянии обрести цельность, которой он не может найти в себе. Его страстное желание любви, таким образом, питается из глубоких и мощных источников: из стремления предаться на чью-то волю и стремления к цельности. И мы не сможем понять глубину его эмоциональной вовлеченности без исследования этих источников. Поиск цельности – одна из сильнейших мотивирующих человека сил, и тем он важнее для невротика, с его внутренней раздробленностью. Стремление отдаться чему-то большему, чем мы есть, представляется неотъемлемой частью большинства религий. И хотя самоотдача в виде смиренной сдачи на милость победителя представляет собой карикатуру на здоровую уступку страсти, она, тем не менее, обладает той же силой. И проявляется такая самоотдача смиренного типа личности не только в его жажде любви, но и во многом другом.* Она – общий фактор в его склонности терять себя во всех видах переживаний: в «море слез», в экстазе от природы, в погружении в чувство вины, в его тоске по забвению во время оргазма или по сонному забвению и часто в его стремлении к смерти как к бесповоротному утасанию я.

* См. К. Хорни. «Невротическая личность нашего времени». Глава 13: «Проблема мазохизма». В этой книге я предполагала, что желание утаснуть – принципиальная основа для объяснения феномена, который я тогда все еще называла «мазохизмом». Теперь я бы сказала, что это желание произрастает на почве особой структуры «смирения».

Сделаем еще шаг в глубину: та притягательность, которую имеет для него любовь, основана не только на его надеждах на удовлетворение, мир и цельность. Любовь кажется ему единственным путем воплощения своего идеального я в действительность. Любя, он может развить в полную силу все достойные любви атрибуты идеального я; а если любят его, он получает высшее тому подтверждение.

Поскольку любовь имеет для него необычайную ценность, в первую очередь определяет его самооценку то,

насколько он достоин любви. Я уже упоминала, что возвращение в себе достойных любви качеств у этого типа личности начинается с его ранней потребности в любви. Оно становится тем более необходимым, чем более решительно необходимы для душевного спокойствия становятся ему другие; и тем больше захватывает его, чем больше он подавляет захватнические влечения. Приятные качества – единственное, чем он скромно гордится, что можно заметить по его сверхчувствительности к любой критике или сомнению на этот счет. Его глубоко задевает, когда его щедрость или внимательность к нуждам других не оценивают или, хуже того, они вызывают раздражение. Поскольку эти качества – единственное, что он ценит в себе, он переживает любое их отвержение, как полное отвержение его самого. Соответственно, его страх перед отвержением – это едкий, острый страх. Отвержение для него означает не только потерю всех надежд, которые он связывал с отвергающим его, но и чувство полной никчемности.

При анализе мы можем ближе изучить, как его добродетели укрепляются системой ригористичных Надо. Ему Надо не только уметь понимать, но стать *абсолютно* понимающим. Его не должно ничто задевать лично: любую обиду такое понимание Должно смыть прочь. Чувство обиды, вдобавок к своей болезненности, возбуждает в нем упрёки к самому себе в мелочности или эгоистичности. В особенности он Должен быть неуязвим к уколам ревности – приказ полностью невыполнимый для человека, чей страх быть отвергнутым и брошенным не может не вспыхивать легче легкого. Все, что он может сделать, в лучшем случае – это упорно претендовать на «широкие взгляды». Любые трения возникают по его вине. Ему Надо быть спокойнее, он Должен был подумать, Должен простить. Степень, до которой он ощущает эти Надо, как свои собственные, может различаться. Обычно некоторые из них выносятся вовне – на партнера. В этом случае осознается тревога, соизмеримая с ожиданиями от последнего. Два главных Надо в этой ситуации для него – это Надо превратить любые любовные отношения в абсолютно гармоничные и Надо сделать так, чтобы партнер его любил. Если он запутался в совершенно никудышных отношениях, но имеет достаточно разума, чтобы понимать, что лучше всего для него же самого было бы их прекратить, его гордость представляет ему такое решение, как позорную неудачу, и заявляет, что он Должен наладить отношения. С другой стороны, именно потому, что он втайне гордится своими приятными качествами (неважно, насколько фальшивыми), они также становятся для него основанием многих скрытых требований. Они дают ему право на исключительную преданность, на удовлетворение его многочисленных потребностей, которые мы обсуждали в предыдущей главе. Он считает, что имеет право быть любимым не только за свою внимательность, которая может быть и реальной, но и за свои слабость и беспомощность, за свои страдания и самопожертвование.

Между его требованиями и его Надо возможны конфликты, безвыходные для него. В какой-то день он оскорбленная невинность и может решиться сказать партнеру все, что он о нем думает. Но на другой день он пугается собственной смелости: как своих требований от другого, так и своих обвинений к нему. Кроме того, он пугается перспективы его потерять. Маятник качнулся в другую сторону. Его Надо и самоупреки берут верх. Он Должен ни на что не обижаться, он Должен быть невозмутим, Должен быть более любящим и понимающим – да и вообще, во всем виноват он сам. Сходным образом он колеблется в своей оценке партнера, который иногда кажется сильным и восхитительным, иногда – недостойным доверия и бесчеловечно жестоким.

Хотя внутреннее состояние, в котором он вступает в любовные отношения, всегда неустойчивое, оно еще не обязательно ведет к несчастью. Он может достичь своей доли счастья, если не слишком деструктивен и если найдет партнера, который или достаточно здоров, или, в силу собственного невроза, лелеет его слабость и зависимость. Хотя такой партнер порой может ощущать его установку на «цепляние» обременительной, она, в то же время, может дать ему почувствовать себя сильным, надежным защитником, который получает в ответ так много личной преданности или того, что он принимает за нее. При таких условиях невротическое решение можно было бы назвать удачным. Чувство, что его нежат и берегут, вызывает к жизни самые лучшие качества смиренной личности. Тем не менее, такая ситуация неизбежно мешает ему перерасти свои невротические трудности.

Как часто бывает такое удачное совпадение, не аналитику судить. К нему приходят при менее счастливых отношениях, когда партнеры мучают друг друга, или когда зависимый партнер стоит перед опасностью медленного и болезненного саморазрушения. В этих случаях мы говорим о болезненной зависимости. Она не ограничивается половыми отношениями. Многие из характерных ее черт мы обнаружим в неполых отношениях – между друзьями, родителем и ребенком, учителем и учеником, врачом и пациентом, вождем и последователем. Но ярче всего они выступают в любовных отношениях, поэтому однажды увидев их там, мы легко увидим их в любых других отношениях, где они могут быть затенены такими рационализациями как верность или обязанность.

Болезненно зависимые отношения начинаются с неудачного выбора партнера. Точнее, о выборе тут не приходится говорить. Смиренная личность на самом деле не выбирает, а бывает «околдована» определенными типами личности. Его естественным образом привлекает человек того же или противоположного пола, создающий у него впечатление большей силы и превосходства. Не обращая внимания, хороший ли это партнер, он может легко влюбиться в бесстрастного человека, если вокруг того есть некий ореол богатства, высокого положения, отменной

репутации или одаренности; или в превосходящий его нарциссический тип личности, обладающий непотопляемой самоуверенностью, которой так недостает ему самому, или в высокомерно-мстительный тип личности, который осмеливается предъявлять открытые требования, не заботясь о том, что это может быть нагло и оскорбительно. Есть несколько причин тому, что его ослепляют такие личности. Он склонен переоценивать их, поскольку ему кажется, что все они не только обладают качествами, которых ему ужасно недостает, но и лишены тех качеств, которые он в себе презирает. Речь может идти о независимости, самодостаточности, непобедимой уверенности в своем превосходстве, о подчеркнутом высокомерии или агрессивности. Только такие сильные, высшие люди (какими он видит их) способны выполнить его желания и завладеть им. Так, согласно фантазиям одной пациентки, только мужчина с сильными руками спасет ее из горящего дома, с тонущего корабля, от нападающих бандитов.

Но что особенно отвечает за «околдованность» или ослепление (то есть за элемент компульсивности в таком увлечении) так это подавление его собственных захватнических влечений. Как мы уже видели, он может зайти как угодно далеко в своем отречении от них. Какой бы ни была его скрытая гордыня или влечение к власти, он с ними «незнаком», тогда как подчиненную и беспомощную часть себя он, напротив, воспринимает, как самую суть себя самого. Но, с другой стороны, поскольку он страдает в результате процесса «сушки», способность к агрессивной и высокомерной власти над жизнью тоже кажется ему самой желанной способностью. Бессознательно и даже сознательно (когда он чувствует себя достаточно спокойно при таких мыслях) он думает, что если бы только он мог быть гордым и безжалостным, как испанский конкистадор, он был бы «свободным», а мир бы лежал у его ног. Но раз такое ему недоступно, оно его очаровывает в других. Он выносит вовне собственные захватнические влечения и восхищается ими в других. Это собственная гордыня и высокомерие берут его за сердце. Не понимая, что он может разрешить свой конфликт только внутри самого себя, он пытается решить его с помощью любви. Любить гордого человека, слиться с ним, жить его жизнью вместо своей – вот что позволит ему властвовать над жизнью, не признаваясь в том самому себе. Если в ходе таких взаимоотношений он вдруг открывает, что у его колосса глиняные ноги, он может внезапно утратить интерес к нему, поскольку уже больше невозможно будет вкладывать в него собственную гордыню.

С другой стороны, склонный к смирению человек не притягивает его в качестве полового партнера. Он может нравиться ему, как друг, поскольку в нем, больше, чем в других, встречает сочувствия, понимания или преданности. Но если у них начинаются более близкие отношения, он может почувствовать даже что-то отталкивающее. Он видит в нем, как в зеркале, собственную слабость и презирает его за это, или, по крайней мере, это его раздражает. А еще он боится, что такой партнер «повиснет» на нем, поскольку его ужасает самая мысль о том, что он должен быть сильнее, чем другой. Эти негативные эмоциональные реакции не позволяют ему оценить достоинства такого партнера.

Среди откровенных гордецов высокомерно-мстительный тип, как правило, больше всех других очаровывает зависимого человека, хотя, с точки зрения его реальных собственных интересов, у него есть сильнейшие причины бояться таких людей. Причина их «очаровательности» отчасти лежит в их откровенной гордыне. Но даже более решающим оказывается то, что они вышибают его собственную гордость у него из-под ног. Отношения могут начаться с жестокого оскорбления со стороны высокомерного человека. Сомерсет Моэм в «Бремени страстей человеческих» именно так рисует первую встречу Филиппа и Милред. Стефан Цвейг описывает похожий случай в «Амоке». В обоих произведениях зависимый герой сперва реагирует гневом и порывом отплатить обидчице, но почти тут же так очаровывается ею, что «влюбляется» в нее безнадежно и страстно, и с тех пор у него один интерес в жизни – завоевать ее любовь. Так он разрушает или почти разрушает себя. Оскорбительное поведение часто вызывает зависимое отношение к оскорбителю. Оскорбление не всегда, конечно, бывает таким драматичным, как в «Бремени страстей человеческих» или в «Амоке».

Оно может быть более тонким и не бросающимся в глаза. Но я задумывалась, может ли вообще его не быть в таких отношениях? Это может быть отсутствие интереса к партнеру или высокомерная сдержанность, подчеркнутое внимание к другим, вышучивание или ядовитые замечания, равнодушие к любым качествам партнера, которые обычно производят впечатление на других, таким как имя, профессия, знания, красота. Это «оскорбления», поскольку они воспринимаются как знаки отвержения, а отвержение, как я упоминала, и есть оскорбление для любого, чья гордость, в основном, состоит в том, чтобы заставить всех себя любить. Частота таких случаев проливает свет на притягательность замкнутых людей для зависимого человека. Сама их отчужденность и недоступность уже составляет оскорбительное отвержение.

Такие случаи, казалось бы, придают вес утверждению, что смиренный человек просто ищет себе страданий и жадно хватается за их перспективу, которую предоставляет ему оскорбление. На самом деле, ничто сильнее не перекрывает путь к настоящему пониманию болезненной зависимости, чем это утверждение. Оно тем более вводит в заблуждение, что в нем есть доля истины. Мы знаем, что страдание имеет многостороннюю ценность для невротика, и знаем, что оскорбительное поведение притягательно для него. Ошибка лежит в проведении

слишком уж красивой причинно-следственной связи между этими двумя фактами: притягательность обусловлена заманчивой перспективой пострадать. Причина лежит в двух других факторах, и оба уже были упомянуты по отдельности: его притягивают высокомерие и агрессивность в других людях, и он испытывает потребность отдаться на чью-то волю. Теперь мы видим, что эти два фактора теснее связаны между собой, чем нам было заметно ранее. Он жаждет отдаться телом и душой, но может это сделать, если только согнута или сломлена его гордость. Другими словами, «колдовство» первого оскорбления не так уж загадочно: оно действует как ключ, как бы открывая возможность избавиться от себя, отдать себя другому. Используя слова пациента: «Тот, кто вышибает из-под меня мою гордость, избавляет меня от гордости и высокомерия». Или: «Если он сумеет обидеть меня, значит я просто обычный человек», – и, как можно добавить, – «только тогда могу я любить». Мы можем вспомнить здесь Кармен из оперы Бизе, которая воспламенялась страстью, только если ее не любили.

Нет сомнения, что забвение гордости ради любви (в качестве жесткого условия) патологично, особенно потому, что смиренный тип может любить (как мы сейчас увидим), только если считает себя униженным или унижен. Но явление перестает казаться исключительным и загадочным, если мы вспомним, что для здоровых людей любовь и истинное смирение идут рядом. «Странная» картина так же не настолько сильно (как можно было сперва подумать) отличается от той, которую мы наблюдали у захватнического типа. Его страх перед любовью в основном определен бессознательным знанием того, что ему во многом придется отказаться от своей невротической гордости ради любви. Короче: *невротическая гордость – враг любви*. Разница между захватническим и смиренным типом в том, что первый не нуждается в любви, как в чем-то жизненно важном, напротив, он бежит от нее, как от опасности; а последнему кажется, что предаться любви – решение всех проблем, и, следовательно, – жизненно необходимо. Захватнический тип, точно так же «сдается», только если гордость его сломлена, но тогда он может стать страстно покорным. Стендаль описал этот процесс в «Красном и черном» – страсть гордой Матильды к Жюльену. Роман показывает, что страх высокомерного человека перед любовью вполне обоснован – для него. Но в основном он слишком хорошо оберегает себя, чтобы позволить себе влюбиться.

Хотя мы можем изучать характеристики болезненной зависимости в любых взаимоотношениях, яснее всего они выступают в половых отношениях между смиренным и высокомерно-мстительным типом. Конфликты, создающиеся в этой ситуации, более интенсивны и имеют возможность развиваться полнее, поскольку у обоих партнеров есть причины, по которым им необходимо продолжать отношения. Нарциссический или замкнутый партнер легче устает от неявных требований к нему и склонен уйти,* тогда как садистический партнер склонен приковать себя к своей жертве. Для зависимого человека, в свою очередь, труднее выпутаться из отношений с высокомерно-мстительным типом. При своей особой слабости, он не приспособлен для таких трудных ситуаций, как прогулочная лодка для штурма в океане. В ней нет крепости, и любое слабое место кажется пробойной, да и станет ею. Вот так и смиренный человек может неплохо существовать в спокойной жизни, но в водовороте конфликтов, возникающих в таких отношениях, в нем будет задействован каждый невротический фактор. Я опишу процесс с позиций зависимого человека. Для упрощения картины представим, что смиренный партнер – женщина, а агрессивный – мужчина. Видимо, такое сочетание на самом деле чаще встречается в нашей культуре, хотя, как показывает множество примеров, ни смирение не имеет ничего общего с женственностью, ни агрессивность с мужественностью. И то и другое – исключительно невротические феномены.

* См. Г. Флобер. «Мадам Бовари». Оба ее любовника устали от нее и порвали с ней. См. также К. Хорни. «Самоанализ», – самоанализ Клары.

Первое, что поражает нас, это полная включенность такой женщины в отношения с партнером. Он становится единственным центром ее существования. Все вращается вокруг него. Ее настроение зависит от того, лучше или хуже он к ней относится. Она не осмеливается строить никаких планов, чтобы не дай Бог, не пропустить его звонка или вечера с ним. Ее мысли сосредоточены на том, чтобы понять его или помочь ему. Ее усилия направлены на то, чтобы выполнить его ожидания, какими она их видит. У нее только один страх – противоречить ему и потерять его. Все другие интересы идут побоку. Ее работа, если она не связана с ним, становится сравнительно ненужной ей. Это может быть даже дело, в общем-то дорогое для нее, или продуктивная профессиональная работа, в которой она многого достигла. Естественно, при этом работа страдает, и больше всего.

Другие человеческие отношения тоже уходят далеко на задний план. Она может забросить или оставить своих детей, свой дом. Дружба все более и более служит тому, чтобы заполнить время без него. Договоренности рушатся в ту же секунду, стоит ему появиться на горизонте. К ухудшению ее отношений с другими часто прикладывает руку и партнер, потому что, в свою очередь, хочет сделать ее еще более зависимой от него. Глядеть на своих друзей и родных она начинает его глазами. Он насмехается над ее доверием к людям и вселяет в нее свою собственную

подозрительность. Так она теряет корни и беднеет духовно. Вдобавок падает ее интерес к себе самой, и без того невысокий. Она может залезть в долги, рисковать своей репутацией, здоровьем, достоинством. Если она находится в анализе или занимается самоанализом, интерес к самопознанию уступает дорогу заинтересованности в том, чтобы понять *его* мотивацию и помочь *ему*.

Несчастье может начаться прямо сразу, «с порога». Но иногда некоторое время ничего не вызывает особых подозрений. Определенным невротическим способом эти двое кажутся созданными друг для друга. Ему нужно быть властелином; ей нужно покоряться. Он открыто требователен, она – уступчива. Она может покориться, только если сломлена ее гордость, а он, по многим причинам, не упустит этого сделать. Но рано или поздно начнутся столкновения двух характеров, или, точнее, двух невротических структур, по всем параметрам диаметрально противоположных. Главные столкновения происходят из-за чувств – из-за «любви». Она настаивает на любви, внимании, близости. Он безнадежно боится позитивных чувств. Их проявление кажется ему недостойным. Ее заверения в любви кажутся ему просто притворством – и, действительно, как мы знаем, ее, скорее, толкает потребность утратить себя и слиться с ним, чем личная любовь к нему. Он не может удержаться от борьбы против ее чувств и, следовательно, против нее. Это заставляет ее чувствовать, что ею пренебрегают или оскорбляют ее, возбуждает в ней тревогу и усиливает ее установку «вцепляться». И здесь происходит новое столкновение их интересов. Хотя он делает все, чтобы она зависела от него, ее цепляние пугает и отталкивает его. Он боится и осуждает любую слабость в себе, а в ней – презирает. Это означает еще одно отвержение для нее, вызывает еще большую тревогу и еще большее цепляние. Ее невысказанные требования он ощущает как принуждение и должен отбиваться от них, чтобы удержать свое чувство власти. Ее компульсивная услужливость оскорбляет его гордость своей самодостаточностью. Она настаивает на своем «понимании» его, и это еще одно подобное оскорбление. И действительно, при всей искренности ее попыток, она не понимает его по-настоящему и вряд ли может понять. Кроме того, в ее «понимании» слишком много потребности найти извинение и простить, поскольку она считает *все* свои установки хорошими и естественными. Он, в свою очередь, ощущает ее чувство нравственного превосходства, и оно вызывает в нем желание свернуть шею связанным с ним претензиям. Для разговора обо всем этом по-хорошему остаются самые скудные возможности, поскольку в глубине души оба чувствуют свою правоту. Она начинает видеть в нем скотину, а он в ней – довольную своей правильностью дуру. Покончить с ее претензиями было бы на редкость полезно, если бы это делалось конструктивно. Но поскольку это в основном происходит в саркастической, унижительной манере, это только обижает ее, делает еще более незащищенной и зависимой.

Бесполезно задаваться вопросом, могли бы они, при всех этих противоречиях, быть полезны друг другу. Конечно, он может чуть смягчиться, а она чуть укрепиться. Но в основном они оба слишком глубоко окопались в траншеях своих невротических потребностей и антипатий. Порочные круги, в которые вовлечено худшее из того, что есть в них обоих, продолжают закручиваться и могут закончиться только взаимным мучением.

Фрустрации и ограничения, которым она подвергается, различаются не столько по виду, сколько по их цивилизованности и интенсивности. Всегда присутствует игра в кошки-мышки: ее то притягивают, то отталкивают, то привязывают, то уходят от нее. За половым удовлетворением могут последовать грубые оскорбления, вслед за чудесным вечером он «забывает» о годовщине важного события, вытянув из нее доверительные признания, он использует их против нее. Она может попытаться играть в ту же игру, но у нее слишком много запретов, чтобы это хорошо получалось. Но она всегда хороший «инструмент для игры», поскольку его нападки приводят ее в уныние, а его расположение духа, кажущееся ей хорошим, вызывает массу ложных надежд на то, как теперь все будет хорошо. Множество вещей он считает себя вправе делать, вовсе ее не спрашивая. Его требования могут касаться финансовой поддержки, подарков себе, своим друзьям и родственникам; работы на него, например, по дому или машинописи; помощи в его карьере; особого внимания к его потребностям. Последнее, например, может относиться к временному расписанию, к безраздельному и некритичному интересу к его занятиям, к тому, чтобы была компания или ее не было, к невозмутимости и спокойствию, куда он угрюм или раздражителен и т.д. и т.п.

Чего бы он ни требовал, это его самоочевидное право. Когда его желание не выполняется, у него нет неприятных предчувствий, а лишь придирчивое раздражение. Он считает, да и заявляет совершенно определенно, что это не он требователен, а она скаредная, неряшливая, невнимательная и незаботливая, и что он обязан поставить ей это на вид в обрамлении всяческих оскорблений. С другой стороны, он очень пронырок насчет ее требований, объявляя их все невротическими. Ее потребность во внимании, времени или компании – это стремление к обладанию, если ей хочется секса или вкусной еды – это распушенность. Поэтому, когда он фрустрирует ее потребности, что неизбежно по его внутренним причинам, с его точки зрения – это никакая не фрустрация. Ей же лучше, что пренебрегают ее потребностями, потому что ей должно быть стыдно, что они у нее вообще есть. На самом деле, его техника фрустрации хорошо разработана. В нее входит умение испортить радость угрюмостью, заставить ее почувствовать себя ненужной и нежеланной, отдаленной физически или психически. Наиболее вредоносная и наименее внутренне близкая ей часть их – это его общая пренебрежительная и презрительная

установка. Каким бы на самом деле ни было его отношение к ее особенностям или качествам, оно редко выражается. С другой стороны, как я уже говорила, он и на самом деле презирает ее за мягкость, уклончивость и отсутствие прямооты. Но вдобавок, в силу потребности в активном вынесении вовне своей ненависти к себе, он придирается к ней и унижает ее. Если она, в свою очередь, осмеливается критиковать его, он высокомерно отбрасывает в сторону все, что она говорит, или доказывает ей, что она ему мстит.

Больше всего вариантов мы находим в половой стороне их жизни. Половые отношения могут выделяться на общем фоне как единственно удовлетворительный вид контакта. Или, в том случае, если у него есть запреты на наслаждение сексом, он может фрустрировать ее и в этом отношении тоже, что ощущается наиболее остро, так как при отсутствии нежности с его стороны секс может быть для нее единственным доказательством его любви. Секс может быть средством обидеть и унижить ее. Он достаточно ясно может высказываться, что для него она только сексуальный объект. Он может гордо выставлять напоказ половые отношения с другими женщинами, сопровождая это унижительными комментариями по поводу ее меньшей привлекательности или отзывчивости. Сам половой акт может быть унижительным из-за отсутствия всякой нежности или вследствие применения садистских приемов.

Ее отношение к такому плохому обращению полно противоречий. Как мы сейчас увидим, это не статичный набор реакций, но колебательный процесс, приводящий ее ко все большим и большим конфликтам. Прежде всего, она просто беспомощна, как и всегда была по отношению к агрессивным людям. Она никогда не могла настроиться против них и ответить хоть сколько-нибудь эффективно. Уступить ей всегда было легче. И, склонная чувствовать себя виноватой в любом случае, она скорее соглашается с упреками, в особенности потому, что в них есть доля истины.

Но ее уступчивость теперь принимает большие размеры и меняется качественно. Она остается выражением ее потребности угодить и умяснить, но теперь она определена еще и ее стремлением к полной капитуляции. А она может сдаться, как мы видели, только когда сломлена ее гордость. Таким образом, часть ее тайно приветствует его поведение и самым активным образом ему способствует. Он всеми силами стремится (пусть и бессознательно) раздавить ее гордость; у нее есть тайное неудержимое встречное стремление пожертвовать ею. В сексуальных сценах это стремление может полностью доходить до сознания. С оргиастическим вожделием она может простирается ниц, принимать унижительные положения, переносить побои, укусы, оскорбления. Иногда это единственное условие, при котором она может получить полное удовлетворение. Нам кажется, что стремление к полной капитуляции посредством самоунижения, более полно, чем другие объяснения, дает нам понимание мазохистских перверсий.

Такое откровенное выражение страсти унижать себя свидетельствует об огромной власти, которую может приобрести это влечение. Оно может проявляться также в фантазиях (часто связанных с мастурбацией) об унижительных сексуальных оргиях, о выставлении напоказ перед публикой, об изнасиловании, связывании, избивании. Наконец, это влечение может найти выражение в сновидениях, где она лежит, брошенная в сточной канаве, а партнер ее подбирает; где он обращается с ней, как с проституткой; где она валяется у него в ногах.

Влечение к самоунижению может быть слишком замаскировано, чтобы его можно было непосредственно увидеть. Но опытный наблюдатель заметит его во многих других проявлениях, таких, как готовность (или, скорее, потребность) обелять его и брать на себя всю вину за его проступки, или в ее приниженной услужливости и оглядке на него. Она не отдает себе в этом отчета, поскольку ей такая оглядка представляется смирением или любовью, или любовным смирением, поскольку влечение простереться ниц, как правило, наиболее глубоко подавляется, за исключением половой жизни. Однако оно присутствует и вынуждает пойти на компромисс, состоящий в том, чтобы унижение было, но до сознания не доходило. Это объясняет, почему столь долгое время она может даже не замечать его оскорбительного поведения, хотя оно бросается в глаза другим. Или же, если она умом понимает происходящее, она не переживает его эмоционально и не возражает на самом деле против него. Иногда друг может привлечь к этому ее внимание. Но даже если она будет убеждена в его правоте и заинтересованности в ее благополучии, это будет только раздражать ее. Фактически иначе и быть не может, потому что слишком сильно затрагивает ее конфликт в этой области. Даже более красноречивы ее попытки, совершаемые время от времени, выбраться из ситуации. Снова и снова она при этом вспоминает его оскорбления и обидное отношение, надеясь, что это поможет ей устоять против него. И только после многих тщетных попыток она с удивлением понимает, что они просто несерьезны.

Ее потребность полностью отдаться партнеру также заставляет ее идеализировать его. Поскольку она может обрести цельность только с тем, кому она вручила право на свою гордость, он должен быть гордым, а она – покорной. Я уже упоминала изначальное очарование его высокомерия для нее. Хотя это осознаваемое очарование может ослабеть, она продолжает прославлять своего героя другими, более тонкими путями. Позднее она, возможно, разглядит его подробнее, но у нее не сложится трезвой и цельной картины до настоящего разрыва, хотя

и тогда может продолжаться прославление. А до тех пор она склонна думать, например, что несмотря на то, что он – нелегкий человек, он в основном прав и понимает много больше других. Как ее потребность идеализировать его, так и потребность отдалиться, идут здесь рука об руку. Она гасит свое зрение настолько, чтобы видеть его, других и себя его глазами – и это второй фактор, делающий разрыв таким трудным для нее.

До сих пор вся ее игра, как мы видим, шла вместе с партнером и ради него. Но есть поворотный пункт, или, скорее, затянувшийся процесс поворота, поскольку она теряет все, что ставила на карту. Ее самоунижение во многом (хотя и не во всем) было средством для достижения цели: найти внутреннюю цельность, отдав себя и слившись с партнером. Для этого партнер должен был бы принять ее любовную самоотдачу и отплатить ей любовью за любовь. Но именно в этой решительной точке он подводит ее – мы знаем, что он обречен на это собственным неврозом. Поэтому против его высокомерия она не возражает (или, скорее, втайне его приветствует), но боится как отвержения с его стороны, так и скрытых и открытых фрустраций в любви, и горько возмущается ими. Здесь вовлечены и ее глубокая потребность в спасении, и та часть ее гордости, которая требует, чтобы она сумела заставить его любить себя и добилась успеха в отношениях. Кроме того, ей как и большинству людей, трудно бросить дело, в которое уже столько вложено сил. И в ответ на скверное обращение она становится тревожной, унылой или испытывает чувство безнадежности только затем, чтобы вскоре опять надеяться, вопреки очевидности цепляясь за веру, что в один прекрасный день он ее полюбит.

В этой самой точке и начинается конфликт. Сперва мимолетный и быстро преодолеваемый, он постепенно углубляется и становится перманентным. С одной стороны, она отчаянно пытается улучшить отношения. Ей представляется, что она с похвальным терпением прикладывает усилия к их налаживанию; ему – что она все сильнее цепляется за него. Оба до некоторой степени правы, но оба упускают из виду существенный момент – она борется за то, что представляется ей конечной победой добра. Пуще прежнего она стремится угодить, предвосхитить его ожидания, увидеть свои ошибки, отвернуться от грубости или не возмущаться ею, понять, сгладить. Не понимая, что все эти усилия служат совершенно неверной цели, она оценивает их как «исправления ошибок». Точно так же она обычно цепляется за ложное убеждение, что и он тоже «исправляется».

С другой стороны, она начинает его ненавидеть. Сперва ненависть вытесняется полностью, ведь она разрушила бы ее надежды. Затем она всплесками доходит до сознания. Тогда в ней появляется возмущение его оскорбительным обращением, но она все еще колеблется признаться себе, что ее оскорбляют. Настает черед мстительных тенденций. Начинаются вспышки, в которых проявляется ее истинное возмущение, но все еще до нее не доходит, насколько оно непритворное. Она становится более критичной, меньше готова позволить себя эксплуатировать. Характерно, что по большей части месть осуществляется косвенным путем: в виде жалоб, страдания, мученичества, усиленного цепляния. Элементы мщения прокрадываются и в сияющую цель. В латентной форме они были там всегда, но теперь они растут как раковая опухоль. Намерение заставить его любить себя остается, но теперь это уже вопрос мстительного торжества.

И как ни взглянуть, это беда для нее. Резкая раздвоенность в таком решительном вопросе хотя и остается бессознательной, делает ее поистине несчастной. Именно потому, что желание мести бессознательно, оно крепче привязывает ее к партнеру, поскольку дает ей еще один сильный стимул для борьбы за «счастливый конец». И даже если она добьется своего, и он действительно полюбит ее в конце концов (что возможно, если он не слишком ригиден, а она не слишком стремится к саморазрушению), ей не удастся пожать плоды победы. Ее потребность в торжестве теперь удовлетворена и угасает, гордость получила то, что ей причитается, но это как бы уже и не интересно. Она может быть благодарна, может ценить то, что ее любят, но чувствует, что теперь уже слишком поздно. На самом деле она не может любить, когда удовлетворена ее гордость.

Однако если ее удвоенные усилия не приводят к существенным переменам в картине, она с еще большей страстью может наброситься на себя, попадая тем самым под двойной огонь. Поскольку идея «отдать себя» постепенно утрачивает свою ценность, и, следовательно, она начинает осознавать, что терпит слишком много издевательств, то она считает, что ею пользуются, и начинает ненавидеть себя за это. До нее также начинает доходить, что ее «любовь» – на самом деле болезненная зависимость (какими бы словами она бы ее ни называла). Это здоровое осознание, но сперва она реагирует на него самоосуждением. Вдобавок, осуждая в себе мстительные склонности, она ненавидит себя за то, что они в ней есть. И наконец, она предается беспощадному самоуничтожению за то, что не сумела вызвать его любовь. Она отчасти осознает эту свою ненависть к себе, но обычно большая ее часть выносится вовне, пассивным образом, характерным для смиренного типа. Это означает, что теперь у нее есть мощное и всепроникающее чувство, что он ее обидел. Это создает новое расщепление ее отношения к нему. Ее увлекает гнев, проклюнувшийся из этого чувства обиды и разросшийся. Но и ненависть к себе так страшит ее, что она или ищет привязанности, которая успокоила бы ее, или же закрепляется на чисто саморазрушительном фундаменте своей покорности плохому обращению. Партнер становится проводником ее деструктивности, обращенной на себя. Ее влечет к тому, чтобы ее мучили и унижали, потому что она ненавидит и презирает себя.

Наблюдения над собой двух пациентов, готовых вырваться из зависимых отношений, могут иллюстрировать роль ненависти к себе в этот период. Первый пациент, мужчина, решил провести короткий отпуск один, чтобы выяснить, каковы его истинные чувства к женщине, от которой он зависел. Попытки такого рода, хотя и понятные, в основном оказываются тщетными – отчасти потому, что компульсивные факторы затемняют вопрос, а отчасти потому, что человек обычно реально озабочен не своими проблемами и их отношением к ситуации, а только тем, как бы «узнать» (непонятно где) любит он другого или нет.

В данном случае уже одна решимость пациента докопаться до корней проблемы принесла плоды, хотя он, конечно, не сумел выяснить свои чувства. Чувства-то были, чувств, на самом деле, бушевал целый ураган. Сперва он был захвачен чувством, что его женщина была так бесчеловечно жестока, что любой кары было бы для нее мало. Вскоре, так же сильно, он почувствовал, что отдал бы все за дружеский шаг с ее стороны. Несколько раз он переходил от одной из этих крайностей к другой, и каждое переживание было таким реальным, что всякий раз он на какое-то время забывал о противоположном чувстве. На третий раз он понял, что его чувства противоречивы. Только тогда он понял, что ни одна из крайностей не является его истинным чувством, а тогда уж увидел, что обе они носят компульсивный характер. Это принесло ему облегчение. Вместо беспомощного метания от одной эмоциональной крайности к противоположной, он мог теперь относиться к ним, как к проблеме, требующей решения. Следующая часть анализа принесла удивительное открытие: оба чувства, по сути, мало относились к партнеру, а более к его собственным внутренним процессам.

Два вопроса помогли ему понять свой эмоциональный подъем. Зачем ему было нужно преувеличивать ее оскорбления до такой степени, что она представляла бесчеловечным чудовищем? Почему ему понадобилось так много времени, чтобы увидеть явное противоречие в своих колебаниях настроения? Первый вопрос позволил нам увидеть такую последовательность: увеличение ненависти к себе (по нескольким причинам), увеличение чувства, что женщина его обидела, ответ на эту вынесенную вовне ненависть к себе в виде мстительной ненависти к ней. Теперь ответ на второй вопрос не составлял труда. Его чувства были противоречивы, только если принимать их за чистую монету – как выражение любви и ненависти к своей женщине. На самом деле, его пугала мстительность идеи, что тобою кары было бы для нее мало, и он пытался смягчить свои страхи, испытывая страсть к женщине ради того, чтобы успокоить самого себя.

Другая иллюстрация относится к женщине, которая в описываемый период колебалась между чувством относительной независимости и почти непреодолимым желанием позвонить своему партнеру. Однажды, когда она уже тянулась к телефону (отлично зная, что ей от возобновления контакта будет только хуже), она подумала: «Хоть бы кто меня к мачте привязал, как Одиссея. Как Одиссея? Ему это нужно было, чтобы устоять против Цирцеи, превращающей мужчин в свиней.* Так вот что меня толкает: мне, видно, очень нужно поунижаться, и чтобы он меня поунижал». Верное чувство сломало заклятье. В это время она была способна к самоанализу и задала себе уместный вопрос: почему это желание так сильно именно сейчас? Тут она испытала значительную ненависть и презрение к себе, которых раньше не сознавала. Всплыли события прежних дней, такие, которые заставляли ее накидываться на себя. После этого она испытала облегчение, и на более твердой основе, ибо в этот период она хотела оставить партнера, а данный самоанализ помог ей найти привязь, которая все еще держала ее. Она начала следующую сессию, сказав: «Мы должны больше работать над моей ненавистью к себе».

* Пациентка путает эпизод с Сиренами и эпизод с Цирцеей. Но это, конечно, не снижает ценности ее открытия.

Так нарастает внутренний беспорядок, втягивая в себя все упомянутые факторы уменьшение надежды на успех, удвоенные усилия, возникновение ненависти и мстительности, «отдача» от их удара в виде насилия против я. Внутренняя ситуация становится все более невыносимой для смиренного типа женщины. Она действительно попадает на ту грань, где надо решать: тонуть или плыть. Все зависит от того, какое решение победит. Решение пойти ко дну (как мы раньше обсуждали) для этого типа очень привлекательно, как окончательное для всех конфликтов. Она может размышлять о самоубийстве, угрожать им, пытаться покончить с собой и сделать это. Она может заболеть и уступить болезни. Она может стать нравственно неразборчивой и, например, пуститься в случайные связи. Она может начать мстить партнеру, обычно причиняя себе вреда больше, чем ему. Или, даже не понимая того, она может просто утратить вкус к жизни, стать ленивой, начать небрежно относиться к своей внешности, работе, толстеть.

Другое решение – это движение к выздоровлению, это усилия выбраться из ситуации. Порой одно осознание опасности пойти ко дну придает ей необходимую храбрость. Иногда одно решение сменяет другое скачками. Процесс борьбы между ними – это очень болезненный процесс. Побуждения и силы для поступков идут из обоих источников, невротического и здорового. Пробуждается конструктивный интерес к себе, растет и возмущение

против партнера не только за действительно причиненные обиды, но и за то что она чувствует себя «обманутой», ноет гордость, раненая игрой в заведомо проигрышную игру. С другой стороны, перед ней ужасающие препятствия. Она отрезала себя от многого и многих и с ее надорванными силами цепенеет от мысли, что брошена, оставлена сама на себя. Порвать отношения означало бы также признать поражение, и против этого тоже восстает ее гордость. Обычно чередуются подъемы и спады – те периоды, когда она чувствует, что способна жить без него, и другие, когда она готова лучше страдать от любого позора, чем уйти. Это очень похоже на схватку одной гордости с другой, а между ними она сама, в ужасе. Исход зависит от многих обстоятельств. Большинство – это внутренние факторы, но важна и общая жизненная ситуация, и, конечно, помощь друга или аналитика.

Предположив, что она действительно вырвется из пут, можно спросить, какова будет цена победы. Выбравшись, напролом или хитростью, из одной зависимости, не кинется ли она, раньше или позже, в другую? Или же она станет настолько осторожна в своих чувствах, что постарается все их умертвить? Она может казаться нормальной, но на самом деле она напугана на всю жизнь. Или же она изменится коренным образом, став действительно сильной личностью? Все может быть. Естественно, анализ создает большие возможности перерасти невротические проблемы, которые привели ее к дистрессу и поставили в опасное положение. Но если она смогла собрать достаточно сил во время борьбы и повзрослеть через реальные страдания, то простая обычная честность перед собой и усилия стоять на своих ногах смогут повести вперед, к внутренней свободе.

Болезненная зависимость – одно из самых сложных явлений, с которыми нам приходится иметь дело. Мы не можем надеяться понять его, пока не усвоим, что человеческая психология сложна, и будем настаивать на простых формулах, объясняющих все. Мы не можем объяснить общую картину болезненной зависимости как различные проявления сексуального мазохизма. Если он вообще присутствует в ней, то это *исход* многих обстоятельств, а не их корень. Болезненная зависимость – и не вывернутый наизнанку садизм слабого и лишенного надежд человека. Не схватим мы ее сущности, и сосредоточившись на паразитических и симбиотических ее гранях или на невротическом желании потерять себя. Одного только влечения к саморазрушению, с его страстью к страданию, тоже недостаточно для принципиального объяснения. Не можем мы, наконец, считать данное общее состояние лишь вынесением вовне гордости и ненависти к себе. Когда мы рассматриваем тот или иной фактор как *самый* глубокий корень всего явления, мы не можем не получить одностороннюю картину, которая не охватывает всех особенностей. Более того, все такие объяснения дают слишком статичную картину. Болезненная зависимость – не статичное состояние, а процесс, в который вовлечены все или большинство этих факторов они выступают на передний план, уходят в тень, усиливают друг друга или борются между собой.

И, наконец, все упомянутые факторы, хотя и имеют отношение к общей картине, имеют слишком отрицательный характер, чтобы отвечать за страстный характер зависимости. А это – страсть, полыхает она или тлеет. Но нет страсти без ожидания, что исполнятся некие главные в жизни надежды. Не важно, что вырастают эти надежды из невротических предпосылок. Этот фактор, который тоже невозможно изолировать, но можно понять только в рамках целостной структуры смиренного типа личности, – влечение к полной самоотдаче и стремление обрести цельность через слияние с партнером.

Глава 11. РЕШЕНИЕ «УЙТИ В ОТСТАВКУ»: ЗОВ СВОБОДЫ

Третье главное решение внутриспсихических конфликтов состоит, по сути, в том, что невротик отступает с поля внутренней битвы, заявляя, что это его больше не трогает. Если ему удастся принять и поддерживать «наплевательскую» установку, он чувствует, что внутренние конфликты не так уж беспокоят его, и может поддерживать подобие внутреннего мира. Поскольку он может сделать это, только уйдя от активной жизни, «уход в отставку» кажется подходящим названием для этого решения. Некоторым образом, это наиболее радикальное решение из всех, и, вероятно, по этой самой причине гораздо чаще создает условия, позволяющие достаточно гладко функционировать. А поскольку наше ощущение «здоровья» вообще притупилось, «ушедшие в отставку» часто сходят за здоровых.

Отставка может быть конструктивной. Можно вспомнить о множестве пожилых людей, осознавших внутреннюю тщету честолюбия и успеха, смягчившихся потому, что они стали и ожидать, и требовать меньшего, ставших мудрее через отказ от лишнего. Многие религиозные и философские течения отстаивают отказ от ненужного как одно из условий духовного роста и подвига: оставь личную волю, сексуальные желания, погоню за мирскими благами, и будешь ближе к Богу. Не гонись за вещами преходящими ради жизни вечной. Откажись от стремлений и удовольствий ради той власти духа, которая существует потенциально в любом человеке.

Однако для невротического решения, которое мы сейчас обсуждаем, «отставка» означает установление мира, в котором всего лишь отсутствуют конфликты. В религиозных практиках поиск мира включает не отказ от борьбы и стремлений, а, скорее, направление их к иной, высшей цели. Для невротика он означает, что надо бросить борьбу и стремления и довольствоваться малым. Его «отставка» – это процесс усущки, ограничения, урезывания жизни и роста.

Как мы увидим позднее, различие между здоровым и невротическим уходом в отставку не такое уж четкое, как я сейчас его представила. Даже в невротическом решении есть положительные стороны. Но глаз наталкивается в основном на отрицательные результаты процесса. Это станет понятнее, если мы вспомним о двух других главных решениях. Там мы увидим более беспокойную картину: люди чего-то ищут, за чем-то гонятся, чем-то страстно увлекаются, неважно, идет речь о власти или о любви. В них мы увидим надежду, гнев, отчаяние. Даже высокомерно-мстительный тип, хотя и холоден, удушив свои чувства, все еще жарко желает успеха, власти, торжества – его влечет к ним. В ярком контрасте с этим картина «отставки», если ее последовательно поддерживают, это картина вечного отлива – жизни без боли или столкновений, но и без вкуса.

Не удивительно, что *основные характеристики* невротической отставки отличаются аурой ограничения, – чем-то, чего избегают, *не* хотят, *не* делают. В каждом невротике есть что-то от ушедшего в отставку. Здесь я очерчу профиль тех, для которых это стало главным решением.

Прямым выражением того, что невротик удалился с поля внутренней битвы, служит его позиция *наблюдателя над собой и своей жизнью*. Я уже описывала эту установку как одно из средств уменьшения внутреннего напряжения. Поскольку его установка на отъединенность – преимущественная и вездесущая, он наблюдает и за другими. Он живет, словно в театре сидит, а происходящее на сцене его не слишком волнует. Он не обязательно и не всегда хороший наблюдатель, но может быть весьма проникательным. Даже на самой первой консультации он может, с помощью вопросов, нарисовать свой портрет, богато насыщенный беспристрастными наблюдениями над собой. Но обычно он добавит, что все, что он о себе знает, ничего в нем не меняет. Конечно, не меняет – ни одно из его открытий не было для него переживанием. Наблюдать над собой означает для него – не принимать активного участия в жизни и бессознательно от него отказаться. В анализе он пытается сохранить эту же установку. Он может быть очень заинтересован, но этот интерес подержится немного, на уровне интереса к очаровательному развлечению, – и ничего не изменится.

Есть, однако, нечто, чего он избегает даже интеллектуально – он не рискует увидеть ни один из своих конфликтов. Если он захвачен врасплох и, так сказать, спотыкается о свой конфликт, он может почувствовать панику. Но, в основном, он слишком хорошо стоит на страже своего покоя, чтобы его что-то задело. Как только он приближается к конфликту, весь его интерес к предмету улетучивается. Или он разубеждает себя, доказывая, что конфликт – не конфликт. Когда аналитик улавливает его тактику избегания и говорит ему: «Послушайте, ведь речь идет о *вашей* жизни», – пациент даже в толк не может взять, о чем это ему говорят. Для него это не его жизнь, а жизнь, которую он наблюдает, не играя в ней активной роли.

Вторая характеристика, тесно связанная с его неучастием в собственной жизни, это *отсутствие серьезного стремления к чему-либо и отвращение к усилиям*. Я рассматриваю эти две установки вместе, потому что их

сочетание типично для «ушедшего в отставку». Многие невротики всем сердцем хотят чего-то достичь, их раздражают внутренние запреты, препятствующие этому. Не таков данный тип. Он бессознательно отвергает и достижения, и усилия. Он преуменьшает или решительно отрицает свои таланты и успокаивается на малом. Он не сдвинется с места, если его ткнуть носом в доказательства противоположного. Он лишь будет немного раздражен. Что, аналитик хочет пробудить в нем амбиции? Что, надо чтобы он стал президентом США? Если же он не может не признать в себе некоторой одаренности, он может испугаться.

Вместе с тем, он может сочинять прекрасную музыку, рисовать картины, писать книги – в воображении. Таково альтернативное средство отделаться и от стремлений, и от усилий. У него действительно могут быть хорошие и оригинальные идеи на какую-то тему, но написать статью – потребовало бы инициативы, трудной работы: надо было бы продумать свои идеи, как-то их организовать... Статья остается ненаписанной. У него может быть смутное желание написать рассказ или пьесу, но он ждет вдохновения. Тогда сюжет проявится, и строки потекут с его пера.

Наиболее изобретателен он в поиске причин *не* делать что-либо. Разве хорошая получилась бы книга, над которой нужно столько потеть в мучениях? А сколько и так всякой ерунды понаписано! А разве это не сузило бы его кругозор, если бы он занялся чем-то одним, забросив все другие интересы? Разве не портится характер от всякого участия в политике или от всяких интриг?

Это отвращение к усилиям может простираться на всякую деятельность. Позже мы обсудим, как человек уже и с места сдвинуться не может. Он откладывает со дня на день самые простые дела и не может написать письмо, прочесть книгу, пойти в магазин. Или он делает их, преодолевая внутреннее сопротивление, – медленно, безразлично, неэффективно. Он может устать от одной лишь перспективы неизбежного повышения активности (нужно куда-то идти, делать накопившуюся работу), устать еще до начала дела.

Сопутствует этому *отсутствие целей и планов*, как больших, так и малых. Что он на самом деле хочет делать в жизни? Этот вопрос никогда не приходит ему в голову самому, а когда его спрашивают, он легко отмахивается от него, словно это не его забота. В этом отношении он составляет резкий контраст с высокомерно-мстительным типом, с его до мелочей разработанными долгосрочными планами.

При анализе оказывается, что его цели ограничены и, опять же, негативны. Он считает, что анализ должен избавить его от того, что ему мешает: от неловкости с незнакомыми людьми, от страха покраснеть, от дурноты на улице. Или, может быть, анализ должен удалить ту или иную инертность, например, трудность чтения. У него может быть и более широкая цель, которую он, с характерной для него неопределенностью, называет, допустим, «мир». Для него это означает просто отсутствие всяких неприятностей, тревог, расстройств. И естественно, на что бы он ни надеялся, все Должно прийти легко, без боли и напряжения. Всю работу должен сделать аналитик. Он, в конце концов, специалист или нет? Пойти на анализ для него все равно, что пойти к врачу вытащить зуб или сделать укол: он охотно будет терпеливо ждать, пока аналитик найдет и даст ему ключ ко всем его проблемам. А неплохо бы еще было, если бы не нужно было столько говорить. Были бы у аналитика такие, вроде как рентгеновские лучи, они бы высвечивали все, что пациент думает. А с гипнозом, может быть, все бы пошло быстрее, то есть без всяких усилий со стороны пациента. Когда кристаллизуется новая проблема, его первая реакция – отчаяние, что еще столько работы придется делать. Как отмечалось ранее, он может не возражать против того, чтобы что-то в себе уладить. Возражения всегда идут против того, чтобы приложить усилия к изменению.

Шаг вглубь, – и мы приходим к самой сути ухода в отставку: *ограничение желаний*. Мы видели задержки желаний у других типов. Но там узда была наложена на определенные категории желаний, например, на желание близости с людьми или на желание торжествовать над ними. Мы также знакомы с неуверенностью в своих желаниях, в основном, идущую от того, что желания человека определяются тем, чего он Должен желать. Эти тенденции действуют и здесь. И здесь тоже одна область бывает поражена сильнее другой. И здесь тоже непосредственные желания затираются внутренними предписаниями. Но помимо того, и более того, «ушедший в отставку» человек считает, сознательно или бессознательно, что *лучше* ничего не желать и не ждать. Это иногда сопровождается сознательным пессимистическим взглядом на жизнь, ощущением, что все это суета, и нет ничего уж такого нужного, ради чего стоило бы что-то делать. Чаще многие вещи кажутся желанными, но смутно и лениво, не достигая уровня конкретного, живого желания. Если желание или интерес достаточно весомы, чтобы пройти сквозь установку «наплевать», они тут же слабеют, и восстанавливается гладкая поверхность «неважно» или «не надо суетиться». Такое отсутствие желаний может касаться и профессиональной и личной жизни – не надо ни другого дела, ни назначения, ни брака, ни дома, ни машины, никакой другой вещи. Выполнение таких желаний может восприниматься в первую очередь как бремя и фактически угрожает его единственному желанию – чтобы его не беспокоили. Сокращение желаний тесно переплетено с тремя основными, ранее упомянутыми, характеристиками. Он может быть зрителем в собственной жизни, только если ему ничего особенно сильно не

хочется. У него едва ли могут быть стремления или важные цели, если у него нет мотивирующей силы желаний. И, наконец, ни одно его желание не достаточно сильно, чтобы заставить его делать усилия. Следовательно, два главных его невротических требования состоят в том, что жизнь должна быть легкой, безболезненной, не требующей усилий, и его не должны беспокоить.

Он особенно старается ни к чему не привязываться настолько, чтобы в этом по-настоящему нуждаться. Ничто не должно быть настолько важно для него, чтобы он не мог без этого обойтись. Хорошо, если ему нравится женщина, какой-то город или немного выпить, но он не должен от этого зависеть. Как только он начинает понимать, что место, человек или люди ценны для него настолько, что ему будет больно их лишиться, он склонен отказаться от своих чувств к ним. И у другого человека не должно возникнуть и мысли, что он ему нужен, или что их отношения следует принимать как должное. Если он заподозрит такое, он склонен немедленно порвать отношения.

Принцип неучастия, так, как он выражен в его позиции наблюдателя в собственной жизни и в его отказе от желаний, действует и в его отношениях с людьми. Они характеризуются его *отъединенностью*, то есть эмоциональным отстранением от других. Он может получать удовольствие от неблизких или мимолетних отношений, но он не должен вовлекаться эмоционально. Он не должен так привязываться к человеку, чтобы ему нужно было его общество, или помощь, или половые отношения с ним. Эту отъединенность ему тем легче сохранять, что он, в отличие от других невротических типов, не ждет многого – ни хорошего, ни плохого, от других, если вообще чего-то ждет. Даже в тяжелой ситуации ему может не прийти в голову попросить о помощи. С другой стороны, он может довольно охотно помогать другим, опять же при условии, что это не свяжет его эмоционально. Он не хочет и даже не ждет благодарности.*

* Подобнее о природе отъединенности см. К.Хорни. «Наши внутренние конфликты».

Секс может играть для него различную роль. Иногда это единственный мостик к другим. Тогда у него может быть множество временных связей, от которых он отказывается, раньше или позже. Они не должны, так сказать, переродиться в любовь. Он может полностью осознавать свою потребность не связывать себя ни с кем. Или же в качестве причины прекращения отношений он может выставлять удовлетворенное любопытство. Он скажет, что любопытство повлекло его к той или другой женщине, а теперь он получил новые впечатления, и она его больше не интересует. В таких случаях он относится к женщинам, как к новому ландшафту или новому кругу людей. Теперь он их знает, и они ему больше не интересны, так что он поищет что-нибудь еще. Это больше, чем просто рационализация его отъединенности. Свою наблюдательскую позицию он проводит более сознательно и более последовательно, чем другие, что иногда создает ошибочное впечатление вкуса к жизни.

В некоторых случаях он вообще исключает секс из жизни – удивив все желания в этом отношении. Тогда у него может не быть даже эротических фантазий, или, если они все-таки остаются, эти обрывки фантазий – вот и все, что составляет его половую жизнь. Его реальный контакт с другими остается тогда на уровне отдаленного дружеского интереса.

Когда у него все-таки складываются продолжительные отношения, он и в них должен сохранять дистанцию. В этом отношении он – полная противоположность смиренному типу, с его потребностью слиться с партнером. Сохранять дистанцию он может разными путями. Он может исключить секс, как слишком интимную вещь для постоянных отношений, и удовлетворять свои половые потребности с чужими людьми. И наоборот, он может ограничить отношения половыми контактами, не деля другие переживания с партнером.* В браке он может быть внимателен к партнеру, но никогда не говорить с ним о себе. Он может настаивать на том, чтобы добрая часть времени принадлежала ему одному, или на том, чтобы путешествовать одному. Он может ограничить отношения выходными днями или совместными поездками.

* Фрейд отмечал это явление, он считал его особенностью мужской сексуальности и пытался объяснить на основе двойственной установки мужчины по отношению к своей матери. З.Фрейд. «Об унижении любовной жизни».

Я хочу сделать здесь одно замечание, значение которого станет ясно позднее. Боязнь эмоциональной вовлеченности – это не то же самое, что отсутствие положительных чувств. Напротив, ему не нужно было бы так строго стоять на страже своего покоя, если бы у него был общий запрет на нежные чувства. У него могут быть

глубокие чувства, но они должны оставаться его внутренней святыней. Это его личное и больше ничье дело. В этом отношении он отличается от высокомерно-мстительного типа, который тоже замкнут, но бессознательно отучил себя от положительных чувств. Он отличается от него и тем, что не хочет сближения с другими через трения или столкновения, тогда как высокомерный тип скор на гнев, и битва – его родная стихия.

Другая характеристика «отставного» человека – его *сверхчувствительность к влиянию, давлению, принуждению* или *узам* любого рода. Это имеет прямое отношение к его отъединенности. Даже до начала каких-то личных отношений или коллективной деятельности у него может возникнуть страх перед продолжительной связью. И вопрос о том, как он сможет от нее освободиться, встает перед ним, когда ее еще и нет. Перед женитьбой этот страх может дойти до паники.

Что именно он почувствует принуждением и возмутится, может быть самым различным. Это может быть любое соглашение: договор о найме в аренду жилья, долгосрочный контракт. Это может быть физическое давление, даже от воротничка, пояса, туфлей. Может быть, кто-то загроаживает ему вид. Он может возмутиться, что другие от него чего-то ждут, или возможно, что ждут – Рождественских подарков, писем, оплаты счетов в определенное время. Это может распространяться на общественные институты, уличное движение, условные соглашения, распоряжения правительства. Он не борется против всего этого – он не боец; но внутри себя он бунтует и может сознательно или бессознательно фрустрировать других в своей пассивной манере – не отвечая или забывая.

Его чувствительность к принуждению связана с его инертностью и ограничением желаний. Так как ему с места сдвинуться неохота, он может счесть любое ожидание, что он что-то сделает, принуждением, даже если это явно в его интересах. Связь с ограничением желаний более сложная. Он боится, и не без причины, что кто угодно, с более сильными, чем у него, желаниями, может легко навязать ему что угодно и толкнуть его на что угодно, одной своей большей решимостью. Но здесь действует и вынесение вовне. Не чувствуя собственных желаний или предпочтений, он легко сочтет, что уступает желаниям другого человека, когда, на самом деле, следует за собственными. Возьмем иллюстрацию из обычной жизни: молодого человека пригласили на вечер в тот день, когда он должен был встретиться со своей девушкой. Однако в то время он не так видел ситуацию. Он отправился к девушке, считая, что «уступает» ее желанию, и возмущаясь «принуждением» с ее стороны. Очень умный пациент охарактеризовал весь процесс так: «Природа не терпит пустоты. Когда молчат твои желания, врываются желания других». Мы можем добавить: желания существующие, предполагаемые или перенесенные на них.

Чувствительность к принуждению представляет реальную трудность при анализе, тем большую, чем больше в пациенте не просто негативного отношения, а негативизма. Он может таить нескончаемые подозрения, что аналитик хочет на него повлиять и переделать его по заранее заготовленному образцу. Эти подозрения тем меньше доступны для анализа, чем больше инертность пациента не дает ему проверить любое предположение аналитика, о чем тот его все время просит. На почве того, что аналитик оказывает на него недолжное влияние, он может отвергать любой вопрос, утверждение или интерпретацию, которые явно или неявно атакуют какую-то его невротическую позицию. Прогресс в этом отношении тем труднее, что он не будет долгое время высказывать никаких подозрений, поскольку не любит трений. Он может просто считать, что все это личные предрассудки аналитика или его хобби. Так что не надо беспокоиться об этом, и можно все это пренебрежительно отбросить в сторону. Аналитик, например, может предположить, что стоит исследовать отношения пациента с людьми. Пациент немедленно настораживается, тайно думая, что аналитик хочет пробудить в нем стадные инстинкты.

И последнее, что сопутствует «уходу в отставку», – это *отвращение к переменам*, ко всему новому. Оно тоже может быть очень разным по форме и силе. Чем сильнее инертность, тем сильнее ужас перед риском перемен и необходимыми усилиями. Он лучше смирится со status quo (будь это работа, жилье, начальник или супруг), чем будет что-то менять. Не приходит ему в голову и то, что он мог бы своими силами улучшить ситуацию. Можно переставить мебель, больше времени отдыхать, больше помогать жене. Предложения такого сорта он встречает с вежливым равнодушием. Помимо инертности за эту установку отвечают еще два фактора. Поскольку он не ждет многого от любой ситуации, его побуждение изменить ее в любом случае невысоко. И он склонен относиться к любому положению вещей как к неизменяемому. Это просто такой человек, конституция у него такая. Жизнь такая – это судьба. Хотя он не жалуется на ситуацию, которая была бы невыносима для большинства, его смирение с положением вещей часто похоже на мученичество смиренного типа. Но это чисто внешнее сходство: источники смирения совершенно различные.

Приведенные мной примеры отвращения к переменам до сих пор касались внешних предметов. Однако я не считаю это основной характеристикой «отставки». Нежелание менять что-либо в окружении в некоторых случаях очень заметно, но в других создается противоположное впечатление – неутомонного, не находящего себе покоя человека. Но во всех случаях есть выраженное отвращение к *внутренним* изменениям. Некоторым образом это свойственно всем неврозам,* но это отвращение обычно относится к тому, чтобы взяться за изменение специфических факторов, относящихся, в основном, к принятому главному решению. Это столь же верно и для

типа, который мы рассматриваем, но, в силу статичной концепции я, укорененной в природе решения «уйти в отставку», его отталкивает сама идея перемен. Самая суть этого решения – удалиться от активной жизни, активных желаний, стремлений, планов, усилий и действий. Его восприятие других, как все тех же, неизменных, – отражение его взгляда на себя самого, неважно, сколько бы он ни говорил об эволюции. Или даже интеллектуально принимал ее идею. Анализ, по его убеждению, должен быть однократным разоблачением, которое, случившись, изменит вещи к лучшему раз и навсегда. Вначале ему чуждо представление о том, что это процесс, в ходе которого к проблеме подходят с разных сторон, видят все новые связи, открывают все новые ее значения, пока не доходят до ее корней и что-то меняется изнутри.

* К.Хорни. «Самоанализ». Глава 10: «Работа с сопротивлением».

Вся установка на «уход в отставку» может быть сознательной; в этих случаях ее рассматривают как высшую мудрость. Но чаще, по моему опыту, в ней не отдают себе отчета, и человек знает лишь о некоторых ее аспектах, упомянутых здесь – хотя, как мы сейчас увидим, он может выбирать для них другие слова, потому что видит их в ином свете. Чаще всего, он знает только о своей замкнутости и чувствительности к принуждению. Но, как и везде, где затронуты невротические потребности, мы можем распознать природу потребностей «ушедшего в отставку», наблюдая, *когда* он реагирует на фрустрацию, когда становится беспокойным или устает, отчаивается, впадает в панику или возмущается.

Для аналитика знание основных характеристик типа очень полезно – оно поможет быстро оценить картину в целом. Когда та или иная характеристика привлекает наше внимание, мы должны поискать остальные; и, вполне вероятно, найдем их. Как я старалась показать, это не бессвязные куски, а тесно переплетенная структура. Это картина очень цельная и последовательная в своей композиции, и выглядит она, как выдержанная в едином колорите.

Теперь мы попытаемся прийти к пониманию динамики картины, ее смысла и истории. Пока что мы видели, что «уход в отставку» представляет собой главное решение внутриспсихических конфликтов путем удаления от них. При первом взгляде у нас создалось впечатление, что «ушедший в отставку» главным образом отказался от своего честолюбия. Эту сторону решения он сам часто подчеркивает и склонен считать ее ключом к ходу своего развития. Иногда история его жизни также подтверждает, видимым образом, такое впечатление, поскольку в ней может быть заметна перемена в этом отношении. В подростковом возрасте, или где-то около этого, он часто делает многое, из чего видны значительная энергия и одаренность. Он может быть находчив, может преодолеть экономические препятствия и завоевать свое место в обществе. Он может быть честолюбивым в школе, первым в классе, отличаться в дискуссиях или в каких-то прогрессивных политических движениях. По крайней мере, часто бывает такой период, когда он сравнительно оживлен, многим интересуется, восстает против традиций, в которых рос, и думает о свершениях в будущем.

За этим часто следует период упадка: тревоги, депрессии, отчаяния из-за какой-то неудачи или неблагоприятной жизненной ситуации, в которую он попал именно из-за своего бунтарского порыва. Кажется, что именно здесь и расплодилось задорная кривая его жизни. Люди говорят, что он «привык» и «успокоился». Некоторые замечают, что он, по молодости, рвался в небеса, а теперь спустился на землю. А это «естественный» ход вещей. Другие, поумнее, беспокоятся о нем. Потому что он, видимо, утратил вкус к жизни, интерес ко многому и успокоился на гораздо меньшем, чем сулили его дарования и возможности. Что с ним такое? Конечно, ряд несчастий или лишений может подрезать крылья человеку. Но в тех случаях, которые я имею в виду, обстоятельства не были слишком неблагоприятны, чтобы все можно было списать на них. Следовательно, определяющим фактором должен был послужить психологический дистресс. Однако и такой ответ не может нас удовлетворить, поскольку мы вспомним о других людях, которые тоже пережили период внутренних метаний, но вышли из него иными. На самом деле перемена – результат не конфликтов или их размаха, а, скорее, того способа, которым был достигнут мир с самим собой. Он попробовал на вкус свои внутренние конфликты – и решил от них уйти. Почему он выбрал именно этот путь решения, расскажет его предшествующая история, о которой речь пойдет позже. Сперва нам нужна более ясная картина его ухода.

Давайте сперва посмотрим на главный внутренний конфликт между влечением к захвату и влечением к смирению. У двух типов личности, которые обсуждались в предшествующих трех главах, одно из этих влечений находится на переднем плане, а другое подавлено. Но если верх берет решение «уйти в отставку», типичная картина этого конфликта будет совсем иной. Видимым образом не подавляются склонности ни к захвату, ни к смирению. Считая, что мы знакомы с их проявлениями и последствиями, нам не трудно ни наблюдать их, ни осознать (до некоторой степени). Фактически, если бы мы настаивали на том, чтобы все невроты

классифицировать либо как «смирение», либо как «захват», мы бы не могли решить, к какой категории отнести «отставку». Мы могли бы только сказать, что, как правило, одна или другая склонность превалирует или в смысле ее близости к осознанию, или в смысле ее большей силы. Индивидуальные различия внутри группы зависят отчасти от этого превалирования. Однако иногда они представляются достаточно сбалансированными.

Склонность к захвату может сказываться в том, что у данного типа личности бывают фантазии о величии: в воображении он делает что-то грандиозное или обладает необычайными качествами. Более того, он часто считает себя выше других, и это заметно по его поведению или по преувеличенному чувству собственного достоинства. В своем самоощущении он может быть склонен быть своим горделивым *я*. Но качества, которыми он гордится, в контрасте с захватническим типом, поставлены на службу «ухода в отставку». Он гордится своей замкнутостью, «стоицизмом», самодостаточностью, нелюбовью к принуждению, своей позицией «над схваткой». Он может достаточно хорошо осознавать свои требования и эффективно проводить их в жизнь. Однако их содержание отличается особым характером, поскольку проистекают они из потребности защитить свою башню из слоновой кости. Он считает, что имеет право на то, чтобы другие не лезли в его частную жизнь, не ждали от него ничего и не беспокоили его, имеет право быть освобожденным от необходимости зарабатывать на жизнь и от ответственности. И наконец, захватнические склонности могут быть видны в некоторых вторичных образованиях, развившихся из его основного «ухода в отставку», таких как преувеличенная забота о своем престиже или открытый бунт.

Но эти захватнические склонности больше не представляют активную силу, поскольку он отказался от своего честолюбия в смысле *отказа от любого активного преследования честолюбивых целей* и от активного стремления к ним. Он решил не желать этого и даже не пытаться чего-то достичь. Если он способен к продуктивной работе, он может делать ее с величайшим отвращением или с явным пренебрежением к тому, что хочет или ценит мир вокруг него. Это характерно для группы открытых «бунтовщиков». Не хочет он предпринимать и никаких активных или агрессивных действий ради реванша или мстительного торжества; он отбросил влечение к реальной власти. На самом деле, в полном соответствии с его «отставкой», идея лидерства, влияния на людей или манипулирования ими ему довольно противна.

С другой стороны, если на переднем плане присутствует склонность к смирению, «ушедший в отставку» склонен к низкой самооценке. Он может быть кротким и не считать себя особенно важным лицом. У него могут быть установки, которые мы вряд ли признали бы смирением, если бы не разбирали так подробно решение о полном смирении. Он часто остро чувствует потребности других людей и тратит добрую часть жизни на помощь или услуги другим. Он часто беззащитен перед натиском или навязчивостью и скорее примет вину на себя, чем обвинит других. Он может очень бояться задеть чьи-то чувства. Он склонен к уступкам. Эта последняя склонность, однако, определяется не потребностью в привязанности, как у смиренного типа, а потребностью избежать трений. Есть у него и подспудные страхи, указывающие, что он боится потенциальной силы тенденции к смирению. Он может, например, выражать тревожное убеждение, что если бы он не отстранялся, ему бы сели на шею.

Подобно тому, что мы видели в отношении захватнических тенденций, смиренные тенденции тоже представляют собой скорее установки, чем активные, властные влечения. Характер страсти придает смирению зов любви, а здесь его нет, поскольку «ушедший в отставку» решил не хотеть и не ждать ничего от других и не входить в эмоциональные отношения с ними.

Теперь мы понимаем значение ухода от внутренних конфликтов между влечением к захвату и к смирению. Когда активные элементы обоих влечений исключены, они перестают быть противоборствующими силами; следовательно, не входят больше в конфликт. Сравнивая три главных попытки обрести цельность, мы видим, что в первых двух человек надеется достичь интеграции, пытаясь *исключить* одну из противоборствующих сил; в решении об отставке он пытается *обездвижить* обе силы. И он может это сделать, потому что прекратил активную погоню за славой. Он все еще должен быть своим идеальным *я*, а значит, его гордыня со своими. Надо продолжает жить, но он отбросил активные влечения к ее актуализации – то есть прекратил действия по ее воплощению в жизнь.

Подобная обездвиживающая тенденция действует и по отношению к его подлинному *я*. Он все еще хочет быть самим собой, но с его задержками на инициативу, усилия, живые желания и стремления, он накладывает и узду на свое естественное влечение к самоосуществлению. Как в рамках идеального, так и подлинного *я*, он ставит ударение на *быть*, а не на «достичь» или «дорости». Но тот факт, что он все еще хочет быть собой, позволяет ему сохранить некоторую непосредственность в эмоциональной жизни, и в этом отношении он может быть менее отчужденным от себя, чем другие невротические типы. У него может быть сильное личное чувство – к религии, искусству, природе – то есть, к чему-то внеличному. И часто (хотя он не позволяет своим чувствам сблизить его с другими людьми) он может эмоционально воспринимать других и особенности их нужд. Эта сохраненная

способность выступает более выпукло, когда мы сравниваем его со смиренным типом. Последний точно так же не убивает в себе положительные чувства, напротив, он их заботливо взращивает. Но они становятся чересчур театральными, «ненастоящими», поскольку поставлены на службу «любви», то есть сдаче на милость победителя. Он хочет потерять себя в своих чувствах и в конце концов обрести цельность, слившись с другими. «Ушедший в отставку» хочет сохранить свои чувства в глубине своего сердца. Сама идея слияния неприятна ему. Он хочет быть «собой», хотя имеет смутное представление, что это значит, и фактически пугается в этом вопросе, сам того не понимая.

Сам процесс обездвиживания придает «отставке» ее негативный или статичный характер. Но здесь мы должны задать важный вопрос. Впечатление статичного состояния, характеризуемого чисто негативно, постоянно подтверждают новые наблюдения. Но справедливо ли это для явления в целом? В конце концов, никто не проживет одним отрицанием. Может быть, в нашем понимании смысла «отставки» чего-то недостает? Не стремится ли «уходящий в отставку» и к чему-то позитивному? Скажем, к миру любой ценой? Конечно, но у его «мира» негативные качества. В двух других решениях присутствует мотивирующая сила, дополняющая потребность в интеграции – могущественный зов чего-то позитивного, что придает жизни смысл: зов власти в одном случае, зов любви – в другом. Не раздастся ли подобный призыв чего-то более позитивного и в случае решения об отставке?

Когда такие вопросы возникают во время анализа, полезно внимательно прислушаться к тому, что сам пациент говорит об этом. Обычно что-то такое нам было сказано, а мы не приняли этого всерьез. Давайте здесь поступим иначе и получше исследуем то, как наш тип смотрит сам на себя. Мы видели, что он, как и другие, рационализирует и приукрашивает свои потребности так, чтобы все они представляли высшими добродетелями. Но в этом отношении мы должны провести различие. Иногда он превращает потребность в добродетель очевидным образом, представляя, например, свое отсутствие стремлений как то, что он выше борьбы и схватки, свою инертность как презрение к тому, чтобы потеть на работе. По мере того как продвигается анализ, такое прославление обычно просто пропадает, без долгих разговоров. Но есть и другое прославление, с которым не расстаются так легко, потому что оно, видимо, имеет реальное значение для него. И оно касается всего того, что он говорит о независимости и *свободе*. Фактически большинство из его основных характеристик, которые мы рассматривали под углом отставки, имеют смысл и с точки зрения свободы. Любая более сильная привязанность ограничила бы его свободу. И потребности тоже. Он бы зависел от своих потребностей, а они бы поставили его в зависимость от других. Если бы он посвятил себя единой цели, он был бы не свободен для множества других вещей, которыми мог бы заинтересоваться. В частности, в новом свете предстает его чувствительность к принуждению. Он хочет быть свободен и, следовательно, не потерпит, чтобы на него давили.

Соответственно, когда эта тема обсуждается при анализе, пациент принимается яростно защищаться. Разве не естественно человеку желать свободы? Разве кто угодно не впадет в апатию, если его будут заставлять все делать из-под палки? Разве его тетя или друг не превратились в бесцветные, безжизненные существа, потому что всегда делали все, чего от них хотели? Неужели аналитик хочет превратить его в домашнее животное или втиснуть в рамки какого-то проекта, чтобы он стал домиком в ряду домов со всеми удобствами, неотличимых друг от друга? Он ненавидит всякий распорядок. Он никогда в зоопарк не ходит, просто вынести не может вида животных в клетках. Он хочет делать, что ему нравится и когда нравится.

Давайте рассмотрим некоторые из его доводов, оставив остальные на потом. Мы поняли, что свобода для него – возможность делать то, что ему нравится. Аналитику здесь видна большая слабость его доводов. Поскольку пациент сделал все, что мог, чтобы заморозить свои желания, он просто не знает, что же ему нравится. И в результате он часто не делает совсем ничего или ничего стоящего. Но это его не беспокоит, потому что он, видимо, рассматривает свободу, в основном, как свободу от других – от людей или от общественных институтов. Что бы ни делало эту установку столь важной для него, он намерен защищать ее до последнего патрона. Пусть эта идея свободы снова представляется нам негативной – свобода *от*, а не *для* – она действительно манит его, чего не скажешь о других решениях. Смиренный человек скорее боится свободы, из-за своей потребности в привязанности и зависимости. Захватчик, с его страстью к той или иной власти, склонен презирать идею свободы.

Что же отвечает за этот зов свободы? Какова внутренняя необходимость, из которой он возникает? В чем его смысл? Чтобы прийти к некоторому пониманию, мы должны вернуться к истории детства таких людей, которые позже решили свои проблемы, «уйдя в отставку». Часто мы найдем в этой истории стесняющие ребенка влияния, против которых он не мог восставать открыто потому, что они были слишком сильны или слишком неумовимы. Атмосфера в семье могла быть настолько напряженной, эмоциональное поглощение настолько полным, что это не оставляло места индивидуальности ребенка, грозя его раздавить. С другой стороны, к нему могли быть привязаны, но так, что это скорее отпугивало, чем согревало его. Например, один из родителей был слишком эгоцентричен, чтобы хоть сколько-то понимать потребности ребенка, но сам предъявлял громадные требования к ребенку, чтобы

тот его понимал и оказывал ему эмоциональную поддержку. Или же кто-то из родителей был настолько непредсказуем в своих колебаниях настроения, что в один момент изливал на ребенка демонстративную привязанность, а в следующий – распекал его или бил во взрыве раздражения без всякой причины, понятной ребенку. Короче, это было окружение, которое предъявляло к нему явные и неявные требования угождать так или этак и угрожало поглотить его, не разбираясь в его индивидуальности, не говоря уж о поощрении его личностного роста.

Так что ребенок, долгое или короткое время, рвался между тщетным желанием завоевать привязанность и интерес к себе и желание вырваться из опутывающих его цепей. Он решил этот конфликт, уйдя от людей. Установив эмоциональную дистанцию меж собой и другими, он обездвижил свой конфликт.* Ему больше не нужна привязанность других, не хочет он больше и бороться с ними. Следовательно, его больше не раздражают противоречивые чувства к ним, и он ухитряется даже ладить с ними довольно спокойно. Более того, уйдя в свой собственный внутренний мир, он спасает свою индивидуальность, не давая полностью раздавить ее и поглотить. *Его раннее отчуждение, таким образом, служит не только его интеграции, но имеет более значительный и позитивный смысл, позволяя сохранить в неприкосновенности свою внутреннюю жизнь.* Свобода от внешних уз дает ему возможность внутренней независимости. Но он должен сделать больше, чем просто надеть узду на свои хорошие и плохие чувства к другим. Он должен посадить на цепь все чувства и желания, для исполнения которых нужны другие: естественную потребность быть понятым, поделиться впечатлениями, потребность в привязанности, сочувствии, защите. Последствия идут далеко. Это означает, что он должен оставить при себе свою радость, боль, печали, страхи. Например, он часто делает героические и безнадежные усилия победить свои страхи: перед темнотой, собаками и т.п. – никому не говоря ни слова. Он приучает себя (автоматически) не только не показывать своих страданий, но и не чувствовать их. Он не хочет сочувствия или помощи не только потому, что у него есть причины сомневаться в их искренности, но потому, что даже если он иногда их встречает, они становятся для него сигналом тревоги, что ему угрожает бремя привязанности. Помимо и превыше необходимости обуздать собственные потребности, он считает, что безопаснее никому не давать понять, что для него что-то имеет значение, чтобы никто не сумел фрустрировать его желания или использовать их как средство сделать его зависимым. И так начинается глобальное «окорачивание» всех желаний, такое характерное для процесса «ухода в отставку». Он все еще знает, что хотел бы куртку, котенка, игрушку, но никому этого не скажет. Постепенно с его желаниями происходит то же, что и со страхами: он приходит к тому, что безопаснее не желать вообще. Чем более лихорадочные на самом деле у него желания, тем безопаснее ему будет отступить от них, тем труднее будет кому-нибудь набросить на него узду.

* К.Хорни. «Наши внутренние конфликты». Глава 5: «Уход от людей».

Это состояние – еще не «отставка», но в нем уже заложены семена, из которых она может произрасти. Даже если картина не меняется, в ней есть серьезная опасность для будущего роста. Мы не можем вырасти в безвоздушном пространстве, без близости и трений с другими человеческими существами. Но это его состояние вряд ли может не измениться. Если благоприятные обстоятельства не изменят положение к лучшему, процесс пойдет по нарастающей, образуя порочные круги – как мы видели в других типах невротического развития. Мы уже упоминали один из этих кругов. Чтобы сохранить отчужденность, необходимо заковать в цепи желания и стремления. Но это палка о двух концах. Самоограничение делает его более независимым, но оно и ослабляет его. Оно вытягивает его жизненные силы и искажает его чувство направления в жизни. Ему нечего становится противопоставить желаниям и ожиданиям других. Ему нужно быть вдвойне бдительным насчет любого влияния или вмешательства. Используя удачное выражение Салливена, ему приходится «вырабатывать свою систему допусков» (elaborate his distance machinery).

Главную поддержку раннее развитие получает от внутриспсихических процессов. Те же самые потребности, которые влекут в погоню за славой других, включаются и здесь. Его раннее отчуждение от людей, если он сумеет быть в нем последовательным, снимает и его конфликт с ними. Но прочность его решения зависит от ограничения желаний, и в ранние годы это еще не устоявшийся процесс: он еще не вызрел в определенную установку. Он все еще хочет от жизни большего, чем это «хорошо» для его душевного покоя. При достаточно сильном искушении он может, например, быть втянутым в близкие отношения. Следовательно, его конфликты легко всплывают, и он нуждается в большей интеграции. Но раннее развитие оставило его не только раздробленным, но и отчужденным от самого себя, неуверенным в себе и с чувством неподготовленности к настоящей жизни. Он может иметь дело с другими, только находясь на эмоционально безопасном расстоянии от них; ему трудно при близком контакте, и, вдобавок, он испытывает отвращение к борьбе. Следовательно, и он тоже вынужден искать ответа на все свои запросы в самоидеализации. Он может попытаться реализовать свое честолюбие, но, по многим внутренним

причинам, склонен бросить свою цель перед лицом трудностей. Его идеальный образ, это, в основном, прославление развившихся в нем потребностей. Это сплав самодостаточности, независимости, сдержанной умиротворенности, свободы от страстей и желаний, стоицизм и справедливость. Справедливость для него – скорее совестливость (то есть идеализация ненарушения чьих-то прав и отсутствия посягательств на них), чем прославление мстительности (как «справедливость» агрессивного типа).

Отвечающие такому идеальному образу Надо ввергают его в новую опасность. В то время как изначально он должен был защищать свой внутренний мир от внешнего, теперь он должен защищать его от значительно худшей внутренней тирании. Исход зависит от того, до какой степени в нем еще сохранилась, не омертвев, внутренняя жизнь. Если она еще сильна, и он бессознательно исполнен решимости пронести ее сквозь огонь и воду, то ему удастся отчасти ее сохранить, хотя и ценой отхода от активной жизни, ценой ограничения влечения к самореализации.

Нет клинических доказательств того, что внутренние предписания этого типа невротической личности более суровы, чем при других типах невроза. Различие состоит, скорее, в том, что они ему больше «жмут», в силу самой его потребности в свободе. Он пытается справиться с ними, отчасти путем вынесения вовне. Из-за его запретов на агрессию он может делать это лишь пассивно, а это означает, что ожидания других или то, что он считает их ожиданиями, приобретают характер приказов, которым он должен подчиняться без рассуждений. Более того, он убежден, что восстановит людей против себя, если не уступит их ожиданиям. По сути, это значит, что он выносит вовне не только свои Надо, но и свою ненависть к себе. Другие возмущаются им – так же холодно и резко, как он сам возмущился бы собой за несоответствие своим Надо. А поскольку его предчувствие враждебности представляет собой вынесение вовне, его не удастся залечить противоположным жизненным опытом. Например, у пациента может быть длительный опыт того, что аналитик терпелив с ним и понимает его, и все-таки, при некоем давлении со стороны аналитика, он испытывает чувство, что аналитик бросил бы его сразу же, в случае открытой оппозиции с его стороны.

Следовательно, его изначальная чувствительность к внешнему давлению многократно усилилась по ходу развития. Теперь мы понимаем, почему он продолжает чувствовать принуждение, хотя дальнейшее окружение, может быть, почти и не оказывает на него давления. Вдобавок, вынесение вовне его Надо, хотя и ослабляет внутреннее напряжение, приносит в его жизнь новые конфликты. Он Должен уступить ожиданиям окружающих; Нельзя задевать их чувства; Нужно смягчить их враждебность, предчувствуемую им, – но Нужно и сохранить свою независимость. Этот конфликт отражен в амбивалентности его ответов другим. Это многочисленные вариации любопытной смеси уступчивости и вызывающего пренебрежения. Например, он может вежливо согласиться на просьбу, но забыть о деле или бесконечно его откладывать. Забывчивость может достигать таких пугающих размеров, что поддерживать хоть какой-то порядок в жизни ему удастся, только заноса все встречи и дела в записную книжку. Или же он машинально уступает желаниям других, но саботирует их в глубине души, не имея о том ни малейшего понятия. При анализе, например, он может согласиться с очевидными правилами (такими, как приходить вовремя, сообщать о том, что приходит в голову), но так мало усваивает из того, что обсуждается, что работа идет впустую.

Неизбежно, что эти конфликты делают отношения с другими людьми весьма натянутыми. Иногда он осознает эту натянутость. Но, знает он о ней или нет, она усиливает его склонность к уходу от людей.

Пассивное сопротивление желаниям других действует и в отношении тех Надо, которые не выносятся вовне. Одного лишь чувства, что ему Надо что-то сделать, часто бывает достаточно, чтобы у него возникло нежелание это делать. Эта бессознательная сидячая забастовка не была бы так важна, если бы ограничивалась тем, чего он в общем-то не любит: участием в общественных мероприятиях, написанием определенных писем, оплачиванием счетов – как это бывает. Но чем радикальнее он изгнал личные желания, тем сильнее все то, что он делает (хорошее, плохое, нейтральное), может восприниматься им как то, что он Должен делать: чистить зубы, читать газеты, гулять, работать, есть, совокупляться с женщиной. Все это тогда встречает молчаливое сопротивление, превращающееся во всеобъемлющую инертность. Деятельность сводится к минимуму или, чаще, выполняется через силу. Отсюда – непродуктивность, утомляемость, хроническая усталость.

Когда при анализе эти внутренние процессы проясняются, обнаруживаются два фактора, которые, видимо, склонны их закреплять. Пока пациент не вернулся к своей непосредственности, к возможности действовать самовольно, спонтанно, он может четко видеть, что живет пустой и скучной жизнью, и не видеть, как это можно изменить, потому что (как он считает) он просто не сделал бы вообще ничего, если бы не заставлял себя (вариант: потому что, чтобы сделать любой пустяк, ему приходится заставлять себя). Другой фактор состоит в том, что его инертность приобрела важную функцию. Он мысленно превращает свой психический паралич в раз и навсегда свалившуюся на него беду и использует его, чтобы отбрасывать самообвинения и презрение к себе.

Бездеятельность, таким образом, принимает вид заслуженной награды, что находит поддержку еще и с другой

стороны. Его способ решения конфликтов – это их обездвиживание, вот и свои Надо он точно так же пытается «связать». Он старается избежать ситуаций, в которых они могли бы начать его беспокоить. Вот еще одна причина, по которой он избегает контактов с другими, равно как и серьезного преследования какой-либо цели. Он следует бессознательному девизу, гласящему, что пока он ничего не делает, он не нарушит приказаний никаких Надо и Нельзя. Иногда он рационализирует эти избегания тем, что любая его целеустремленность нарушила бы права других.

Так внутриспсихические процессы продолжают поддерживать изначальное решение об уходе от людей и постепенно создают то положение связанного по рукам и ногам человека, которое и являет нам картина «ухода в отставку». Это состояние было бы недоступным для терапии (из-за минимальных побуждений к переменам), если бы зов свободы не содержал в себе позитивных элементов. Пациенты, в которых он силен, часто быстрее других понимают вредоносный характер внутренних предписаний. При благоприятных условиях они могут сразу увидеть их как ярмо, чем они и являются, и могут открыто пойти против них.* Конечно, сознательная установка сама по себе не изгонит их, но значительно поможет преодолеть их постепенно.

* См. «Встреча с собой». – «Американский психоаналитический журнал», 1949. Письмо с предисловием К.Хорни.

Оглядываясь теперь назад, на общую структуру «ухода в отставку» с точки зрения сохранения целостности, мы видим, как определенные наблюдения приобретают смысл и занимают свое место. Начать с того, что целостность истинно отчужденного человека всегда поражала чуткого наблюдателя. Я первая всегда видела это, но раньше мне было непонятно, что это ядерная, неотъемлемая часть структуры. Отчужденный, замкнувшийся человек может быть непрактичным, инертным, непродуктивным, с ним может быть трудно иметь дело из-за его настороженности по поводу влияний и близких контактов, но ему присуща, в большей или меньшей степени, искренность, невинность самых глубоких его мыслей и чувств, которые нельзя подкупить, совратить соблазнами власти или успеха, лестью или «любовью».

Более того, мы узнаем в потребности сохранить внутреннюю цельность еще одну детерминанту основных характеристик типа. Сперва мы видели, что избегания и ограничения были поставлены на службу интеграции. Потом мы увидели, что и они определяются потребностью в свободе, но еще не знали ее смысла. Теперь мы понимаем, что это свобода от вовлеченности, влияния, давления, от оков честолюбия и соревнования ради того, чтобы сохранить свою внутреннюю жизнь незапятнанной и непорочной.

Нас может озадачить, что пациент ничего не говорил об этих самых важных вещах. На самом деле, он много раз окольными путями указывал, что хочет «остаться собой»; что он боится «утратить индивидуальность» в анализе; что анализ сделает его похожим на всех прочих; что аналитик неумышленно может превратить его в свое подобие и т.п. Но аналитик часто не улавливает полного подтекста таких высказываний. Их контекст наводит на мысль, что пациент или хочет остаться со своим личным невротическим я, или стать своим грандиозным идеальным я. А на самом деле пациент защищает status quo. Но его настояния на том, чтобы остаться собой, выражают и тревожную заботу о сохранении целостности его подлинного я, хотя он еще и неспособен его определить. Только в процессе аналитической работы он познает старую истину, что он должен потерять себя (свое невротическое прославляемое я), чтобы обрести себя (свое истинное я).

Результатом этого основного процесса становятся три различных образа жизни. Первую группу можно назвать «упорная отставка»: в ней «уход в отставку» и все, что он влечет за собой, проводится в жизнь достаточно последовательно. Во второй группе зов свободы превращает пассивное сопротивление в более активное восстание; это «бунт». В третьей группе берут верх процессы упадка и ведут к «барахтанью в луже».

Индивидуальные различия в первой группе создаются за счет преобладания склонностей к захвату или, напротив, к смирению, а также за счет степени отхода от активной деятельности. Несмотря на тщательную заботу об эмоциональном расстоянии между собой и другими, некоторые лица этой группы все же способны что-то делать для своей семьи, друзей или для тех, с кем сблизилась по работе. И, возможно, в силу личной незаинтересованности они часто оказывают очень эффективную помощь. В контрасте с захватническим и со смиренным типом, они не ждут многого в ответ. В противоположность смиренному типу личности их, скорее, раздражает, когда другие принимают их готовность помочь за личную симпатию и хотят еще и дружбы вдобавок к оказанной помощи.

Несмотря на сужение поля деятельности, многие такие люди способны к ежедневной работе. Но она обычно ощущается как обуза, поскольку сила внутренней инерции препятствует ее выполнению. Инерция становится

особенно заметной, как только работа накапливается, требует инициативы или включает борьбу за что-то или против чего-то. Мотивация к выполнению рутинной работы обычно смешанная. Помимо экономической необходимости и традиционных Надо, часто присутствует еще и потребность быть нужным людям, самому оставаясь замкнутым и отчужденным. Кроме того, повседневная работа может быть средством отделаться от ощущения тщетности, охватывающего их, когда они остаются предоставленными самим себе. Они часто не знают, что делать в свободное время. Отношения с людьми слишком натянутые, чтобы приносить удовольствие. Им нравится быть себе хозяином, но они непродуктивны. Даже чтение книг может встречать внутреннее сопротивление. И вот они мечтают, думают, слушают музыку, любят природу, если это доступно без усилий. Они, как правило, не знают о своем тайном страхе перед ощущением тщетности, но автоматически так организуют свою работу, чтобы оставаться самому по себе не получалось.

Наконец, инерция и сопровождающее ее отвращение к регулярной работе могут пересилить. Если у них нет финансовых средств, они делают случайную работу или опускаются до паразитического существования. А если есть небольшие средства, то они лучше сведут свои потребности к самому необходимому, чтобы чувствовать себя свободным делать, что хочется. Но то, что они делают, носит, скорее, характер хобби. Или же они погружаются в полную лень. Этот исход представлен нам талантом Гончарова в его незабываемом Обломове, которому лень было даже туфли обуть. Его друг уговаривает его ехать за границу, занимается всеми приготовлениями, до последней мелочи. В воображении Обломов уже видит себя в Париже, в горах Швейцарии, и мы с замиранием сердца ждем: поедет или не поедет? Конечно, никуда он не едет. Каждый день куда-то отправляться, получать все новые впечатления – это для него одно беспокойство, слишком большая морока.

Даже не доходя до таких крайностей, всепоглощающая инертность грозит опасностью опуститься, как это происходит с Обломовым и его слугой. (Здесь эта группа переходит к «барахтанью в луже» третьей группы.) Она опасна еще и потому, что может выйти за пределы сопротивления тому, чтобы что-то делать, и человеку становится лень уже и думать и чувствовать. Мысли и чувства становятся чистыми ответными реакциями. Остатки мыслей могут зашевелиться от разговора, от замечаний аналитика, но нет энергии, чтобы мысль ожила, и ее струйка иссыкает. Остатки чувств, положительных или отрицательных, могут всколыхнуться от визита или письма, но так же затихают, рано или поздно. Письмо может вызвать желание ответить на него; но если это не делается сразу, то и забывается. Инерция мыслей хорошо видна при анализе и часто очень мешает работе. Становятся трудны простые мыслительные операции. Что обсуждалось в прошлый раз – забывается, не в силу особого «сопротивления», но потому что пациент складывает содержание беседы у себя в голове, как будто чужое барахло. Иногда он чувствует себя беспомощным и запутавшимся при анализе, как при чтении или обсуждении каких-то трудных вещей, потому что напряжение, требующееся для сопоставления данных, слишком велико. У одного пациента образ такого бесцельного блуждания возник в сновидении, где он оказывался то там, то здесь – в разных местах по всему свету. У него не было намерения отправляться ни в одно из этих мест; он не знал, ни как он туда попал, ни как выберется оттуда.

Чем шире распространяется инертность, тем больше она захватывает чувства пациента. Ему становятся нужны сильные стимулы, чтобы вызвать ответные чувства вообще. Прекрасные деревья в парке больше не возбуждают никаких чувств, ему требуется к ним роскошный закат. Такая лень чувств содержит и трагический элемент. Как мы видели, «ушедший в отставку» сильно ограничивает свою открытость, чтобы сохранить нетронутой искренность своих чувств. Но если процесс доходит до крайности, то мертвоет именно та свежесть, которую ему хотелось сохранить. Следовательно, при параличе его эмоциональной жизни он страдает от омертвления чувств больше других, и это может быть именно то обстоятельство, которое ему действительно хотелось бы изменить. По мере продвижения анализа у него временами возникает впечатление, что когда он более активен, его чувства как будто оживают. Но и тут он не соглашается признать, что его эмоциональное омертвление – не что иное, как выражение всепоглощающей инертности, и, следовательно, может измениться только вместе с ее уменьшением.

Если сохраняется какая-то активность, и условия жизни вполне сносные, картина «упорной отставки» может оставаться неизменной. Так уж неудачно складываются многие качества этого типа личности, его запреты на стремления и ожидания, его отвращение к переменам и внутренней борьбе, его способность примиряться с положением вещей. Однако против них воюет один беспокойный элемент – зов свободы. На самом деле «отставка» – это подавленный бунт. Пока что в нашем исследовании мы видели выражение этого бунта в пассивном сопротивлении внутреннему и внешнему давлению. Но оно в любой момент может превратиться в *открытый бунт*. Случится ли это на самом деле, зависит от соотношения сил склонности к захвату и к смирению и от того, в какой степени ему удалось спастись от омертвления. Чем сильнее его тенденция к захвату, чем больше он – живой человек, тем легче возникнет в нем недовольство ограниченностью своей жизни. Если преобладает недовольство внешней ситуацией, тогда перед нами «бунт *против*». Если преобладает недовольство собой, это «война *за*».

Окружающая ситуация (дом, работа) может стать настолько неудовлетворительной, что человек, наконец,

перестает с ней мириться и в той или иной форме открыто восстает против нее. Он может уйти из дому или с работы и стать воинственно агрессивным по отношению ко всем знакомым и незнакомым, ко всем соглашениям и общественным институтам. Его установка: «Наплевать мне, чего вы от меня ждете и что обо мне думаете» Это может выражаться более или менее светским путем или в более или менее оскорбительной форме. Это очень интересный ход развития с точки зрения интересов общества. Если такой бунт направлен в основном вовне, это – неконструктивный шаг, который уводит его еще дальше от самого себя, хотя и высвобождает его энергию.

Однако бунт может быть внутренним и направленным в основном на внутреннюю тиранию. Тогда, в определенных пределах, он может послужить освобождению. В таких случаях чаще идет постепенное развитие, чем бурное восстание, происходит, скорее, эволюция, чем революция. Человек все сильнее страдает от своих оков. Он понимает, в какую дыру себя загнал, как мало ему нравится его образ жизни, насколько он подлаживается под правила, как мало, на самом деле, ему важны окружающие, их житейские и нравственные стандарты. Он больше и больше склоняется к тому, чтобы стать «самим собой», то есть, как мы раньше говорили, любопытной смесью протеста, тщеславия и искренности. Освобождается энергия, и он может делать то, что позволяет ему его одаренность. В повести «Луна и грош» Сомерсет Моэм описал этот процесс в развитии характера художника Стрикленда. И кажется, что и сам Гоген, с которого грубо нарисован этот персонаж, и другие художники прошли эту эволюцию. Естественно, цена ее определяется искусством художника и его одаренностью. Излишне говорить, что это не единственный путь к созданию чего-то. Это *один* из путей, которым творческие способности, задавленные прежде, могут освободиться для их выражения.

Такое освобождение, тем не менее, ограниченное. Те, кто достиг его, по-прежнему несут клеймо «отставки». Они по-прежнему тщательно охраняют свою отчужденность. Общее их отношение к миру по-прежнему оборонительное или воинственное. Они по-прежнему равнодушны к личной жизни, за исключением вопросов, касающихся их работоспособности, которая, поэтому, может принять характер одержимости. Все это указывает, что они не разрешили свои конфликты, а нашли лишь работающее компромиссное решение.

Этот процесс может произойти и во время анализа. А поскольку он приносит, в конце концов, заметное освобождение, некоторые аналитики* считают его самым желательным исходом. Мы, однако, не должны забывать, что это лишь частичное решение. Проработав всю структуру «ухода в отставку», мы можем не только освободить творческую энергию, но и сделать человека свободным для лучших отношений с самим собой и другими.

* См. Дениел Шнайдер. «Действие невротического стереотипа, невротическое искажение творческой способности и сексуальности». Доклад в Нью-Йоркской медицинской академии (Daniel Schneider. «The Motion of the Neurotic Pattern. Its Distortion of Creative Mastery and Sexual Power», 1943).

Теоретически исход активного бунта демонстрирует решающую роль, которую зов свободы имеет в структуре «ухода в отставку», и его связь с охраной автономности внутренней жизни. И напротив, чем больше человек отчуждается от самого себя, тем меньше значит для него свобода, как мы сейчас увидим. Уходя от внутренних конфликтов, от активной жизни, от активной заинтересованности в своем развитии, человек рискует уйти и от глубоких чувств. Ощущение тщеты, составляющее проблему уже при «упорной отставке», перерастает тогда в ужас пустоты, сводящий с ума. Обуздание стремлений и целенаправленной деятельности приводит к утрате направления в жизни, к движению по воле волн, куда понесет поток. Настаивая на том, чтобы жизнь была легкой, без боли и трений, можно развратиться, особенно если уступить искушению деньгами, успехом, престижем. «Упорная отставка» означает жизнь, полную ограничений, но не безнадежную; человеку все же есть, чем и для чего жить. Но когда теряются из поля зрения глубина и автономность своей собственной жизни, негативные стороны «ухода в отставку» остаются, тогда как позитивные теряют свою ценность. Только тогда «уход в отставку» становится безнадежным. Человек смещается на обочину жизни. Это характеризует последнюю группу, «барахтающуюся в луже».

Человек, оторванный от себя, словно центробежной силой, теряет и глубину и силу чувств. Его отношение к людям становится неразборчивым. Любимый становится «очень хорошим другом», «таким славным парнем», или «отличной девчонкой». Но с глаз долой – из сердца вон. Интерес к ним утрачивается при малейшей провокации, он даже не пытается разобраться, что же там случилось. Отчужденность превращается в безразличие.

И радости становятся мелкими. Сексуальные похождения, еда, выпивка, сплетни, игра или политические махинации становятся основным содержанием его жизни. Он утрачивает чувство главного, настоящего. Интересы становятся поверхностными. У него больше нет своих суждений или убеждений; вместо них он довольствуется

сегодняшним мнением. Он трепещет в благоговейном страхе перед тем, что «люди подумают». Вместе с тем, он теряет веру в себя, в других, в любые ценности. Он становится циничным.

Можно выделить три формы «жизни в луже», отличающиеся друг от друга некоторыми акцентами. В первой значение придается «веселью», тому, чтобы хорошо провести время. Со стороны это может выглядеть как вкус к жизни, противоречащий основной характеристике «ухода в отставку», не-хотению. Но движущий мотив здесь – не достижение удовольствия, а необходимость стряхнуть с себя гнетущее ощущение пустоты, забыться, рассеяться среди забав. В «Харперз Мэгэзин»* я нашла стихотворение под названием «Палм Спрингз», рисующее этот поиск развлечений у праздного класса.

Как хочу я туда, Где веселье всегда, Где девчонки одеты как надо. Где умишки молчат, А деньжонки шуршат На полу, на столах и в карманах.

* Из статьи «Палм Спрингз: ветер, песок и звезды». Кливленд Амори.

Конечно, это мечты богатых бездельников, но они распространяются и на людей с доходом ниже среднего. В конце концов, это вопрос кошелька, ищут ли «веселья» в дорогом ночном клубе, на коктейле, театральном вечере или собираются у кого-то дома, чтобы выпить, поиграть в карты, поболтать. Можно собирать марки, стать гурмэ, ходить в кино, и все это прекрасно, если это не единственное реальное содержание жизни. Общество не обязательно: можно читать фантастику, слушать радио, смотреть телевизор, мечтать. Если развлекается компания, то строжайше избегают двух вещей: нельзя ни на секунду оставаться одному, и нельзя заводить серьезных разговоров. Последнее считается дурными манерами. Цинизм прикрыт тонкой пленкой «терпимости» или «широты взглядов».

Во второй группе предпочтение отдается *престижу* или *случайному успеху*. Запрет на стремления и усилия, характеризующий «уход в отставку» здесь не снимается. Мотивация смешанная. Отчасти это желание иметь много денег, что облегчит жизнь. Отчасти это потребность искусственным путем поднять самооценку, которая у всей группы «барахтающихся в луже» стремится к нулю. Однако с утратой внутренней независимости этого можно достичь, только подняв себя в глазах других. Кто-то пытается написать книгу: вдруг выйдет бестселлер; кто-то женится на деньгах; кто-то вступает в политическую партию, членство в которой обещает какие-то преимущества. В общественной жизни погоня идет не за весельем, а за престижем: принадлежностью к определенному кругу, возможностью посещать определенные места. Единственная моральная заповедь – не быть дураком; уметь изворачиваться, не попадаясь. Джордж Элиот дает нам в «Ромоле» блестящий портрет оппортуниста, человека случая, в фигуре Тито. Мы видим, как он уворачивается от конфликтов, ищет легкой жизни, отсутствия обязательств и постепенно нравственно опускается. Последнее не случайно, этого не может не произойти, если нравственное чутье все слабеет и слабеет.

Третья форма – это «*хорошо смазанная машина*». Здесь потеря подлинных мыслей и чувств приводит к распылению личности, мастерски описанном Марканом у многих его персонажей. Такой человек уже легко прилаживается к другим и усваивает их правила и условные соглашения. Он чувствует, думает, делает, верит в то, чего от него ждут или считают правильным окружающие. Эмоциональная омертвелость здесь не больше, а просто заметнее, чем в остальных двух группах.

Фромм* хорошо описал эту сверхприспособленность и увидел ее социальное значение. Если включить сюда, как мы и должны, остальные две формы «барахтанья в луже», это значение тем больше, что такой образ жизни отнюдь не редок. Фромм правильно указал, что эта картина отличается от обычного течения неврозов. Невротика очевидным образом влекут по жизни и мучают его конфликты; а это – другие люди. У них часто нет и особых «симптомов», вроде тревоги и депрессии. Впечатление вкратце таково, что они не страдают от нарушений, а им словно недостает чего-то. Фромм заключает, что это скорее дефектное состояние, чем невротическое. Он рассматривает этот дефект не как прирожденный, а как результат того, что точность была сломлена с детства силой. «Дефектность» Фромма и мое «барахтанье в луже» могут показаться лишь разными названиями, но, как это часто бывает, разница в терминологии вытекает из разного осмысления явления. Если подумать, то трактовка Фромма вызывает два интересных вопроса: правда ли, что «барахтанье в луже» – состояние, не имеющее ничего общего с неврозом, или же это исход описанного мной процесса? И второй: на самом ли деле люди, «барахтающиеся в луже», лишены глубины, нравственного чувства, независимости?

* Э.Фромм. «Индивидуальные и социальные корни невроза», 1944.

Эти вопросы взаимосвязаны. Давайте посмотрим, что нам покажет аналитическое наблюдение. Оно возможно, поскольку эти люди иногда приходят к аналитику. Конечно, если процесс дошел полностью до «барахтанья в луже», стимулов для терапии у них уже не остается. Но когда дело не зашло еще так далеко, они могут обратиться по поводу психосоматического расстройства, либо повторяющихся неудач, затруднений в работе и усиливающегося чувства тщеты. Они, возможно, чувствуют, что катятся вниз, и это нарушает их покой. Наше первое впечатление при их анализе, что это просто праздный интерес. Они скользят по поверхности, им не хватает психологического любопытства, у них на все готово простое объяснение, а интересны им чисто внешние вещи, связанные с деньгами или престижем. Все это наводит на мысль, что есть нечто большее в их истории, чем-то, на что наталкивается взгляд. Как описывалось выше, в рамках общего движения к «отставке», в их жизни был период, в подростковом возрасте или в юности, когда у них были активные стремления, а потом они пережили эмоциональный дистресс. Это не только положило начало их состоянию гораздо позже, чем предполагает Фромм, но и указывает на то, что оно – исход невроза, проявившегося в то время.

По мере продвижения анализа становится заметно удивительное расхождение между их явью и снами. Сны недвусмысленно обнажают эмоциональную глубину и потрясение. Эти сновидения, и часто они одни, раскрывают глубоко похороненную печаль, ненависть к себе и другим, жалость к себе, отчаяние, тревогу. Другими словами, под гладкой поверхностью *есть* мир конфликтов и страстей. Мы пытаемся разбудить их интерес к своим сновидениям, но они силятся не обращать на них внимания. Они живут в двух мирах, почти не сообщаясь. Более и более мы понимаем, что не поверхностность им свойственна, а страстное желание держаться подальше от собственной глубины. Они бросают туда беглый взгляд и плотно захлопывают дверь, будто ничего не случилось. Немного позже чувства могут неожиданно всплыть в их яви из заброшенных глубин души; и тогда какое-то воспоминание заставляет плакать, вдруг появляется ностальгия или религиозные чувства – и опять исчезают. Эти наблюдения, подтверждаемые дальнейшей аналитической работой, противоречат концепции «дефектности» и указывают на целенаправленное бегство от внутренней жизни

Рассматривая «барахтанье в луже» как неудачный исход невротического процесса, мы получаем менее пессимистический настрой, как в смысле профилактики, так и терапии. «Жизнь в луже» сейчас так распространена, что весьма желательно было бы распознавать это нарушение вовремя, *чтобы* предотвратить такой ход развития. Профилактика его совпадает с превентивными мерами по отношению к неврозу вообще. Была проделана уже большая работа, но еще больше нужно и, видимо, можно сделать, особенно в школах.

Для любой терапевтической работы с «ушедшими в отставку» пациентами первое требование – признать их состояние невротическим нарушением, а не отбрасывать его, как особенность конституции или культуры. Последняя концепция подразумевает, что изменить его нельзя, или же, что это проблема не для психиатров. До сих пор она менее изучена, чем другие невротические проблемы. Возможно, что она вызывает меньший интерес по двум причинам. Многие нарушения, присущие этому процессу, хотя и могут сузить жизнь человека, наступают довольно незаметно, и потому не так уж настоятельно требуют печения. С другой стороны, грубые нарушения, которые могут возникнуть на этом фоне, не связаны с основным процессом. Единственный фактор процесса, с которым близко знакомы психиатры, это отчужденность, (отрешенность). Но процесс «ухода в отставку» включает в себе гораздо больше проблем и создает гораздо больше трудностей при лечении. И с ними можно успешно справляться, только полностью понимая их динамику и значение.

Глава 12. НЕВРОТИЧЕСКИЕ ИСКАЖЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ К ЛЮДЯМ

Хотя в этой книге основное внимание уделяется внутриспсихическим процессам, мы не можем описывать их отдельно от межличностных. Сделать этого мы не можем потому, что, на самом деле, между теми и другими идет постоянное взаимодействие. Даже вначале, говоря о погоне за славой, мы видели, что такие ее элементы, как потребность быть выше других или торжествовать над ними, напрямую связаны с межличностными отношениями. Невротические требования, вырастая из внутренних потребностей, в основном направлены на других. Мы не можем обсуждать невротическую гордость без тех последствий, которые имеет для отношений с людьми ее уязвимость. Мы видели, что каждый отдельный внутриспсихический фактор может быть вынесен вовне, и как радикально этот процесс изменяет нашу установку по отношению к другим. Наконец, мы обсуждали более специфические формы отношения к людям, свойственные главным решениям внутренних конфликтов. В этой главе я хочу вернуться от частного к общему и сделать краткий систематический обзор того, как наша гордыня влияет на наше отношение к другим.

Начать с того, что гордыня отдаляет невротика от других, делая его *эгоцентричным*. Чтобы быть правильно понятой: под эгоцентричностью я понимаю не эгоизм или себялюбие в смысле интереса лишь к собственной выгоде. Невротик может быть невероятно себялюбивым или начисто лишенным себялюбия – в себялюбии нет ничего характерного для невроза вообще. Но он всегда эгоцентричен в смысле замкнутости на самом себе. Его эгоцентризм вовсе не очевиден: он может быть «одиноким волком» или жить другими и ради других. Тем не менее, в любом случае он живет своей личной религией (верой в свой идеальный образ), подчиняется своим собственным законам (своим Надо) за колючей проволокой своей гордыни и сам себя стережет от опасностей, грозящих снаружи и изнутри. В результате он не только более изолирован эмоционально, но ему становится все труднее увидеть в другом человеке личность со своими правами, отличную от него самого. Все его внимание уходит на главную его заботу – на него самого.

Образы других поэтому туманятся, хотя еще не искажаются. Но есть и другие грани его гордыни, которые еще более резко препятствуют ему в том, чтобы увидеть других людей такими, как они есть, и отвечают за несомненное *искажение* его представлений о них. Мы не отделаемся от этой проблемы, сказав уклончиво, что, конечно же, наша концепция другого туманна в той же степени, что и наша концепция самого себя. Это, в первом приближении, правильное предположение, но только в первом, поскольку здесь проводится прямая параллель между искаженным видением себя и искаженным видением других. Мы получим более точную и полную картину искажений образов других, если исследуем, какие грани гордыни порождают эти искажения.

Искажения действительности появляются отчасти потому, что невротик видит других *в свете потребностей*, порожденных гордыней. Эти потребности могут быть направлены на других людей или повлиять на отношение к ним непрямым образом. Его потребность в восхищении превращает их в восхищенную публику. Его потребность в помощи волшебника наделяет их загадочными магическими способностями. Его потребность оказаться правым делает их неправыми и грешными. Его потребность в торжестве делит их на последователей и соперников-интриганов. Его потребность обижать других, оставаясь безнаказанным, делает их «невротиками». Его потребность умалить себя превращает их в гигантов.

И наконец, он видит других *в свете своего вынесения во вне* (проекций). Он не воспринимает своей собственной самоидеализации; вместо этого он идеализирует других. Он не воспринимает своей собственной тирании; это другие его тиранят. Самую большую роль в отношении к другим играет вынесение вовне ненависти к себе. Если это преимущественно активная тенденция, он склонен видеть других как жалких и ничтожных людишек. Если что-то идет не так, это они виноваты. Они должны быть совершенными. Верить им нельзя. Нужно их изменить и переделать. Поскольку это бедные, заблуждающиеся смертные, он, как Бог, должен отвечать за них. В случае преобладания пассивной тенденции другие – это судьи, готовые обвинить его и вынести приговор. Они держат его в рабстве, издеваются над ним, принуждают и запугивают его. Они его не любят, он им не нужен. Он должен их умасливать и соответствовать их ожиданиям.

Вероятно, вынесение вовне – самый влиятельный среди всех факторов, искажающих взгляд невротика на других. И увидеть его у себя ему труднее всего. Ибо, по его же собственному опыту, другие и *есть* такие, какими он видит их в свете своего вынесения вовне, а он просто отвечает им в соответствии с тем, что это за люди. Он не понимает, что фактически отвечает тому, что сам сказал за другого.

Вынесение вовне тем труднее увидеть, что оно часто смешивается с его реакциями на других на почве его потребностей или фрустрации этих потребностей. Было бы неоправданным обобщением заявить, например, что все раздражение на других, по сути, – вынесение вовне нашей злости на себя. Только тщательный анализ

конкретной ситуации позволит нам различить, на самом ли деле человек разъярен на себя, и в какой степени, или же он действительно сердится на других, скажем, за фрустрацию своих требований. И наконец, его раздражение несомненно может проистекать из обоих источников. Когда мы анализируем себя или других, мы всегда обязаны уделить *беспристрастное* внимание обеим возможностям, то есть не должны склоняться исключительно к одному или другому объяснению. Только тогда мы постепенно увидим, как и до какой степени оба источника влияют на наше отношение к другим.

Но даже если мы понимаем, что привносим нечто в наше отношение к другим, нечто, к ним не относящееся, — от такого осознания вынесение вовне еще не прекращается. Мы можем ослабить его только в той степени, в какой «возьмем его обратно» и сможем воспринять происходящий в данном случае свой внутренний процесс.

Мы можем грубо выделить три способа, которыми представление о других может быть искажено вынесением вовне. Искажения могут быть результатом того, что другие наделяются свойствами, которыми не обладают, или обладают в ничтожно малой степени. Невротик может видеть других полностью идеальными, наделять их богоподобным совершенством и властью. Он может видеть их презренными и виноватыми. Он может превращать их в гигантов или в карликов.

Вынесение вовне может сделать его слепым к реальным достоинствам или слабостям других. Он может переносить на них свои собственные (неосознанные) запреты на эксплуатацию или ложь и, следовательно, может не увидеть в них даже кричащих намерений эксплуатировать его или обмануть. Или же, удушив свои собственные позитивные чувства, он может оказаться неспособным к осознанию дружеского расположения других или их преданности. Он будет склонен считать их притворщиками и следить, как бы «не попасться на эту удочку».

Наконец, его вынесение вовне может сделать его очень зорким по отношению к определенным тенденциям других людей. Так, один пациент, который про себя считал, что он один обладает всеми христианскими добродетелями и был слеп к своим выраженным хищническим склонностям, моментально замечал притворство в других, особенно претензии на доброту и любовь. Другой пациент, со значительной неосознанной предрасположенностью к неверности и вероломству, живо реагировал на эти тенденции у других. Такие случаи, кажется, противоречат моему утверждению об искажающей силе вынесения вовне. Не будет ли более корректным сказать, что вынесение вовне может действовать и так и так: ослеплять человека в определенном плане или делать его особенно зорким? Я так не думаю. Его острый глаз на определенные качества других пристрастно юсится, поскольку эти качества имеют очень важное значение для него самого. Поэтому они так вырастают, что человек, ими обладающий, исчезает как личность и превращается для него в символ этих особых, вынесенных им вовне, его собственных склонностей или тенденций. Следовательно, рисунок всей личности другого получается таким искаженным, что он решительно неверен. Естественно, что такое вынесение вовне осознать труднее всего как таковое, поскольку сам пациент всегда может найти убежище в том «факте», что его наблюдения над другим точны.

Все упомянутые факторы (требования невротика, его реакции на других, его вынесение вовне) затрудняют другим общение с ним, по крайней мере, в любых близких отношениях. Но сам невротик видит это иначе. Поскольку в его глазах его потребности или требования, вытекающие из них, — совершенно законные, если они вообще осознаются; поскольку его реакции на других, точно так же, — оправданные; поскольку его вынесение вовне — только ответ на имеющиеся у других установки, то он обычно не знает о том, как им с ним непросто, считая, что с ним действительно легко жить. Хотя и вполне понятная, это все же иллюзия.

Другие, насколько позволяют их собственные трудности, часто очень стараются мирно ужиться с явно невротичным членом семьи. И здесь его вынесение вовне снова воздвигает великую преграду их стараниям. Поскольку вынесение вовне, по самой своей природе, имеет мало общего, если вообще имеет, с реальным поведением других, то они беспомощны против него. Например, они стараются примириться с воинственной правотой невротика, не противореча и не критикуя его, заботясь о его одежде и еде в точности так, как он того желает, и т.п. Но сама горячность их стараний возбуждает в нем самообвинения и он начинает ненавидеть других, чтобы предотвратить собственное чувство вины (например, как мистер Хикс в «Мороженщике»).

В результате всех этих искажений чувство *небезопасности*, которое невротик испытывает в связи с другими людьми, значительно усиливается. Хотя он может считать себя проницательным наблюдателем, знающим людей, может быть уверен, что всегда правильно оценивает других, все это, в лучшем случае, только отчасти верно. *Наблюдательность и рассудочная критичность не заменяют внутренней уверенности в других, которая свойственна тому, кто реалистично подходит к себе, как к себе, а к другим, как к другим, и кто не колеблется в их оценке под действием всевозможных компульсивных потребностей.* Несмотря на глубокую неуверенность в других, невротик может быть способен к достаточно точному описанию их поведения и даже некоторых невротических механизмов, если он обучен наблюдению над другими людьми на уровне рассудка. Но отсутствие

чувства безопасности неизбежно скажется в его взаимодействии с ними, если он испытывает это чувство, вызываемое искажениями образов других. Тогда оказывается, что картина, которая сложилась у него путем наблюдений и умозаключений, и основанные на ней оценки не обладают постоянством. Слишком много субъективных факторов участвует в формировании его установок, поэтому они и могут так быстро меняться. Он может легко настроиться против человека, к которому относился с величайшим уважением, или потерять к нему интерес, и так же легко кто-то новый вдруг возвышается в его глазах.

Эта внутренняя неуверенность в других заявляет о себе разными путями; два из них кажутся нам достаточно постоянными и независимыми от особенностей невротической структуры. Во-первых, невротик не знает, как он относится к другому человеку, и как тот относится к нему. Он может называть его другом, но слово утрачивает при этом свой глубокий смысл. Любой спор, любой слухок, любое недопонимание того, что друг говорит, делает или не делает, могут не только вызвать временные сомнения, но поколебать отношения до основы.

Во-вторых, это неопределенность, нерешительность невротика в вопросах доверительности или доверия. Дело не столько в том, что он дает другому слишком много или слишком мало веры, сколько в том, что и в глубине души ему непонятно, в чем другому можно верить, а в чем уже нет. При более сильном чувстве неопределенности становится непонятным, на что вообще способен и неспособен другой – на какое благородство, на какую подлость; пусть даже он был тесно связан с ним много лет.

В своей фундаментальной неуверенности в других он, как правило, склонен ожидать худшего – сознательно или бессознательно, – поскольку его гордыня также *усиливает его страх перед людьми*. Неуверенность тесно переплетена со страхом, поскольку, пусть даже другие на самом деле серьезно угрожают ему, его страх не взвивался бы так легко до небес, если бы его представление о других и без того не было искажено. Наш страх перед другими, вообще говоря, зависит как от их власти причинить нам боль, так и от нашей беспомощности. И оба эти фактора крепко поддерживает гордыня. Неважно, насколько задиристую самоуверенность создает она на поверхности; изнутри она ослабляет личность. Происходит это, в первую очередь, из-за отчуждения от себя, но участие принимают и презрение к себе и создаваемые гордыней внутренние конфликты, разрывающие личность на части. Причина лежит в расширении уязвимости личности невротика. Он становится уязвим с разных сторон. Так легко становится задеть его гордыню, или вызвать у него чувство вины или презрения к себе. Его требования такой природы, что обречены на фрустрацию. Его равновесие такое хрупкое, что нарушить его ничего не стоит. Наконец, его вынесение вовне и враждебность к другим, вызванная не только этим, но и многими другими факторами, делает других куда более грозными, чем они есть на самом деле. Все эти страхи отвечают за то, что его основная позиция по отношению к другим – оборонительная, неважно, принимает она форму заискивания или более агрессивную форму.

Глядя на эти факторы, мы поражаемся их сходством с компонентами базальной тревоги, которая, повторим, представляет собой чувство одиночества и беспомощности в потенциально враждебном мире. И принципиальное влияние гордыни на человеческие взаимоотношения на самом деле таково: *она усиливает базальную тревогу*. То, что во взрослом невротике мы идентифицируем как базальную тревогу, не базальная тревога в ее изначальной форме, а скорее, тревога «с процентами», выросшими за годы протекания внутриспсихических процессов. Она стала более сложной установкой по отношению к другим, и состав этой установки определяют более сложные факторы, чем те, которые участвовали изначальное. Точно так же, как ребенок, вследствие своей базальной тревоги, вынужден искать особые пути обращения с другими людьми, так и взрослый невротик должен, в свою очередь, найти такие пути. И он находит их – в главных решениях, которые мы уже описывали. Хотя эти решения тоже несут черты сходства с ранними решениями (двинуться к людям, против них или прочь от них), на самом деле, новые решения (смириться, захватить все вокруг или уйти в отставку) отличны по своей структуре от старых. Хотя и они определяют формы отношения к людям, они становятся принципиальными решениями внутриспсихических конфликтов.

Чтобы завершить картину: гордыня усиливает базальную тревогу, но в то же время наделяет других сверхважным значением, через потребности, создаваемые ею. Другие становятся сверхважны, просто незаменимы для невротика, потому что призваны непосредственно подтвердить ложные ценности, на которые он претендует, своим восхищением, одобрением, любовью. Его невротическое чувство вины и презрение к себе настойчиво требуют оправданий. Но сама ненависть к себе, породившая эту потребность, делает почти невозможным найти эти оправдания в своих собственных глазах. Он может найти их только в глазах других. Они должны доказать ему, что он обладает теми ценностями, которые стали так важны для него. Он должен показать им, какой он хороший, удачливый, успешный, способный, интеллигентный, могущественный и что может с ними или для них сделать.

Более того, для погони хоть за славой, хоть за оправданиями, он нуждается в побуждениях со стороны и, действительно, большую долю побуждений получает снаружи. Это яснее всего видно у смиренного типа, который вряд ли что-то может сделать сам и для себя. Но разве таким активным и энергичным был бы более агрессивный

тип, если бы не побуждение поразить, покорить или унижить других? Даже «бунтовщику» все еще нуждается в других, чтобы взбунтоваться против них, ради высвобождения своей энергии.

Не в последнюю очередь невротик нуждается в других, чтобы защититься от ненависти к себе. Фактически подтверждение своего идеального образа, которое он получает от других, как и возможность самооправдания, вооружают его против ненависти к себе. Кроме того, очевидным и менее очевидным образом он нуждается в других, чтобы смягчить тревогу, вызываемую приступами ненависти и презрения к себе. И, главное, если бы не другие, он бы не мог обеспечить себя самым могучим средством защиты: вынесением вовне.

Так получается, что гордыня приносит ему принципиальную несовместимость с другими: он чувствует себя далеким от людей, неуверен в них, боится их, враждебен к ним, и все-таки они ему жизненно важны.

Все эти факторы, нарушающие отношения с людьми вообще, неизбежно включаются и в любовные отношения, как только они становятся сколько-нибудь продолжительными. Это самоочевидно с нашей точки зрения, но нужно об этом сказать, поскольку у многих есть ложное убеждение, что любовные отношения будут хорошими, если только партнеры будут получать половое удовлетворение. Действительно, половые отношения могут временно ослабить напряжение или даже закрепить отношения людей, если они основаны на невротическом фундаменте, но они не могут оздоровить их. Поэтому обсуждение невротических проблем в браке или в равноценных отношениях в принципе не прибавит ничего к тому, что уже было изложено. Но внутриспсихические процессы имеют особое влияние на *значение и функции, которые любовь и секс приобретают для невротика*. И я хочу заключить эту главу, представив некую общую точку зрения на природу этого влияния.

Смысл и значимость, которые *любовь* имеет для невротической личности, так разнятся в зависимости от типа принятого им решения, что мы не можем их обобщить. Но во все отношения невротика всегда вмешивается одно нарушение: глубоко укоренившееся чувство, что его полюбить невозможно. Я говорю здесь не о том, что он считает, что его не любит тот или другой человек, а о его убеждении, которое может доходить до бессознательной веры, что его не любит и не мог бы полюбить никто и никогда. О да, он может быть уверен, что другие любят его за внешность, голос, помощь или за половое удовлетворение, приносимое им. Но они не любят его самого, потому что это просто невозможно. Если действительность противоречит этому убеждению, он склонен отбрасывать ее свидетельства, на разном основании. Возможно, этот человек одинок, ищет, к кому бы прислониться, или склонен к благотворительности и т.п.

Но вместо того, чтобы взяться за эту проблему (если он ее осознает) прямо, он подходит к ней то с одного бока, то с другого, не замечая в этих подходах противоречия. С одной стороны, даже если он и не особенно заботится о любви, он склонен держаться за иллюзию, что когда-нибудь, где-нибудь да встретит «того» человека, который его полюбит. С другой стороны, он приобретает ту же установку, что и по отношению к уверенности в себе: он считает, что любят независимо от существующих достойных любви качеств. А поскольку он отделяет возможность полюбить его от личных качеств, он не видит возможности что-то изменить в этом плане в ходе своего развития. Поэтому он склонен к фатализму и считает то, что его не любят, загадочным, но непоколебимым фактом.

Смирный тип легче всего осознает свое убеждение в том, что его невозможно любить, и, как мы видели, больше всех старается взрастить в себе приятные качества или, по крайней мере, их видимость. Но даже он, с его поглощающей заинтересованностью в любви, не приходит сам собой к вопросу: отчего же именно он так уж убежден в том, что его невозможно полюбить?

У этого убеждения есть три основных источника. Первый из них – ухудшение способности невротика любить самому. Эта способность ухудшается неизбежно, в силу всех тех факторов, которые мы обсуждали в этой главе: он слишком погружен в себя, слишком уязвим, слишком боится людей и т.д. Хотя связь между чувством, что ты достоин любви, и способностью любить самому достаточно часто признается интеллектуально, она имеет глубокий жизненный смысл для очень немногих из нас. Однако если наша способность к любви хорошо развита, нас не беспокоит вопрос, можно нас любить или нет. Не является тогда и вопросом решающей важности, на самом ли деле нас любят другие.

Второй источник убеждения невротика в том, что его невозможно любить, – его ненависть к себе и ее вынесение вовне. Пока он не принимает сам себя (считает себя на самом деле достойным ненависти или презрения), как он может поверить, что кто-то другой может его полюбить?

Эти два источника, мощных и всегда действующих при неврозе, отвечают за то, что невротика не так-то легко излечить от его чувства, что его невозможно любить. Мы видим его у пациента и можем изучать его последствия для любовной жизни. Но оно может ослабеть только в той степени, в какой ослабнет его источник.

Третий источник действует не так прямо, но его важно упомянуть по другой причине. Невротик ждет от любви

больше, чем она, в лучшем случае, может дать (ждет «совершенной любви»), или ждет чего-то другого, что она может дать (например, любовь не освободит его от ненависти к себе). А потому, как бы его на самом деле ни любили, никакая любовь не выполнит его ожиданий, и он склонен чувствовать, что его не любят «по-настоящему».

Эти ожидания от любви могут быть самими различными. Вообще говоря, она призвана удовлетворить многие невротические потребности, часто сами по себе противоречивые, или, в случае смиренного типа – все его потребности. И тот факт, что любовь ставится на службу невротическим потребностям, делает ее не только желанной, но смертельно необходимой. Таким образом, мы находим в любовной жизни ту же несовместимость, которая существует по отношению к людям вообще: преувеличенная потребность в ней и сниженная способность к ней.

Возможно, было бы столь же неверно проводить четкое различие между любовью и сексом, как и слишком тесно связывать их (Фрейд). Однако поскольку при неврозе половое возбуждение или желание чаще отделено от чувства любви, чем связано с ним, я хочу сделать несколько особых замечаний по поводу роли *сексуальности* при неврозе. Естественные функции сексуальности – физическое удовлетворение и удовлетворение потребности в близости с другим человеком. Кроме того, половое функционирование человека повышает его уверенность в себе с разных сторон. Но при неврозе все эти функции расширяются и приобретают иную окраску. Половая активность начинает облегчать не только половое напряжение, но и многочисленные неполовые виды психических напряжений. Она служит проводником презрения к себе (при мазохизме) или средством отыграть самомучительство, унижая или мучая партнера сексуально (садистская практика). Это самый частый путь смягчения тревоги. Сам человек не осознает таких связей. Он может даже не осознавать, что испытывает особое напряжение или тревожится, а чувствовать только половое возбуждение или желание. Но при анализе мы можем точно проследить эти связи. Например, пациент подходит вплотную к восприятию ненависти к себе, и вдруг у него возникают планы или фантазии переспать с какой-то девушкой. Или же он говорит о какой-то своей слабости, которую глубоко презирает, и появляются садистские фантазии о том, как пытаются кого-то более слабого, чем он.

Естественная функция сексуальности – установление близкого контакта с другим человеком, также часто приобретает преувеличенные пропорции. Про замкнувшихся в себе людей хорошо известно, что для них сексуальность может быть единственным мостиком к другому человеку, но роль ее не ограничивается тем, что она становится очевидной заменой человеческому общению. Мы увидим это, глядя на поспешность, с которой люди могут ринуться в половые отношения, не давая себе подумать, есть ли у них хоть что-нибудь общее, хоть какой-то шанс понравиться друг другу, понять друг друга. Конечно, есть вероятность, что эмоциональная близость сложится у них позже. Но чаще этого не происходит, потому что обычно первоначальный порыв сам по себе уже знак того, что у них слишком большие трудности в установлении хороших человеческих отношений.

Наконец, нормальная связь между сексуальностью и уверенностью в себе, а здесь возникает связь между сексуальностью и гордыней. Половое функционирование, привлекательность, желанность, выбор партнера, качество и разнообразие полового опыта – все это становится не предметом желаний или удовольствия, а предметом гордости. Чем больше личный фактор в любви слабеет, а половой усиливается, тем больше бессознательная озабоченность по поводу возможности любви к себе сменяется озабоченностью своей привлекательностью.*

* См. обсуждение презрения к себе в главе 5.

Эти расширенные функции, которые приобретает сексуальность при неврозе, не обязательно ведут к усиленной, по сравнению с относительно здоровым человеком, половой активности. Может произойти и это, но они могут также повести к усилению запретов. Сравнение со здоровым человеком вообще трудно провести, поскольку даже в «норме» существует масса различий: по половой возбудимости, по силе и частоте сексуальных желаний, по формам полового самовыражения. Но все же есть одно значительное различие. Мы говорили о нем в связи с воображением:* сексуальность ставится на службу невротическим потребностям. По этой причине она часто приобретает *не подобающую* ей важность, в смысле заимствования значимости из несексуальных источников. Хуже того, по той же причине половые функции легко нарушаются. Тут и страхи, тут и ворох запретов, тут же замешивается и проблема гомосексуальности, и пerversии. Наконец, поскольку половая активность (включая мастурбацию и фантазии) и особенности ее формы определяются (или, по крайней мере, отчасти определяются) невротическими потребностями или запретами, она часто делается компульсивной. Все эти факторы могут привести к тому, что невротический пациент начинает вступать в половые отношения не потому, что он этого хочет, а потому что Надо угодить партнеру; потому что Надо получить знак, что его хотят или любят; потому что

Надо успокоить какую-то тревогу; потому что Надо доказать свою власть или потенцию и т.п. Половые отношения, другими словами, меньше определяются реальными желаниями и чувствами, чем влечением к удовлетворению каких-то компульсивных потребностей. Даже если не возникает никакого намерения унижить его, партнер перестает быть личностью и становится сексуальным «объектом» (Фрейд).**

* См. главу 1.

** Подходя к теме с точки зрения половой морали, английский философ Джон Макмюррей в работе «Рассудок и чувство» делает критерием ценности половых отношений искренность чувств (John Macmurray. «Reason and Emotion». Faber and Faber Ltd. London, 1935).

Подходы невротика к этим проблемам так бесконечно разнообразны, что я не буду и пытаться здесь обрисовать все возможности. *Особые затруднения в любви и сексе, в конце концов, лишь одно из выражений общего невротического расстройства.* Такое разнообразие существует потому, что оно определяется не только индивидуальной структурой характера невротика, но и особенностями его прошлых и нынешних партнеров.

Это может показаться искусственным разграничением, поскольку из нашего анализа выяснилось, что чаще, чем это предполагалось ранее, выбор партнера делается бессознательно. Верность этой концепции подтверждалась вновь и вновь. Но мы были склонны перейти к другой крайности, полагая, что каждый партнер – это индивидуальный выбор; а такое обобщение неверно. Его нужно ограничить в двух направлениях. Сперва необходимо спросить: кто делает «выбор»? Само слово предполагает возможность выбирать и разбираться в выбранном партнере. Обе возможности у невротика ограничены. Он способен выбирать только в той степени, в какой его представления о других не искажены всеми теми факторами, которые мы уже обсудили. И в этом строгом смысле то, что остается, вряд ли заслуживает названия выбора. Под «выбором партнера» подразумевается чувство влечения к другому на почве неудовлетворенных требований невротика: его гордости, его потребности властвовать или эксплуатировать, его потребности капитулировать и т.п.

Но даже в этом ограниченном смысле у невротика немного шансов «выбрать» партнера. Он может вступить в брак, потому что так положено, и может быть так отчужден от самого себя и так далек от других, что вступает в брак с тем, кого ему случилось узнать чуть получше, или с тем, кто этого хочет. Его самооценка из-за презрения к себе может быть столь низкой, что он просто не может подойти к тем лицам противоположного пола, которые привлекают его, пусть даже по невротическим причинам. Добавив к этим психологическим ограничениям фактическое – он часто знает очень мало доступных ему партнеров, – мы поймем, как мало остается на долю случайности.

Не пытаясь воздать должное бесконечному разнообразию эротических и сексуальных переживаний, являющемуся результатом многообразия вовлеченных факторов, я только укажу на некоторые общие тенденции, действующие в невротической установке по отношению к любви и сексу. *Он может быть склонен исключить любовь* из своей жизни. Он может умалять или отрицать ее значение или даже ее существование. Любовь тогда кажется ему не предметом желаний, а, скорее, тем, чего следует избегать или презирать, как самообман слабых.

Такая тенденция к исключению любви тихо, но определенно действует у «ушедшего в отставку», отчужденного и замкнутого типа. Индивидуальные различия в этой группе в основном касаются установки по отношению к сексуальности. Он может выбросить из своей жизни реальную возможность не только любви, но и секса, и жить так, словно их не существует, или они не имеют значения для него лично. К сексуальному опыту других он не чувствует ни зависти, ни неодобрения и может даже проявлять понимание, если они попадают в трудное положение.

У других могло быть несколько связей в молодости. Но они не пробили броню их отчуждения, были не слишком значимы и не оставили после себя желания дальнейших опытов.

У третьих сексуальные переживания важны и приятны. Они могут испытывать их с множеством разных партнеров, но (сознательно или бессознательно) следят за тем, чтобы ни к кому не привязаться. Характер этих временных связей зависит от многих факторов. Более всего сказывается здесь преобладание склонности к захвату или к смирению. Чем ниже самооценка, тем больше половые контакты ограничиваются лицами, стоящими на более низком общественном или культурном уровне, например, проститутками.

Четвертые вступают в брак по случаю и даже умудряются сохранять приличные, хотя и неблизкие отношения, если партнер того же типа. Если же такой мужчина женится на той, с кем у него мало общего, он может

характерным образом смириться с ситуацией и пытаться выполнять свои обязанности мужа и отца. Только если партнер слишком агрессивен, неистов или садистичен, чтобы позволить супругу скрыться в своей скорлупе, он может или попытаться разорвать отношения, или сам развалится под их тяжестью.

Агрессивно-мстительный тип исключает любовь самым воинственным и деструктивным путем. Его общая позиция по отношению к любви – пренебрежительная, уничижительная. Что касается его половой жизни, то здесь, видимо, есть две принципиальные возможности. Его половая жизнь может быть потрясающе бедной – ограничиваться случайными связями, с целью избавиться от физического или психического напряжения; или же половые отношения могут быть очень важны для него, при том условии, что он может дать полную волю своим садистским побуждениям.

В этом случае он или занимается сексуальным садизмом (который может больше всего возбуждать его и приносить наибольшее удовлетворение), или неестествен и чрезвычайно сдержан в сексе, при том, что угрожает партнеру по-садистски.

Другая общая тенденция по отношению к любви и сексу направлена на то, чтобы исключить любовь (а иногда также и секс) из реальной жизни, но отвести им *выдающееся место в воображении*. Любовь тогда становится такой возвышенной и чистой, что любое ее реальное осуществление кажется мелким и гадким. Гофман талантливо описал это в «Сказках», называя любовь «тем стремлением к бесконечному, которое венчает нас с небесами». Это заблуждение посеяно в нашей душе «коварством врага рода человеческого... что через радости плоти можно на земле достичь того, что существует в наших сердцах только как божественное обещание». Любовь, таким образом, может быть осуществлена только в фантазиях. Дон Жуан, в его интерпретации, разбивает жизнь женщин потому, что «каждое предательство любимой невесты, каждая радость, сокрушенная жестоким ударом по любящему, это.... высшее торжество над злобным чудовищем, и поэтому навсегда поднимает соблазнителя над нашей узкой жизнью, над природой и Создателем».

Третья и последняя возможность, которая будет здесь упомянута, это *преувеличение места любви и секса в реальной жизни*. Любовь и секс тогда становятся главной ценностью в жизни и соответственно прославляются. Мы проведем здесь грубую границу между любовью завоевывающей и любовью покоряющейся. Последняя логично вытекает из решения о смирении и была описана в этом контексте. Первая случается в жизни нарциссического типа, если по особым причинам его влечение к власти сосредоточилось на любви. Тогда это предмет его гордости – быть идеальным любовником, перед которым никто не устоит. Женщины, которых легко добиться, его не привлекают. Он должен доказать свое могущество, завоевывая тех, которые по тем или иным причинам недоступны. Победа может состоять только в половом акте, но целью может быть и полное эмоциональное подчинение. Когда цель достигнута, интерес пропадает.

Я не уверена, что это краткое представление, всего на нескольких страницах, показывает степень и силу влияния внутриспсихических процессов на межличностные отношения. Когда мы понимаем, какое мощное это воздействие, нам приходится расстаться с определенными, обычно скрытыми, ожиданиями, например, с тем, что хорошие человеческие отношения могли бы благотворно повлиять на невроз или, в более широком смысле, на развитие личности. Есть надежда, что смена окружения, брак, роман, участие в общественной деятельности (социальной, религиозной, профессиональной и т.п.) помогут человеку перерасти свои невротические проблемы. При аналитической терапии эти ожидания выражаются в убеждении, что принципиально лечащий фактор состоит в возможности пациента установить хорошие отношения с аналитиком, а именно такие, в которых отсутствуют травматичные факторы детства.* Это убеждение вытекает из предпосылки, которой придерживаются определенные аналитики, что невроз в первую очередь был и остается нарушением отношений с людьми, и поэтому его можно вылечить опытом хороших человеческих отношений. Другие упомянутые ожидания не основаны на такой именно предпосылке, а, скорее, на том, что мы понимаем, и по сути верно понимаем, что отношения с людьми – решающий фактор в нашей жизни.

* Жанет Риош. «Явление переноса в психоаналитической терапии» (Janet M. Rioch. «The Transference Phenomenon in Psychoanalytic Therapy». Psychiatry. 1943). «Лечит в процессе анализа то, что пациент открывает часть самого себя, которую вынужден был вытеснить в первоначальном жизненном опыте. Он может это сделать только в межличностных отношениях с аналитиком, подходящих для такого открытия заново... Реальность постепенно становится „неискаженной“. Я отыскивается заново в личных отношениях аналитика и пациента».

Все эти ожидания оправданы по отношению к ребенку и подростку. Даже если у него можно заметить признаки идей величия, или требований особых привилегий, или повышенную обидчивость и т.п., он может быть

достаточно гибким для реакции на благоприятное человеческое окружение. Оно может уменьшить его тяжелые предчувствия, враждебность, может сделать его более доверчивым и все еще может порвать порочные круги, затягивающие его в невроз. Конечно, мы должны добавить ограничение «более-менее», – в зависимости от степени его личностных нарушений и продолжительности, качества и интенсивности хорошего человеческого влияния на него.

Такое благотворное влияние на внутренний рост личности может быть оказано и в зрелом возрасте, при том, что гордыня и ее следствия не слишком глубоко внедрились, или (подойдя с позитивной стороны) при том, что идея самоосуществления (какие бы слова ни употреблял для нее сам человек) все еще жива и осмысленна для него. Мы часто видели, например, как один из супругов стремительно шагает в своем развитии, когда другой проходит анализ и меняется к лучшему. В таких случаях действует несколько факторов. Обычно анализируемый партнер рассказывает о том, что ему открылось, о своих внутренних озарениях, и другой партнер может извлечь из этого ценную информацию для себя самого. Увидев своими глазами, что изменение возможно, он получает толчок к тому, чтобы сделать что-нибудь и для себя. А возможность лучших отношений стимулирует его перерасти свои собственные нарушения. Подобные изменения могут произойти и помимо анализа, когда невротик вступает в близкие и продолжительные отношения с относительно здоровым человеком. И здесь многие факторы могут побудить его к росту: изменение системы ценностей; чувство, что он принадлежит кому-то и его принимают; снижается возможность вынесения вовне, и он поворачивается лицом к своим собственным проблемам; создается возможность услышать и получить пользу от серьезной и конструктивной критики и т.д.

Но эти возможности более ограниченные, чем обычно полагают. Принимая во внимание, что опыт аналитика несколько сужен тем, что он видит в основном те случаи, когда такие надежды не воплотились в жизнь, я рискнула бы все же сказать, что теоретически эти шансы слишком малы, чтобы как-то оправдывать слепую уверенность, возлагаемую на них. Мы снова и снова видим, как человек, утвердившись в своем способе решения внутренних конфликтов, вступает в новые отношения с жестким набором своих требований и своих Надо, со своей правотой и уязвимостью, ненавистью к себе и вынесением вовне, со стремлением к власти, капитуляции или свободе. Следовательно, отношения, вместо того чтобы стать отрадой для двоих и средой их совместного роста, становятся средством удовлетворения невротических потребностей. Влияние, которое такие отношения оказывают на невротика, – это, в основном, уменьшение или снижение внутреннего напряжения, в соответствии с удовлетворением или фрустрацией его потребностей. Захватнический тип, например, будет и чувствовать себя лучше, и функционировать лучше, если он владеет ситуацией или окружен восхищенными учениками. Смирный тип может расцвести, когда он не так изолирован и чувствует себя нужным и желанным. Всякий, кому знакомо невротическое страдание, несомненно оценит субъективную ценность таких улучшений. Но они не обязательно означают внутренний рост. Чаще они лишь указывают, что подходящее окружение может позволить невротика почувствовать себя лучше, хотя его невроз совершенно никуда не исчез.

Та же самая точка зрения приложима и к ожиданиям (более безличного свойства), возлагаемым на смену общественных институтов, экономических условий, политических режимов. Конечно, тоталитарный режим успешно прерывает рост личности и по самой своей природе должен иметь такую цель. И нет сомнений, что стоит стремиться только к такому политическому режиму, который предоставляет возможность для самоосуществления как можно большему числу людей. Но даже самые лучшие изменения внешней ситуации сами по себе не принесут личностного роста. Они не могут сделать большего, чем дать лучшую среду для роста.

Ошибка всех таких ожиданий состоит не в переоценке межличностных отношений, а в недооценке внутриспсихических факторов. Хотя человеческие отношения крайне важны, они не властны искоренить гордыню человека, который удерживает от общения свое подлинное я. В этом решающем вопросе гордыня снова оказывается врагом нашего роста.

Развитие наших особых дарований не является ни исключительной, ни даже главной целью самоосуществления. Сердцевина процесса – раскрытие наших человеческих возможностей; следовательно, в центре него находится развитие нашей способности к хорошим человеческим взаимоотношениям.

Глава 13. НЕВРОТИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ*

У нарушении в нашей трудовой жизни могут быть разные источники. Они могут наступить в результате внешних условий, таких как экономическое или политическое давление, отсутствие покоя и уединения или времени, или (возьмем характерный и часто встречающийся современный пример) трудности, с которыми сталкивается писатель, когда он вынужден учиться выражать себя на новом языке. Трудности могут проистекать из условий культуры, например, таких как давление общественного мнения, заставляющее человека зарабатывать гораздо больше своих реальных потребностей, – как наш городской деловой человек, бизнесмен. Скажем, для мексиканского индейца такая установка не имеет смысла.

* Часть этой главы взята из статьи по данной теме, «Затруднения в работе» («Inhibitions in Work»), опубликованной в «American Journal of Psychoanalysis», 1948.

Однако в этой главе я буду обсуждать не внешние препятствия, а невротические затруднения, поскольку они привносятся и в работу. Ограничим тему еще более: многие невротические нарушения в работе связаны с отношением к другим людям: старшим, младшим и равным по положению. И хотя мы фактически не можем четко отделить их от трудностей, касающихся самой работы, мы опустим эти последние здесь настолько, насколько это возможно, и сосредоточимся на влиянии внутриспсихических факторов на процесс труда и на отношение человека к труду. Наконец, невротические нарушения сравнительно неважны в любой рутинной работе. Их влияние возрастает в той степени, в какой работа требует инициативы, предвидения, ответственности, уверенности в своих силах, изобретательности. Поэтому я ограничу свои заметки такой работой, где мы должны подключать ресурсы нашей личности, – творческой работой, в широком смысле этого слова. В виде иллюстраций мной приведены примеры научной работы и художественного творчества, но сказанное можно приложить и к труду хозяйки дома и матери, и к работе учителя, бизнесмена, юриста, организатора.

Размах невротических нарушений в работе велик. Как мы сейчас увидим, не все они осознаются; многие проявляются в низком качестве проделанной работы или в недостатке продуктивности. Другие выражаются в различных расстройствах, связанных с работой, таких как сильнейшее напряжение, усталость, истощение, страхи, паника, раздражительность или осознанные страдания из-за затруднений в работе. Очень мало общих и достаточно очевидных факторов, которые были бы присущи в этом плане всем неврозам. Но помимо трудностей, неотделимых от данной работы, невротик всегда испытывает *дополнительные*, хотя и не всегда явные.

Уверенность в себе, служащая, видимо, залогом всякой творческой работы, у него всегда шаткая, неважно, насколько его подход к работе кажется самоуверенным или реалистичным.

Он редко дает адекватную предварительную оценку того, во что выльется данная работа; ее трудности, скорее, недооцениваются или переоцениваются. Нет, как правило, и адекватной оценки ценности проделанной работы.

Условия, при которых он может выполнить работу, в основном слишком жесткие. Они и более необычные и более неукоснительные, чем обыденные рабочие привычки здоровых людей.

Вследствие эгоцентричности невротика слаба его внутренняя готовность к работе. Вопросы, как он справится с ней, как он должен действовать, гораздо больше заботят его, чем сама работа.

Радость или удовлетворение, которые можно получать от подходящей работы, обычно отравлены для него, потому что работа идет слишком судорожно, слишком перегружена конфликтами и страхами или субъективно обесценивается.

Но как только мы отойдем от этих обобщений и рассмотрим в деталях, как именно проявляются нарушения в работе, мы больше удивимся их различиям при различных видах невроза, чем их сходству. Я уже упоминала различия по степени осознания существующих трудностей и по степени, в какой человек страдает от них. Но особые условия, при которых работа может или не может быть выполнена, тоже очень разнообразны. Это же относится и к способности прилагать постоянные усилия, рисковать, планировать, принимать помощь, поручать работу другим и т.п. Эти различия определены в основном тем главным решением, которое нашел человек для своих внутриспсихических конфликтов. Мы обсудим отдельно каждую группу.

Захватнический тип, безотносительно его особых характеристик, склонен переоценивать свои способности или таланты. Он склонен также относиться к своей работе как к исключительно важной и переоценивать качество ее выполнения. Те, кто не склонен разделить его мнение о своей работе, кажутся ему или просто неспособными его понять («вот перед какими свиньями приходится метать бисер»), или завистниками, которым нельзя давать веры. Любая критика, неважно насколько серьезная или добросовестная, его сразу ощущается как враждебные нападки. И, в силу необходимости отбросить любые сомнения в себе, он склонен задумываться не о справедливости критики, а о том, как оградить себя от нее, так или иначе.

По той же причине его потребность в признании его работы, в любой форме, безгранична. Он склонен считать, что имеет право получать такое признание и негодовать, если оно не ожидается.

Сопутствует этому его почти полная неспособность доверять другим, по крайней мере коллегам и сверстникам. Он может откровенно восхищаться Платоном или Бетховеном, но ему трудно оценить любого современного философа или композитора, тем более трудно, если тот представляет угрозу его собственному уникальному значению. Он может быть сверхчувствителен к тому, что в его присутствии хвалят чьи-то достижения.

Наконец, зов власти, характерный для всей группы, включает в себя неявное убеждение, что просто не существует препятствий, которые он не мог бы преодолеть силой воли или в силу своих выдающихся способностей. Надо полагать, что тот, кто первым выдвинул лозунг, висящий в некоторых американских учреждениях: «Трудное мы сделаем сейчас, невозможное – чуть погодя», принадлежал к данному типу. В любом случае, он один из тех, кто понимает этот лозунг буквально. Потребность доказать свою власть часто делает его изобретательным и побуждает приняться за такие задачи, за которые другие поостереглись бы взяться. Но она же таит опасность недооценки предстоящих трудностей. Нет такого дельца, которое он не провернул бы моментально, нет болезни, которую он не определил бы с первого взгляда, нет статьи или лекции, которую он не навалал бы тотчас же, нет такой поломки, которую он не устранил бы лучше любого механика.

Совместное действие этих факторов (переоценка своих способностей и качества проделанной работы, недооценка других людей и имеющихся трудностей и относительная невосприимчивость к критике) отвечает за то, что он часто не видит существующих в его работе нарушений. Эти нарушения различаются в соответствии с преобладанием нарциссических, перфекционистских или высокомерно-мстительных склонностей.

Нарциссичный тип, которого дальше всех уносит его воображение, демонстрирует их наиболее явно. При тех же примерно дарованиях, он наиболее продуктивный среди личностей, чье главное решение – захватить все вокруг. Но и он сталкивается с различными трудностями. Одна из них та, что он разбрасывается: его интересы слишком разнообразны, его силы уходят слишком во многих направлениях. Например, женщина считает, что должна быть совершенной хозяйкой, женой и матерью, еще она должна быть лучше всех одета, заседать во всех комитетах, приложить руку к политике и стать великой писательницей. Деловой человек, помимо того, что взял в свои руки слишком много предприятий, ведет широкую политическую и общественную деятельность. Когда, в конце концов, такой человек сознает, что ему не сделать столько дел сразу, он утешает себя тем, что все дело в его разносторонней одаренности. С плохо скрытым высокомерием он может выражать зависть к тем счастливым беднякам, у которых всего один дар. На самом деле, разнообразие его способностей может быть вполне реальным, но не оно источник проблемы. Она возникает из настоящего отказа от осознания, что его достижениям есть предел.

Следовательно, временное решение ограничить свою деятельность, обычно временным и остается. Против всякой очевидности противоположного он быстро скатывается назад, к своему убеждению, что другие бы не могли делать столько дел сразу, а он, вот, может, и может в совершенстве. Ограничение своей деятельности пахнет для него поражением и презренной слабостью. Перспектива быть таким же, как другие люди, с такими же пределами возможностей, унижает его, а потому – нестерпима.

Другие нарциссичные личности растрачивают свои силы не на разные виды одновременной деятельности, а на то, чтобы успешно начинать и тут же бросать одно дело за другим. У одаренных молодых людей это все еще выглядит так, словно им просто нужно время, чтобы перепробовать всякие занятия, чтобы выяснить, что же их больше всего интересует. И только более внимательное исследование личности в целом может показать, верно ли это простое объяснение. Например, у него вспыхивает страстный интерес к сцене, и он пробует себя в качестве драматурга, первые попытки выглядят многообещающими – и вдруг он все бросает. Потом, тем же порядком, он пробует писать стихи или заниматься сельским хозяйством. Затем идет воспитание детей или медицина, все с тем же взлетом энтузиазма, сменяющимся потерей интереса.

Но такой же процесс может происходить и у взрослого человека. Он делает наброски к большой книге, создает какую-то организацию, у него широкие деловые проекты, он работает над изобретением – но снова и снова интерес испаряется, прежде чем хоть что-то сделано. Воображение рисует ему сияющую картину быстрых и

величественных достижений. Но интерес куда-то пропадает при первой же реальной трудности, с которой приходится столкнуться. Однако его гордость не позволяет ему признать, что он убегает от трудностей. Потеря интереса помогает сохранить лицо.

Два фактора вносят вклад в лихорадочные метания, характерные для нарциссического типа вообще его отвращение к упорной проработке деталей и к последовательным усилиям. Первая установка уже в школьном возрасте подозрительна на невроз. У ребенка могут быть, например, идеи для сочинения, показывающие хорошее воображение, и в то же время он определенно бессознательно сопротивляется тому, чтобы написать его чисто и без ошибок. Та же неряшливость может снижать качество работы взрослого. Он может считать, что ему подходят блестящие идеи или проекты, а «отделывают» их пусть посредственные, обычные людишки. Следовательно, ему не трудно перепоручить работу другим, если только это возможно. Если у него есть подчиненные или сотрудники, которые способны довести идею до ума, все идет хорошо. Если же ему надо сделать работу самому (написать статью, разработать фасон одежды, составить документ), он может считать работу сделанной в совершенстве к своему полному удовлетворению, еще и не начав реальную *работу* по обдумыванию идеи, их проверке, перепроверке и собиранию воедино. То же может произойти и с пациентом в анализе. И здесь мы видим, что еще определяет его проблемы, помимо общих идей величия: ему страшно увидеть себя во всех подробностях.

Его неспособность к последовательным усилиям идет от тех же корней. Его особая гордость – «превосходство без усилий». Его воображение увлекает слава драматичная, необычная, а скромные задачи текущего дня кажутся унижительными. Соответственно, он способен к спорадическим усилиям: может быть энергичным и предусмотрительным в опасной ситуации, устроить грандиозный прием, в неожиданном приливе сил настроить ответы на письма, которые копились месяцами и т.п. Такие усилия питают его гордость, а постоянные – только оскорбляют. Да каждый Том, Дик и Гарри могут чего-то достичь, коря над работой каждый день! Хуже того, не прилагая никаких усилий к делу, он всегда отговаривается тем, что уж, конечно, достиг бы чего-то великого, если бы только постарался по-настоящему. Причина глубоко спрятанного страха перед постоянными усилиями в том, что они угрожают разрушить иллюзию неограниченной силы и власти. Давайте предположим, что человек хочет вырастить сад. Хочет он того или нет, но скоро ему придется понять, что земля не превратится в цветущий рай за ночь. Сад будет постепенно улучшаться – настолько, насколько он будет над этим работать. Такой же отрезвляющий опыт он получит, постоянно сидя над докладами и статьями, занимаясь хоть рекламой, хоть преподаванием. Есть фактические ограничения времени и сил, и что-то можно, а что-то уже нельзя сделать в рамках этих ограничений. Пока нарциссический тип держится за иллюзию беспредельности своих сил и достижений, он вынужден беречься от такого разочаровывающего опыта. Если же это не получается, он не может не страдать от него, как породистый рысак от воловьего ярма. Конечно, такое отношение к труду будет, в свою очередь, утомлять и изнурять его.

Подводя итог, скажем, что нарциссичный тип, несмотря на свои прекрасные задатки, часто разочаровывает результатами своей работы, потому что, в соответствии со своей невротической структурой, просто не умеет работать. Трудности *поклонника совершенства*, некоторым образом, противоположны. Он работает методично, и, скорее, слишком уж дотошен к деталям. Но он так стиснут тем, что надо сделать и сделать Как Надо, что места для оригинальности и непосредственности просто не остается. Поэтому он делает все медленно и непродуктивно. Из-за своих требований к себе он легко перетруждается и страшно устает (как хорошо известные идеальные хозяйки), а в результате заставляет страдать других. Кроме того, поскольку он так же дотошно требователен к другим, как и к себе, он часто действует на них удушающе, особенно если он работает администратором.

У *высокомерного-мстительного типа* тоже есть свой актив и пассив. Среди остальных невротиков он самый лучший работник. Если бы не было странновато говорить о страсти по отношению к эмоционально холодному человеку, то можно было бы сказать, что у него страсть к работе. Из-за его неумного честолюбия и сравнительной пустоты жизни вне работы, каждый час, когда он не работает, кажется ему потерянным. Это не значит, что он наслаждается работой (он не умеет наслаждаться ничем), но он и не устает от нее. Фактически он кажется неутомимым, как хорошо смазанная машина. Тем не менее, при всей своей работоспособности, продуктивности и часто при остром, критическом уме, работает он вхолостую. Я не говорю здесь о худшем варианте этого типа – человеке случая, которого интересует только внешний результат работы – успех, престиж, торжество – неважно, производит ли он мыло, пишет картины или научные статьи. Но даже если ему интересна сама работа, помимо славы, он часто останавливается на краю поля своей деятельности, не пытаясь дойти до его сути. Как учитель или социальный работник, он будет, например, интересоваться методиками преподавания или социальной работы, а не детьми или клиентами. Он, скорее, будет писать критические разборы, чем сам примет в чем-то участие. Он будет из кожи вон лезть, чтобы ответить на все возможные вопросы, чтобы за ним осталось последнее слово, но не попытается сам сказать новое слово. Короче, он заботится о том, чтобы *владеть предметом, а не о том, чтобы обогатить его*.

Поскольку его высокомерие не позволяет ему доверять другим, а своих идей у него недостает, он может легко присваивать идеи других, не сознавая этого. Но и тогда, в его руках, эти идеи превращаются во что-то механическое и безжизненное.

В противоположность большинству невротиков он способен хорошо и быстро планировать и может составить достаточно ясное представление о том, как будут развиваться события (и уверен, что его прогнозы всегда оправдываются). Поэтому он может быть хорошим организатором. Но его способность имеет ряд следствий. Ему трудно поручить работу другим. Высокомерно презирая людей, он убежден, что только он может все сделать как следует. Организуя что-то, он использует диктаторские методы: он склонен унижать и эксплуатировать, а не стимулировать; убивать радость и инициативу, а не пробуждать их.

Способность строить долгосрочные планы позволяет ему перенести временные неудачи сравнительно неплохо. Однако при серьезных испытаниях он может впасть в панику. Когда живешь почти исключительно категориями победы или поражения, возможность поражения, конечно, пугает. Но поскольку он должен быть выше страха, он страшно сердится на себя за свой страх. Кроме того, в таких ситуациях (экзамены, например) он ненавидит тех, кто предназначен быть его «судьей». Все эти эмоции обычно подавляются, и результатом внутренней бури могут стать такие психосоматические симптомы, как головная боль, кишечные спазмы, сердцебиение и т.п.

Трудности *смирненного типа* почти точка в точку противоположны трудностям захватнического типа. Он склонен ставить слишком невысокие цели, недооценивать свою одаренность, важность и ценность своей работы. Его терзают сомнения и самоуничижительный критицизм. Ему далеко до веры в то, что он может невозможное, его легко захлестывает чувство «я не могу». Качество его работы не обязательно страдает, а вот он сам – всегда.

Личности смиренного типа чувствуют себя довольно легко и фактически работают хорошо, пока они работают для других: как домохозяйка, экономка, секретарь, социальный работник или учитель, медсестра или ученик (для восхищенного учителя). В этом случае на то, что у них существуют трудности, указывает хотя бы одна из двух часто встречающихся особенностей их работы. Во-первых, есть заметная разница между их работой в одиночку и совместно с другими. Антрополог, например, может во время полевых исследований быть неистово изобретателем, работая с местными жителями, но полностью теряется, когда дело доходит до формулировки его открытий; социальный работник может быть компетентен с клиентами или в качестве супервизора, но ударяется в панику, когда надо написать отчет или отзыв; студент-художник хорошо пишет в классе в присутствии педагога, но забывает все, чему выучился, оставаясь один. Во-вторых, они могут остановиться на уровне работы, который значительно ниже их способностей. Им и в голову не приходит, что они зарывают талант в землю.

Однако по разным причинам начать делать что-то самостоятельно они могут. Они могут продвинуться до того момента, когда уже потребуется писать или выступать публично; их честолюбие, в котором они себе не признаются, толкает их к более независимой деятельности; не в последнюю очередь, это может быть влиянием самых здоровых и самых неудержимых побуждений: талант рвется наружу и, наконец, заставляет их искать ему выражения. И тут, когда они пытаются выйти из тесных рамок, созданных «процессом усушки» в их невротической структуре, начинаются реальные трудности.

С одной стороны, их требования совершенства так же сильны, как и у захватнического типа. Но если те легко согреваются самодовольным удовлетворением от достигнутого превосходства, смиренный тип не устает себя ругать и всегда готов найти в своей работе промахи. Даже после хорошего выступления на публике (может быть, он устроил вечер или прочел лекцию) он все еще будет подчеркивать, что забыл то или это, не выделил четко того, что имел в виду, держался слишком робко или слишком нагло и т.п. Так начинается почти безнадежная битва, в которой он сражается за совершенство, повергая в прах самого себя. Вдобавок, требования достичь идеала питаются еще из одного источника. Его табу на честолюбие и гордость делают его «виноватым», если он стремится к личным достижениям, и только высшие достижения могут искупить вину. («Если ты музыкант так себе, лучше уж тебе мыть полы».)

С другой стороны, если он перешагивает через эти самые табу, или, по крайней мере, начинает осознавать это, начинается саморазрушение. Это тот же процесс, который я описывала, говоря о соревновательных играх: как только такой тип личности понимает, что выигрывает, он не может больше играть. Таким образом, он все время стоит между пеклом и петлей, ему надо и на гору взобраться и носа не высовывать.

Дилемма вырисовывается четче всего, когда конфликт между влечениями к захвату и к смирению выходит на поверхность. Например, художник, пораженный красотой какой-то вещи, уже видит перед собой дивную композицию. Он начинает писать. Выходит прекрасно. Он в приподнятом настроении. Но потом, то ли слишком уж хорошо все пошло (лучше, чем он может вынести), то ли не достигнуто было совершенство, которое он видел перед собой вначале, но он начинает себе вредить. Он начинает улучшать картину. Она становится хуже. Тут он приходит в неистовство. Он продолжает «улучшения», но краски становятся все более скучными и неживыми. В

одну секунду вещь погибла; он все бросает в полном отчаянии. Через некоторое время он начинает другую картину – только чтобы пройти через те же муки.

Точно так же писателю пишется легко, пока он не начинает понимать, что дело пошло и правда хорошо. С этого места (не понимая, конечно, что «опасным местом» стало само его чувство удовлетворения) он начинает придирается к себе. Возможно, он действительно дошел до трудного места, скажем, до описания того, как его главный герой должен вести себя в сложившейся ситуации; однако более вероятно, что эта трудность только кажется ему громадной, потому что ему уже мешает деструктивное презрение к себе. В любом случае он становится беспокойным, не может несколько дней засадить себя за работу, рвет в припадке ярости последние страницы в клочья. У него могут быть кошмары, где он заперт в одной комнате с маньяком, готовым убить его – простое и ясное выражение убийственности его злости на себя.*

* В статье «Затруднения в работе» я приводила оба примера, но говорила о таком поведении только как о реакции на то, что не было достигнуто ожидаемое совершенство.

В обоих примерах (а таких примеров можно легко привести множество) мы видим два отчетливых шага: творческий шаг вперед и деструктивный шаг назад. Обращаясь к тем личностям, в которых влечения к захвату были подавлены и возобладали влечения к смирению, мы скажем, что шаги вперед у них становятся крайне редкими, а назад – менее неистовыми и драматичными. Конфликт протекает более скрытно, весь внутренний процесс, разворачивающийся во время работы, перешел в хроническую форму и усложнился – распутать его стало еще труднее. Хотя в этих случаях нарушения в работе могут быть самой главной жалобой, их не так-то легко можно понять. Природа их выясняется только постепенно, после того как ослабнет вся невротическая структура.

Сам человек замечает, что, выполняя творческую работу, не может сосредоточиться. Он легко теряет мысль или у него пусто в голове; или мысли его шныряют по всяким повседневным мелочам. Он нервничает, суетится, тупеет, раскладывает пасьянс, звонит куда-то по телефону, хотя с этим можно было бы и подождать, подпиливает ногти, ловит мух. Он сам себе противен, делает героические усилия, чтобы начать работу, но скоро так устает, что вынужден бросить.

Не видя того, он стоит перед двумя своими хроническими препятствиями: самоуменьшением и неумением взяться за суть вопроса. Его самоуменьшение во многом происходит, как мы знаем, из его потребности не давать себе развернуться, чтобы не нарушить табу на что-то «вызывающее». Он, потихоньку от самого себя, подкапывается под себя, ругает, сомневается в себе – и это высасывает все его силы. (У одного пациента был характерный зрительный образ себя: у него на каждом плече висит по злому карлику, они беспрестанно пилят его и говорят ему обидные гадости.) Он может забыть, что он только что прочел, увидел, подумал, или даже то, что сам писал по данному вопросу. Он может забыть, что собирался написать. Все материалы для статьи лежат под рукой, но приходится долго рыться, прежде чем они найдутся, и, главное, они куда-то пропадают, стоит им только понадобиться. Точно так же, когда доходит до его выступления во время дискуссии, он начинает с ужасным чувством, что ему нечего сказать, и только постепенно оказывается, что у него есть много уместных замечаний.

Его потребность удерживать себя не дает ему, говоря другими словами, пользоваться принадлежащим ему богатством. В результате он работает с тоскливым чувством своего бессилия и незначительности. В то время как для захватнического типа все, что бы он ни делал, приобретает великую важность, пусть даже объективно эта важность пренебрежимо мала, смиренный тип, скорее, извиняется за свою работу, пусть даже она объективно очень важна. Характерное его высказывание, что ему «надо» работать. В его случае это не выражение сверхчувствительности к принуждению, как в случае «ушедшего в отставку». Но он считал бы это слишком вызывающим, слишком амбициозным, если бы признался, что хочет чего-то достичь. Он не может даже *почувствовать*, что хочет сделать хорошую работу – не только потому, что его влекут строгие требования совершенства, но потому, что такое намерение кажется ему высокомерным и рискованным вызовом судьбе.

Его неумение взяться за суть вопроса обусловлено в основном его табу на все, что подразумевает напор, агрессию, власть. Как правило, говоря о его табу на агрессию, мы думаем, что он не умеет требовать, манипулировать другими, подчинять их. Но те же установки преобладают у него по отношению к неодушевленным предметам и интеллектуальным проблемам. Как беспомощен он может быть со спустившей шиной или с заевшей молнией, так и с собственными идеями. Его трудность не в том, что он непродуктивен. У него бывают хорошие свежие идеи, но ему трудно их ухватить, взяться за них, биться над ними, ломать себе голову и преодолеть проблемы, проверить их, придать им форму и связать воедино. Мы обычно не думаем о совершении этих операций, как о натиске, напоре, агрессивных шагах, хотя сам язык указывает на это; мы можем это понять, только когда эти шаги

затруднены из-за общего запрета на агрессию. Смиренному типу может хватить храбрости высказать свое мнение, если он уж так далеко зашел, что оно у него имеется. Запреты обычно начинаются раньше – он не осмеливается прийти к заключению или иметь свое собственное мнение.

Эти препятствия сами по себе достаточны для медленной, с большими потерями времени, неэффективной работы или для того, чтобы вообще ничего не делалось. Можно в этом контексте вспомнить высказывание Эмерсона, что мы не совершаем ничего, потому что урезаем себя. Но мучается смиренный тип личности (и, в то же самое время, у него остается возможность что-то совершить) потому, что его влечет потребность в высшем совершенстве. Не только качество проделанной работы должно удовлетворять его строгим требованиям; методы работы тоже должны быть совершенными. Студентку-музыканта, например, спросили, работает ли она систематически. Она смутилась и ответила: «Не знаю». Для нее «работать систематически» означало сидеть, не вставая, за пианино по восемь часов, все время усердно занимаясь, вряд ли даже с перерывом на обед. Поскольку она не могла так предельно и непрерывно сосредоточиться, она накидывалась на себя и называла себя дилетанткой, которая никогда ничего не достигнет. На самом деле, она много изучала музыкальные произведения, их различное прочтение, движения правой и левой руки – другими словами, она могла бы вполне быть удовлетворена серьезностью своей работы. Имея в виду непомерные Надо, вроде вышеописанных, мы легко представим, сколько презрения к себе вызывают у смиренного типа обычно неэффективные способы его работы. Напоследок, для довершения картины его трудностей: даже если он работает хорошо или достигает чего-то стоящего, знать ему об этом *не положено*. Так сказать, его левая рука не должна ведать, что творит правая.

Он особенно беспомощен, принимаясь за творческую работу, например, начиная писать статью. Его отвращение к власти над предметом не дает ему все спланировать заранее. Следовательно, вместо того чтобы набросать план или полностью организовать материал в уме, он просто начинает писать. На самом деле, это вполне приемлемый путь для другого сорта людей. Захватнический тип, например, может так и поступить, без малейших колебаний, а его черновик покажется ему таким замечательным, что он и не станет продолжать работу над ним. Но смиренный тип полностью неспособен к черновикам, с их неизбежным несовершенством в формулировке мыслей, стиле и связности. Он остро чувствует каждую неуклюжесть, недостаток ясности или последовательности и т.п. По содержанию его критицизм мог бы стать уместным, но бессознательное презрение к себе, которое он вызывает, так мучительно, что он не может продолжать. Он говорит себе: «Бога ради, оставь ты это; всегда можно будет потом поработать», – но такой подход ему не помогает. Когда он начинает сначала, он опять может написать одно-два предложения или записывает несколько небрежных мыслей на тему. Только тогда, после большой траты труда и времени, может он наконец спросить себя: «Ну, что же на самом деле ты хочешь написать?» Только тогда он делает грубый набросок, затем второй, более детальный, потом третий, четвертый и т.д. Каждый раз затаенная тревога, идущая от его конфликтов, немного затихает. Но когда доходит до окончательного оформления, готовности к отправке или к печати, тревога может снова возрасти, поскольку теперь вещь должна быть безупречной.

Во время этого болезненного процесса острая тревога может возникнуть по двум противоположным причинам: он впадает в беспокойство, когда дело затрудняется и когда дела идут слишком хорошо. Дойдя до запутанного вопроса, он может отреагировать шоком, рвотой, потерей сознания или его может «охватить паралич». Когда, с другой стороны, он понимает, что все идет хорошо, он может начать саботировать работу еще решительнее, чем обычно. Позвольте мне проиллюстрировать такой саморазрушительный отклик случаем одного пациента, чьи затруднения стали понемногу убывать. Он уже заканчивал статью и заметил, что некоторые параграфы, над которыми он работал, чем-то знакомы ему. Вдруг он понял, что уже один раз их писал. Порывшись на столе, он действительно нашел отличный черновик этих параграфов, сделанный им не далее, как вчера. Он, не ведая того, провел почти два часа, формулируя идеи, которые уже были им сформулированы. Потрясенный такой «забывчивостью» и думая о ее причинах, он вспомнил, что написал это место достаточно свободно и принял это за счастливый знак того, что он преодолевает свои трудности и становится способен закончить статью за короткое время. Хотя такие мысли имели солидную основу в действительности, это было больше, чем он смог вынести, и он устроил сам себе маленький саботаж.

Когда мы понимаем, какие ужасные препятствия приходится преодолевать в работе этому типу личности, становятся яснее некоторые особенности его отношения к работе. Одна из них – тяжелые предчувствия и даже паника перед началом участка работы, трудного для него: с точки зрения замешанных в этой работе конфликтов, она кажется ему невыполнимой задачей. Один пациент, например, регулярно простужался перед тем, как надо было читать лекцию или ехать на конференцию; другого тошнило перед премьерами; еще одна валилась с ног перед походом за покупками на Рождество.

Понимаем мы и то, почему он может делать работу только по кусочкам. Внутреннее напряжение, в котором он работает, так велико и стремится так вырасти во время работы, что он просто долго не выдерживает. Это приложимо не только к умственной работе, но происходит и с любой другой работой, которую он выполняет самостоятельно. Он может убраться в одном ящике стола, а другой оставить на потом. Он подергает сорняки в саду,

копнет раз-другой и остановится. Он попишет полчаса-час, и должен прерваться. Но тот же человек может быть способен работать не отрываясь, когда делает что-то для других или вместе с ними.

И наконец, мы понимаем, почему он так легко отвлекается от своей работы. Он часто обвиняет себя в том, что у него нет настоящего интереса к работе, и это вполне понятно, потому что он часто ведет себя, как обиженный школьник, которого силой засаживают за уроки. На самом деле, его интерес может быть искренним и серьезным, но процесс работы изводит его даже больше, чем до него доходит. Я уже упоминала маленькие отвлечения от работы, такие как телефонный звонок или сочинение письма. Более того, в соответствии со своей потребностью угождать другим и завоевывать их привязанность, он слишком легко доступен для любых просьб со стороны семьи и друзей. В результате он иногда (по совсем другим, чем у нарциссического типа, причинам) слишком расплывает свои силы. И в довершение, зов любви и пола имеет для него силу принуждения, особенно в юные годы. Хотя любовь обычно все равно не делает его счастливым, она сулит исполнение всех его потребностей. Неудивительно, что он часто заводит стремительный роман, когда трудности в работе становятся нестерпимыми. Иногда это повторяется раз за разом: он поработает немного и даже что-то сделает, затем погрузится в любовь, иногда по типу болезненной зависимости; работа сходит на нет или становится невозможной; он вырывается из отношений, снова садится за работу – и так далее.

Подведем итог: любая творческая работа, которую смиренный тип личности делает самостоятельно, делается вопреки преградам, часто непреодолимым. Он работает не только при достаточно постоянных помехах, но также под гнетом тревоги. Степень страдания, связанного с таким процессом творчества, конечно, бывает различной. Обычно есть лишь короткие промежутки, когда он не страдает. Он может радоваться в то время, когда задумывает какой-то проект, так сказать, играет идеями, составляющими его, без того, чтобы рваться на части из-за противоречивых внутренних предписаний. У него может быть краткий жар удовлетворения, когда работа близка к завершению. Но после он склонен утратить не только чувство удовлетворения от сделанного, но и чувство, что это сделано им, несмотря на внешний успех или признание. Для него унижительно думать об этом, смотреть на это, потому что он не верит себе, что сделал это, раз завершил свой труд вопреки внутренним проблемам. Для него одно воспоминание о самом существовании этих проблем уже чистой воды унижение.

Естественно, при всех изводящих его трудностях, опасность не достичь ничего очень велика. Он может не осмелиться даже начать что-то делать самостоятельно. Он может все бросить в ходе работы. Качество работы само по себе может пострадать от тех мучений, с какими она выполнялась. Но есть шансы, что он, имея достаточно таланта и выдержки, сделает что-то по-настоящему хорошее, потому что, несмотря на поразительную неэффективность, он работает и работает.

Работе «ушедшего в отставку» мешают препятствия совсем другого рода, чем у смиренного и захватнического типов. Тот, кто принадлежит к группе «упорная отставка», тоже может успокоиться на меньшем, чем обещают его способности, и с этой стороны напоминает смиренный тип личности. Но со смиренным типом это происходит потому, что он чувствует себя в безопасности только в такой рабочей ситуации, когда он может опереться на кого-то, когда нравится и нужен всем, и, с другой стороны, его удерживают табу на гордость и агрессию. «Ушедший в отставку» довольствуется малым, потому что это неотъемлемая часть общего ухода от активной жизни. Условия, при которых он может работать продуктивно, тоже диаметрально противоположны условиям, необходимым для смиренного типа личности. Из-за его отчужденности ему лучше работается одному. Его чувствительность к принуждению затрудняет ему работу на хозяина или в организации с определенными правилами и распорядком. Однако он может «приспособиться» к такой ситуации. Он надел узду на желания и надежды и питает отвращение к переменам, а потому смиряется с неподходящими ему условиями. А поскольку ему не хватает соревновательности и он всячески избегает трений, он может поладить с большинством людей, хотя свои чувства он держит строго при себе. Но он ни счастлив, ни продуктивен.

Он предпочел бы работать по свободной лицензии, если уж ему приходится работать; но и здесь он легко чувствует, что его принуждают ожидания других. Например, крайний срок сдачи в печать, или отправки чертежей, или пошива заказа может быть хорош для смиренного типа, поскольку внешнее давление ослабляет его внутреннее напряжение. Без крайнего срока он будет улучшать свою продукцию до бесконечности. Он позволяет ему быть менее строгим и даже позволяет приложить к делу собственное желание чего-то достичь, сделать что-то, если работа делается для кого-то, кто этого ждет. Для «ушедшего в отставку» крайний срок – принуждение, которое его просто возмущает и может вызвать у него такое сильное бессознательное противодействие, что он станет вялым и ленивым.

Такое отношение к крайнему сроку окончания работы далеко не единственная иллюстрация его общей чувствительности к принуждению. Он отнесется так к чему угодно, что ему предлагают, просят, требуют, ждут от него, к любой необходимости, с которой он сталкивается – скажем, к необходимости поработать, если хочешь чего-то достичь.

Возможно, самое крутое препятствие для работы – его инерция, значение и проявления которой мы обсуждали.* Чем больше она захватывает его, тем больше он склонен все делать только в воображении. Неэффективность его работы в результате инертности отличается от неэффективности смиренного типа не только по своей причине, но и по своим проявлениям. Смиранный тип, которого дергают туда-сюда противоречивые Надо, трепыхается, как пойманная птичка. «Ушедший в отставку» кажется безразличным, безынициативным, медлительным физически или умственно. Он может все бесконечно откладывать или принужден записывать в записную книжку все, что он должен сделать, чтобы не забыть. И опять, в ярком контрасте со смиренным типом, картина меняется на противоположную, стоит ему заняться собственным делом.

* См. главу 11 об «уходе в отставку».

Один врач, например, был способен выполнять свои обязанности в больнице только с помощью записной книжки. Он должен был записывать каждого пациента, которого надо осмотреть, каждую летучку, на которую надо пойти, каждое письмо и отчет, которые надо написать, каждый препарат, который надо назначить. Но в свободное время он был очень активен: читал интересовавшие его книги, играл на пианино, писал на философские темы. Он делал все это с живым интересом и мог этим наслаждаться. Здесь, в своей собственной комнате, он мог быть самим собой – так он считал. Характерно, что он оказался способен на самом деле сохранить в целости большую часть своего подлинного я, только не позволяя ей соприкасаться с миром вокруг него. То же самое было с его деятельностью в свободное время. Он не собирался стать хорошим пианистом и не планировал опубликовать им написанное.

Чем более такой тип подходит к бунту против того, чтобы отвечать чьим-то ожиданиям, тем больше он склонен укорачивать любую работу, которая делается совместно с другими, или для них, или вставляет его в какие-то рамки. Он, скорее, урежет свои жизненные стандарты до минимума ради того, чтобы делать, что ему нравится. При том, что его настоящее я достаточно живо, чтобы расти в условиях большей свободы, такое развитие может дать ему возможность для конструктивной работы, для творческого самовыражения. Но это уже будет зависеть от его таланта. Не всякий, кто разорвал семейные узы и отправился к Южным Морям, становится Гоголем. Без таких благоприятных внутренних условий есть опасность, что он станет лишь грубым индивидуалистом, который получает определенное удовольствие, делая то, что от него не ждут, или живя не так, как обычно живут люди.

Работа для группы *«барахтающихся в луже»* не представляет проблем. Сам человек опускается, и его работа идет тем же путем. Он не сдерживает ни стремление к самоосуществлению, ни стремление к осуществлению идеального я, – он просто махнул на них рукой. Следовательно, работа становится бессмысленной, потому что у него нет ни намерения развивать заложенные в нем возможности, ни порыва к возвышенной цели. Работа может стать неизбежным злом, прерывающим «славное времечко, когда можно повеселиться». Она может делаться, потому что этого ждут, без всякого личного участия. Она может выродиться в добывание денег или престижа.

Фрейд видел, как часто невротики не могут работать, и признавал важность таких нарушений, ставя одной из целей своего лечения возвращение способности к работе. Но он рассматривал эту способность отдельно от мотивации, целей, установок по отношению к работе; от условий, в которых она может быть выполнена, и от ее качества. Он рассматривал, таким образом, лишь очевидные расстройства рабочего процесса. Такой взгляд на трудности в работе представляется слишком формальным. Мы можем охватить весь широкий ряд существующих нарушений, только приняв во внимание все упомянутые факторы. Иначе говоря, особенности работы и нарушений в ней не могут быть ничем иным, как выражением личности в целом.

Еще один фактор выступает четче, когда мы подробно рассматриваем все факторы трудовой деятельности. Тогда мы понимаем, что неверно думать о невротических нарушениях в работе вообще, а именно, о нарушениях, случающихся при неврозе *per se*. Как я упоминала вначале, очень мало что можно с осторожностью, оговорками и ограничениями утверждать обо всех неврозах. Мы можем получить точную картину нарушений в данном случае, только когда научимся различать виды трудностей, возникающих на основе разных невротических структур. Каждая невротическая структура создает свой особый набор трудностей в работе. Это соотношение такое однозначное, что когда нам известна данная структура, мы можем с большой точностью предсказать природу возможных нарушений. А поскольку при лечении мы имеем дело не с невротиком вообще, а с живым конкретным человеком, такое уточнение помогает нам не только быстрее увидеть конкретные трудности, но и глубже понять их.

Трудно передать, как много страданий причиняют невротика его затруднения в работе. Однако это не всегда осознанные страдания; многие люди даже не понимают, что им трудно работается. Но затруднения в работе

неизменно приносят огромные потери человеческой энергии: напрасные потери сил в процессе работы; потери от того, что человек не осмеливается делать работу, соизмеримую с его способностями; потери от того, что не используются существующие ресурсы; потери от снижения качества работы. Для человека лично это означает, что он не может осуществить себя в важнейшей жизненной области. Но индивидуальные потери множатся на тысячи, и нарушения в работе становятся потерями человечества.

Не споря с самим фактом таких потерь, многие люди, тем не менее, обеспокоены отношением невроза к искусству или, точнее говоря, отношением творческих способностей художника к его неврозу. «Допустим, – скажут они, – что невроз приносит страдания вообще и трудности в работе в частности; но разве он не является необходимым условием для творчества? Разве большинство творцов не невротики? Если творческого человека проанализировать, разве это не уничтожит его способность к творчеству?» Хотя бы некоторая ясность у нас появится, если мы изучим эти вопросы по одному и во всех деталях.

Начнем с того, что вряд ли вызывает сомнения независимость наличия одаренности от невроза. Недавние эксперименты в системе образования показали, что большинство людей может рисовать, если их в этом как следует поддерживать, хотя и тогда не каждый может стать Рембрандтом или Ренуаром. Однако это не значит, что достаточно крупный талант всегда заявит о себе. Как демонстрируют эти же эксперименты, невроз в значительной степени не позволяет таланту проявиться. Чем меньше чувства неловкости, чем меньше робости, чем меньше попыток угодить ожиданиям окружающих, чем меньше потребность быть правым или совершенным, тем ярче выражаются какие бы то ни было дарования человека. Аналитический опыт еще подробнее показывает, как именно невротические факторы препятствуют творческой работе.

Пока что в опасении за сохранность творческих способностей видна или нечеткость мысли, или недооценка веса и власти существующего дара, то есть способностей к художественному выражению особыми средствами. Но здесь встает второй вопрос: допустим, сам по себе талант не зависит от невроза, но не связана ли способность художника к творческой работе с определенным невротическим состоянием? Чтобы ответить на него, нужно четко выделить, какие именно невротические состояния могли бы быть благоприятны для творческой работы. Преобладание склонности к смирению явно неблагоприятно. И фактически люди с такими склонностями не питают никаких подобных опасений. Они слишком хорошо знают («на своей шкуре»), что это их невроз обрезают им крылья, это он не позволяет им осмелиться на самовыражение. Только люди с преобладанием влечений к захвату и группа «бунтарей», принадлежащая к типу «ушедших в отставку», боятся лишиться из-за анализа своих творческих способностей.

Чего же они на самом деле боятся? В рамках моей терминологии они считают, что даже если их тяга к власти может быть невротическая, это их движущая сила, она придает им храбрости и жару для творческой работы и позволяет им преодолеть все связанные с ней трудности. Или же они считают, что могут творить, только жестко оборвав все связи, соединяющие их с другими, и отказавшись беспокоиться о том, чего ждут от них окружающие. От этого их (бессознательный) страх, что, сдвинувшись на дюйм от чувства богоподобной власти, они утонут в сомнениях в себе и сорят от презрения к себе. «Бунтовщик» считает, что станет налаженной машиной и так утратит свою творческую силу.

Эти страхи понятны, поскольку те крайности, которых они так боятся, в них есть, в смысле реальной возможности. Тем не менее, эти страхи основаны на ложном рассуждении. Мы видим эти метания из крайности в крайность у многих пациентов, когда они все еще так захвачены невротическим конфликтом, что могут думать только в рамках «или-или» и не способны увидеть реального выхода из своего конфликта. Если анализ идет должным образом и помогает, то им придется увидеть и испытать презрение к себе и склонность уступать, но, конечно же, они не останутся с такими установками навсегда. Они преодолеют компульсивные компоненты обеих крайностей.

Здесь возникает следующее возражение, более продуманное и относящееся к делу, чем прежние: если анализ сумеет разрешить невротические конфликты и сделать человека счастливее, не уйдет ли вместе с ними слишком много внутреннего напряжения, так что он будет довольствоваться просто *бытием*, утратив внутренний порыв к творчеству? Я не знаю, так ли это вообще, но, даже если так, разве любое напряжение непременно должно быть следствием невротических конфликтов? Мне кажется, что в жизни хватает от чего напрячься и без них. И это особенно верно для художника, с его чувствительностью выше среднего не только к красоте и гармонии, но и к безобразию и страданию, с его повышенной способностью к эмоциональным переживаниям.

В возражении содержится специфическое предположение, что невротические конфликты могут быть продуктивны. Seriously рассмотреть это предположение нас заставляют наши знания о сновидениях. Мы знаем, что в сновидениях наше бессознательное воображение способно находить решения внутреннего конфликта, издавна беспокоящего нас. Образы сновидений так насыщены, уместны, так четко выражают суть, что в этом отношении очень напоминают художественное творчество. Следовательно, почему бы одаренному художнику,

владеющему изобразительными формами своего искусства и способному к необходимой работе, не создать поэму, полотно, музыкальное произведение эквивалентным путем? Лично я склонна поверить в такую возможность.

Но мы должны ограничить такое предположение следующими соображениями. В сновидениях человек может прийти к различным видам решений. Они могут быть конструктивными или невротическими, со множеством промежуточных вариантов. Этот факт нельзя считать не относящимся к делу и при оценке художественного произведения. Можно было бы сказать, что даже если художник хорошо представил нам только свое особое невротическое решение, оно может иметь мощный резонанс, потому что есть много других людей, склоняющихся к такому же решению. Но можно ли до конца верить тому, что говорят нам, например, полотна Дали или новеллы Сартра, при всем их художественном мастерстве и острой психологической наблюдательности? Чтобы быть верно понятой: я не считаю, что пьеса или рассказ не должны показывать нам невротических проблем. Напротив, когда большинство людей страдает от них, художественное изображение может многим раскрыть глаза на их существование и значение, прояснить их в сознании людей. И конечно же, я не считаю, что пьесы или рассказы, раскрывающие психологические проблемы, обязаны иметь счастливый конец. «Смерть коммивояжера», например, не заканчивается счастливо. *Но она и не оставляет нас в заблуждении.* Кроме того, что это обвинение обществу и образу жизни, это ясное заявление о том, что логически ждет человека, сбегающего в воображение (в смысле нарциссического решения) вместо того, чтобы хоть взглянуть на свои проблемы. Произведение искусства смущает нас, если мы не чувствуем позиции автора, или если он выдает и защищает невротическое решение как *единственное.*

Возможно, представленное возражение содержит ответ на еще один вопрос. Поскольку невротические конфликты или их невротические решения могут парализовать или исказить творчество художника, мы, конечно, не можем утверждать без ограничений, что они в то же время стимулируют его. Гораздо более вероятно, что большинство таких конфликтов и их решений неблагоприятно влияет на работу художника. Так где нам провести границу между теми конфликтами, которые могут давать все еще конструктивный толчок к творчеству, и теми, которые душат его, подрезают творцу крылья, снижают ценность сделанного им? Может быть, граница тут чисто количественная? Безусловно, нельзя сказать, что чем больше конфликтов у художника, тем лучше ему работается. Может быть, ему полезно иметь их немножко и вредно, если их многовато? Но тогда где граница между «многовато» и «немножко»?

При количественном подходе вопрос явно повисает в воздухе. Размышления о конструктивных и невротических решениях и о том, что в них заключено, указывают нам иное направление. Какова бы ни была природа конфликтов художника, он не должен погибнуть. Что-то в нем должно быть достаточно конструктивным, чтобы вдохнуть в него желание выстоять против них и выбраться из них. Однако это равнозначно той мысли, что подлинное *я* художника должно быть достаточно живым, чтобы действовать, несмотря на его конфликты.

Из этих размышлений следует, что часто выражаемое убеждение в ценности невроза для художественного творчества – необоснованно. Остается совсем неосознанная возможность того, что невротические конфликты художника могут вносить вклад в его мотивацию к творчеству. Так, конфликты и поиск выхода из них могут быть темой его творчества. Живописец может, например, выразить свои личные впечатления от горного пейзажа, а может выразить и свой личный опыт внутренней борьбы. Но он может творить только до той степени, в которой живо его подлинное *я*, дающее ему способность к глубоким личным переживаниям и внезапным желаниям и возможность их выразить. Однако сами эти дарования подвергаются риску, поскольку при неврозе идет процесс отчуждения от себя.

И здесь мы видим слабость утверждения, что невротические конфликты – необходимая движущая сила для художника. В лучшем случае, они могут вызвать временное побуждение к работе, но сам творческий порыв и творческие силы могут исходить только от его стремления к самоосуществлению и присущей ему энергии. В той степени, в какой эта энергия направляется не на простое и непосредственное *проживание* жизни, а на необходимость что-то *доказывать* (а именно, что он тот, кем он не является), творческие способности художника обречены на умирание. Напротив, к нему может вернуться его продуктивность, когда во время анализа освободится его стремление (влечение) к самоосуществлению. И если бы силу этого влечения понимали, весь спор о ценности невроза для художника никогда бы и не возник. *Художник творит не благодаря неврозу, а вопреки ему.* «Своей произвольностью искусство обязано... *творчеству личности, которая выражает себя*».*

* Д.Макмюррей. «Рассудок и чувство».

Глава 14. ПУТЬ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Несмотря на то что иногда невроз вызывает острые нарушения, а иногда положение дел остается довольно статичным, заболевание по своей природе не подразумевает ни того, ни другого состояния. Это *процесс*, который нарастает по инерции и с собственной беспощадной логикой захватывает все новые области личности. Это процесс, порождающий конфликты и потребность в их решении. Но поскольку решения, которые находит невротик, чисто искусственные, то у него возникают новые конфликты, и они требуют новых решений, которые позволили бы ему более гладко функционировать. Это процесс, который уводит его все дальше и дальше от подлинного я и тем самым ставит под угрозу развитие личности.

Нам должно быть ясно, насколько сложен этот процесс, чтобы воздержаться от фальшивого оптимизма, сулящего быстрое и легкое излечение. Фактически слово «излечение» годится, только пока мы имеем в виду облегчение симптомов, вроде фобий или спазмов кишечника, а это, как нам известно, можно сделать разными путями. Но мы не можем «вылечить» неверный ход развития пациента. Мы можем только помочь ему постепенно перерасти свои трудности так, чтобы развитие могло пойти в более конструктивном русле. Мы не можем обсуждать здесь, как сложно определялась цель психоаналитической терапии. Естественно, для каждого аналитика эта цель вытекает из того, в чем он видит суть невроза. Пока, например, мы верили, что решающим фактором при неврозе являются нарушения человеческих отношений, целью терапии было помочь пациенту установить хорошие отношения с другими. Теперь, увидев природу и важность внутриспсихических процессов, мы склонны формулировать цель не путем исключения нежелательных факторов, а путем включения желательных. Мы хотим помочь пациенту найти себя и тем самым получить возможность работать над своим самоосуществлением. Его способность устанавливать хорошие человеческие отношения – существенная часть самоосуществления, но последняя включает также способность к творческой работе и к принятию ответственности. Аналитик должен помнить о цели своей работы с самой первой сессии и до последней, поскольку цель определяет предстоящую работу и ее дух.

Чтобы получить самую первую оценку трудностей терапевтического процесса, мы должны подумать, что он включает в себя для пациента. Не входя в детали, пациент должен преодолеть все те потребности, влечения или установки, которые препятствуют его росту: только когда начинают рассеиваться его иллюзии о себе самом и его иллюзорные цели, у него появляются шансы овладеть заложенными в нем возможностями и развить их. Только в той степени, в какой он оставит свою ложную гордость, он сможет быть менее враждебным к себе, и его уверенность в себе окрепнет. Только когда его Надо потеряют свою власть, он сможет открыть свои подлинные чувства, желания, мнения, идеалы. Только встретившись лицом к лицу со своими конфликтами, он получит возможность стать подлинно цельной личностью – и так далее.

Но хотя это совершенно несомненно и ясно для аналитика, пациент так не считает. Он убежден, что тот образ жизни который он решил вести, правильный, и что только так он сможет найти мир в душе и осуществить себя. Он считает, что его гордость придает ему внутреннюю силу и достоинство, что без Надо его жизнь превратилась бы в хаос и т.п. Объективному постороннему наблюдателю легко сказать, что все эти ценности – ложные. Но пока пациент считает, что других у него нет, он должен за них держаться.

Более того, он должен держаться за свои субъективные ценности, потому что иначе подвергается опасности все его психическое существование. Решение, которое он нашел для своих внутренних конфликтов (мы кратко охарактеризовали его как выбор «власти», «любви» или «свободы»), не только кажется ему правильным, мудрым и желанным, но и единственно безопасным. Оно дает ему чувство цельности; перспектива столкнуться со своими конфликтами ужасает его – он полагает, что рассыпется от этого на части. Его гордость не только дает ему чувство собственного достоинства или значимости, но и охраняет его от столь же ужасной опасности быть поглощенным ненавистью или презрением к себе.

От понимания своих конфликтов или ненависти к себе пациент оберегает себя во время анализа теми особыми средствами защиты, которые доступны ему в соответствии с его невротической структурой в целом. Захватнический тип избегает осознания того, что у него есть какие-то страхи, чувство беспомощности, потребность в привязанности, заботе, помощи или сочувствии. Смирный тип старательнее всего отводит глаза от своей гордости или от того, что он всеми силами стремится к собственной выгоде. «Ушедший в отставку», чтобы не всплыли его конфликты, ставит на них неподъемный груз вежливой незаинтересованности и лени. У всех пациентов избегание конфликтов имеет двойную структуру: они не позволяют конфликтующим тенденциям подняться к поверхности и не позволяют осветить их глубину никакой вспышке внутреннего озарения. Некоторые пытаются убежать от конфликта, прибегая ко всеобъемлющей интеллектуализации или психической фрагментации. У других защита еще более диффузная и видна в бессознательном сопротивлении тому, чтобы

обдумать что-либо до полной ясности, или в бессознательном цинизме (в смысле отрицания ценностей). И нечеткость мышления и циничные установки в этих случаях так затуманивают конфликт, что становится невозможно разглядеть его.

Всеми силами пациент стремится оградить себя от переживания ненависти или презрения к себе, а удастся ему это, зависит от того, избежит ли он осознания, что его Надо не выполняются. Следовательно, при анализе он должен бороться против любого реального понимания своих недостатков: с точки зрения его внутренних предписаний они являются непростительными грехами. Поэтому любое предположение по поводу его недостатков ощущается им как несправедливое обвинение, и он встает в защитную позицию. И будь защита воинственной или извиняющейся, она позволяет ему спрятаться от болезненного исследования истины.

Эта напряженная потребность пациента защитить свои субъективные ценности и уберечься от опасностей (или от субъективного ощущения тревоги и даже ужаса) отвечает за ухудшение его способности к сотрудничеству с аналитиком, несмотря на добрые сознательные намерения. Защищаться ему необходимо, и он выставляет защиту.

До сих пор мы видели, что защитные установки нацелены на сохранение status quo.* И это, в основном, характерно для большинства периодов аналитической работы. Например, в начальной фазе работы с «ушедшим в отставку» потребность пациента сохранить в неприкосновенности каждый кусочек своей замкнутости, отчужденности, своей «свободы», своей политики не-хочу или не-буду-бороться полностью определяет его установку по отношению к анализу. Но у захватнического и смиренного типов, особенно в начале работы, аналитическое продвижение задерживает другая сила. Как в жизни они открыты позитивным целям (достижение абсолютной власти, торжества или любви), так и в анализе они стремятся к ним всеми силами. Анализ предстоит убрать все преграды к их неомраченному торжеству или к достижению безукоризненной, волшебной силы воли; обаяния, перед которым никто не устоит; умиротворенной святости и т.п. Следовательно, здесь уже не просто пациент стоит на страже своих целей, а пациент и аналитик изо всей силы тянут в разные стороны. Пусть даже оба говорят об эволюции, росте, развитии, для них это совершенно разные вещи. Аналитик имеет в виду развитие подлинного я; пациент может думать только о совершенствовании своего идеального я.

* Я предлагала такое определение «сопротивления» в «Самоанализе». Глава 10: «Работа с сопротивлениями».

Все эти обструктивные силы присутствуют уже в мотивах обращения пациента за помощью к аналитику. Пациент хочет пройти анализ, чтобы избавиться от таких неприятностей, как фобия, депрессия, головная боль, трудности в работе, половые расстройства, повторяющиеся неудачи того или иного рода. Он приходит, потому что не может справиться с тяжелой жизненной ситуацией – жена изменяет, муж ушел из дома. Он может прийти и потому как смутно чувствует, что остановился в развитии. Все это, казалось бы, достаточные причины для прохождения анализа, не требующие дальнейшего исследования. Но, по только что упомянутым причинам, мы все же спросим: кто страдает? Сам человек, с его реальным желанием быть счастливым и расти, или его гордость?

Конечно, здесь нельзя провести особо четкую грань, но нужно помнить, что, в основном, это гордость делает некоторые существующие расстройства невыносимыми. Уличная фобия, например, может быть невыносима для человека, потому что задевает его гордость своей властью над любой ситуацией. То, что ушел муж, становится катастрофой, если фрустрирует невротическое требование честной сделки. («Я была такой хорошей женой, я имею право на его преданность».) Сексуальные затруднения, не беспокоящие одного, будут невыносимы для другого, который должен быть образцом «нормальности». Остановка в развитии может так сильно расстраивать из-за того, что блеска без усилий как-то не получается. Роль гордости видна в том, что за помощью могут обратиться по поводу незначительного, но задевающего гордость нарушения (дрожат руки, в лицо бросается краска, страшно выступать перед публикой), легко проходя мимо нарушений гораздо более важных, но играющих слабую роль в решении пройти анализ.

С другой стороны, гордость не пускает пойти к аналитику тех, кому нужно и можно помочь. Их гордость своей самодостаточностью и «независимостью» превращает перспективу помощи в унижение. Обратиться за помощью недопустимо: нельзя «распускаться». Надо уметь со всем справляться самому. Гордость властью над собой не позволяет даже допустить существования каких-то там невротических проблем. В лучшем случае они придут проконсультироваться по поводу невроза приятеля или родственника. В таких случаях аналитик должен быть готов к тому, что это единственная возможность для них поговорить, хоть и не прямо, о своих собственных затруднениях. Гордость мешает им реалистически подойти к своим проблемам и получить помощь. Конечно, не какой-то особый вид гордости запрещает обращаться к аналитику. Мешать этому может любой фактор, вытекающий из решения внутренних конфликтов. Например, «уход в отставку» может быть так прочен, что они

лучше махнут рукой на свои нарушения («Уж так я создан»). Смирение не дает «эгоистично» сделать что-то для себя самого.

Обструктивные силы видны и в тайных ожиданиях пациента от анализа – я упоминала об этом, обсуждая общие трудности аналитической работы. Повторю, что он отчасти ожидает, что анализ должен устранить мешающие факторы, ничего не меняя в невротической структуре; а отчасти, что он должен сделать реальной бесконечную мощь его идеального я. Более того, эти ожидания касаются не только цели анализа, но и способа ее достижения. Редко встречается (если оно вообще есть) у пациентов неприятное предчувствие, что придется работать. Здесь замешано несколько факторов. Конечно, любому, кто только читал об анализе или пытался анализировать себя или других, трудно предвидеть тяжелую работу, с ним связанную. Но, как это бывает со всякой новой работой, со временем пациент усвоил бы ее содержание, если бы не вмешивалась его гордость. Захватнический тип недооценивает свои трудности и переоценивает свою способность их преодолеть. При его могучем уме или всесильной воле, он Должен суметь моментально напрячь их. «Ушедший в отставку», скованный ленью и параличом инициативы, ждет от аналитика волшебного ключика к его проблемам, и с терпеливым интересом постороннего наблюдает за ним. Чем более преобладают в пациенте элементы смирения, тем больше он ждет, что аналитик, поглядев, как он страдает и умоляет о помощи, просто возьмет, да и взмахнет волшебной палочкой. Все эти верования и надежды скрыты, конечно же, под слоем разумных ожиданий.

Тормозящий эффект таких тайных ожиданий достаточно очевиден. Неважно, возлагает ли пациент надежды на то, что желанный результат получится силой волшебства аналитика или его самого: слабеет его побуждение собрать необходимые для работы силы, и анализ становится, скорее, магическим процессом. Излишне говорить, рассудочные объяснения тут бесполезны, потому что нисколько не затрагивают внутренней необходимости волшебства, определяющей Надо и стоящие за ними требования. Пока эти тенденции действуют, требования быстрого излечения необычайно сильны. Пациент отворачивается от факта, что в сообщениях о мгновенных исцелениях говорится только об изменении симптоматики, и воодушевляется тем, что он принимает за легкий переход к здоровью и совершенству.

Формы, в которых может во время анализа проявляться действие этих обструктивных сил, бесконечно разнообразны. Хотя аналитику важно их знать, чтобы быстро их определять, я упомяну только о немногих из них. И я не буду обсуждать их, поскольку нас здесь интересует не аналитическая техника, а суть процесса терапии.

Пациент может спорить, стать саркастичным, вести себя оскорбительно; может спрятаться за фасадом вежливой уступчивости; может стать уклончивым, терять тему, забывать о ней; он может говорить со стерильной рассудительностью, будто все это касается не его; может отвечать вспышками ненависти или презрения к себе, тем самым предостерегая аналитика заходить дальше – и так далее. Все эти трудности могут проявиться в непосредственной работе над проблемой пациента или в его отношениях с аналитиком. В сравнении с другими человеческими отношениями, аналитические в одном аспекте легче для пациента. Аналитик меньше вступает с ним в игру, поскольку сосредоточен на том, чтобы понять проблемы пациента. В других аспектах они труднее, поскольку расшевеливают конфликты и тревоги пациента. Тем не менее, это *человеческие* отношения, и все трудности, какие только есть у пациента в отношениях с людьми, проявляются и здесь тоже. Упомянем только самые выдающиеся: компульсивная потребность пациента во власти, любви или свободе во многом определяет течение аналитических отношений и делает его сверхчувствительным к руководству, отвержению или принуждению со стороны аналитика. Поскольку его гордость обречена быть задетой в процессе анализа, он склонен легко чувствовать себя униженным. Из-за своих ожиданий или требований он часто разочарован и оскорблен. Поднявшиеся в нем самообвинения и презрение к себе вызывают в нем чувство, что его обвиняют и презирают. А когда его охватывает порыв саморазрушительной ярости, он легко становится бранчливым и держится оскорбительно по отношению к аналитику.

Наконец, пациенты регулярно переоценивают значимость аналитика. Он для них не просто человек, который в силу обучения и знания себя может помочь им. Неважно, насколько искушен пациент, втайне он относится к аналитику как к врачу, наделенному сверхчеловеческими способностями к добру и злу. И страхи, и ожидания, сливаясь, создают эту установку. Аналитик властен причинить им боль, раздавить их гордость, вызвать презрение к себе – но ведь и чудом исцелить! Короче говоря, это маг, во власти которого швырнуть их в ад и вознести на небеса.

Мы можем понять значение этих защит, взглянув на них с разных точек зрения. Работая с пациентом, мы поражаемся, как они затягивают аналитический процесс. Они затрудняют, а иногда делают невозможным для пациента самоизучение, самопонимание и изменения. С другой стороны, как признавал Фрейд, говоря о «сопротивлении», – они указывают нам прямую дорогу. В той степени, в которой мы постепенно понимаем те субъективные ценности, которые пациенту нужно защитить или приумножить, и ту опасность, от которой он ограждает себя, мы понемногу узнаем о том, какие силы движут им и каково их значение.

Более того, хотя защиты создают многосложные помехи лечению, и (наивно говоря) аналитику иногда хочется, чтобы их было поменьше, но если бы не они, процедура анализа требовала бы куда большей осторожности. Аналитик старается избегать преждевременных интерпретаций, но поскольку у него нет божественного всеведения, то не получается избежать и того, что иногда он задевает в пациенте гораздо больше того, с чем тот может справиться. Аналитик может сделать замечание, которое кажется ему безобидным, но пациента оно встревожит. Или, даже без всяких замечаний, в силу собственных ассоциаций или сновидений, пациенту могут открыться перспективы, которые лишь напугают его, не давая каких бы то ни было указаний. Следовательно, неважно, насколько обструктивно влияют защиты, в них есть позитивные факторы постольку, поскольку они являются выражением интуитивного процесса самозащиты, необходимого из-за хрупкости внутреннего состояния, созданного гордыней.

Любая тревога, возникающая в процессе аналитической терапии, обычно вызывает у пациента новую тревогу, поскольку он склонен расценивать ее как признак ухудшения. Но чаще это, на самом деле, не ухудшение. Значение тревоги можно оценить только в контексте ее возникновения. Она может означать, что пациент подошел к своим конфликтам или к своей ненависти к себе ближе, чем он может вынести в данный момент. В этом случае его привычный способ успокоить тревогу обычно помогает ему справиться с ней. Перспектива, которая, казалось, открывается перед ним, закрывается; у него не получилось ею воспользоваться. С другой стороны, возникновение тревоги может иметь глубокий положительный смысл. Она может указывать, что пациент теперь уже чувствует достаточно сил, чтобы отважиться на риск открытой встречи со своими проблемами.

Аналитическая терапия следует древним путем, найденным за века истории человечества. Словами Сократа и индийской философии, это *путь к изменению через самопознание*. Нов только метод самопознания, которым мы обязаны гению Фрейда. Аналитик помогает пациенту осознать все силы, действующие внутри него, обструктивные и конструктивные, и первые – победить, а вторые – мобилизовать. Хотя разрушительная деятельность обструктивных сил идет одновременно с созидательной деятельностью конструктивных, мы обсудим их по отдельности.

Когда я читала курс лекций по предмету этой книги,* после девятой лекции меня спросили, когда же, наконец, речь пойдет о лечении. Я ответила, что о нем речь и шла. Вся информация о возможных психологических осложнениях дает каждому шанс разобраться с самим собой. А когда мы спрашиваем здесь, что пациент должен осознать, чтобы искоренить гордыню и все, что из нее вытекает, мы так же можем ответить, что он должен осознать каждую грань того, что мы обсуждали в этой книге: свою погоню за славой, свои требования, свои Надо, свою гордость, свою ненависть к себе, свое отчуждение от себя, свои конфликты, свое особое их решение – и влияние, которое все эти факторы оказывают на его отношения с людьми и способность к творческой работе.

* В Новой школе социальных исследований, в 1947 и 1948 гг.

Более того, пациент должен осознать не только эти индивидуальные факторы, но их связи и взаимодействия. Самое главное в этом плане – осознать, что ненависть к себе неразлучна с гордостью, и нельзя иметь только одну из них, без другой. Нужно увидеть каждый отдельный фактор в контексте всей своей невротической структуры. Например, пациенту придется увидеть, что его Надо определены особыми видами гордости и что их невыполнение влечет самообвинения, а те – потребность защититься от их бешеной атаки.

Осознать все эти факторы – это не получить информацию о них всех, а узнать их, приобрести о них знание. Как говорит об этом Макмюррей:

«Такую концентрацию на объекте, такое безразличие к обсуждаемому человеку, какие характерны для „информационной“ установки, часто называют объективностью. Но на самом деле – это только обезличивание... Информация – всегда информация о чем-то, а не знание этого. Наука не может сделать так, чтобы Вы знали свою собаку, она может только рассказать о собаках вообще. Вы можете узнать ее, нянчась с ней во время чумки, уча ее, как положено вести себя в доме, играя с ней в мячик. Конечно, Вы можете *использовать* научную информацию о собаках вообще, чтобы лучше узнать свою собаку, но это другой разговор. Науке есть дело до общего, до более или менее универсальных характеристик предметов вообще, а не до отдельного случая. Но все реальное – всегда отдельный случай. Странно, но наше знание о вещи зависит от нашего личного к ней интереса». (Д.Макмюррей. *«Рассудок и чувство»*.)

Но такое знание о себе включает следующие два фактора. Пациенту ничем не поможет общая идея, что в нем есть много ложной гордости, или что он сверхчувствителен к критике и неудачам, или что он склонен упрекать себя, или что у него есть конфликты. Поэтому, первый фактор – это осознание *особенных* путей, которыми все эти факторы действуют внутри него, и *конкретных деталей* их проявления в его *отдельной* жизни, прошлой и настоящей. Может показаться самоочевидным, что никому не помогут, например, сведения о Надо вообще или даже о том, что они есть и у тебя лично, и что нужно выяснять их особенное содержание, особенные факторы, которые делают их необходимыми, и конкретное влияние их на твою отдельную жизнь. Но сделать ударение на отдельном и особенном необходимо, во-первых, потому что по ряду причин (отчуждение от себя, потребность скрыть бессознательные притязания) пациент склонен к неопределенности или к безличности.

Во-вторых, знание о себе не должно остаться интеллектуальным знанием, хотя с такого уровня можно начать, а должно стать *эмоциональным переживанием*. Оба фактора тесно переплетены, потому что никто не может пережить, например, гордость вообще: пережить можно только свою гордость чем-то определенным.

Почему же важно, чтобы пациент не только раздумывал о силах, действующих в нем, а чувствовал их? Интеллектуальное понимание или познание какой-то вещи в строгом смысле слова – не «понимание» и не «познание» вообще: подумав о ней, мы ее еще не «поимели» и не «познали», она не стала живой для нас, не стала нашей. Может быть, умом-то пациент верно понимает проблему; но ум, как зеркало, не впитывает лучей света, а отражает их, поэтому и прилагает он такие «озарения» не к себе, а к другим. Или же его гордость своим умом овладевает им со скоростью света: он гордится, что для него воссияла истина, от которой другие отворачиваются и закрываются; он начинает крутить да вертеть свое открытие и выворачивает его так, что тут же его мстительность или, например, обидчивость, становятся полностью разумными реакциями. Или, наконец, власть чистого разума может показаться ему достаточной для изгнания беса проблемы: увидеть – *это и есть* решить.

В истории психоанализа интеллектуальное знание сперва казалось лечащим фактором. В то время оно означало появление детских воспоминаний. Переоценка интеллектуального знания в те времена просматривается также в предположении, что одного рассудочного признания иррациональности какой-то тенденции уже будет достаточно, чтобы все пришло в норму. Потом маятник качнулся в другую сторону: самым важным стало эмоциональное переживание, и с тех пор это всячески подчеркивалось. Фактически, это смещение акцентов представляется характерным для прогресса большинства аналитиков. Каждому из них, по-видимому, понадобилось самому открыть для себя важность эмоционального переживания.*

* См. Отто Ранк и Шандор Ференци. «Развитие психоанализа» (Otto Rank and Sandor Ferenczi. «The Development of Psychoanalysis». Neurosis and Mental Disease Publ. №40. Washington. 1925). Т.Рейк. «Удивление и психоаналитик» (Theodore Reik. «Surprise and Psychoanalyst». Kegan Paul. London. 1936.). Дж.Г.Ауэрбах. «Изменение ценностей через психотерапию» (J.G.Auerbach. «Change of Values through Psychotherapy». Personality. Vol. 1, 1950.).

Более того, только пережив полностью иррациональность доселе бессознательных или полусознанных чувств или влечений, мы постепенно узнаем, какой принудительной силой обладает наше бессознательное. Пациенту недостаточно согласиться с возможностью того, что его отчаяние из-за любви, оставшейся без награды, в реальности – чувство, что его унизили, потому что задета его гордость своей неотразимостью, или тем, что он владеет душой и телом другого человека. Он должен *прочувствовать* унижение и, позднее, власть его гордости над ним. Недостаточно краем глаза увидеть, что его гнев или самоупреки, возможно, сильнее, чем оправдано происшедшим. Он должен *прочувствовать* всю силу своей ярости или глубину презрения к себе: только тогда он как следует разглядит мощь (и иррациональность) некоторых бессознательных процессов. Только тогда у него появится мотив узнать о себе больше. 888

Важно также испытывать чувства в их правильном контексте и пытаться пережить те чувства или влечения, которые еще только понимаешь умом, но не чувствуешь. Вернемся к примеру женщины, испугавшейся собаки сразу после того, как она не смогла взойти на вершину горы – сам страх был прочувствован в полную силу. Ей помогла преодолеть этот страх мысль, что он – результат презрения к себе. Хотя последнее вряд ли было пережито, ее открытие все равно означало, что страх она испытала в правильном контексте. Но другие страхи продолжали находить на нее, пока она не почувствовала, до какой глубины презирает себя. А переживание презрения к себе в свою очередь помогло ей только тогда, когда она испытала его в контексте своего иррационального требования – владеть любой ситуацией.

Эмоциональное восприятие некоторых чувств или влечений, прежде бессознательных, может случиться внезапно и произвести впечатление разоблачения. Но чаще оно наступает постепенно, в процессе серьезной работы над проблемой. Сперва, например, пациент признает, что в его раздражительности есть элементы мстительности. Он может заметить связь между этим состоянием и уколом гордости. Но в какой-то момент он должен пережить, как сильно он задет, и как влияет на его чувства желание отомстить. Другой пример: он сперва может заметить, что в каком-то случае негодует и оскорблен больше, чем оно того стоит. Он может признать, что эти чувства возникли в ответ на разочарование в неких ожиданиях. Он соглашается с предположением аналитика, что это, может быть, неразумно, но считает свое негодование и обиду совершенно законными. Постепенно он сам будет замечать у себя ожидания, которые даже его поражают своей безрассудностью. Позднее он осознает, что это не безвредные желания, а, скорее, жесткие требования. Со временем ему откроются их размах и фантастический характер. Затем ему предстоит пережить, как он бывает полностью раздавлен или бешено разъярен, когда они фрустрированы. Наконец до него доходит их могущество. Но и в этот момент ему все еще далеко до переживания того, что он скорее умрет, чем откажется от них.

Последняя иллюстрация: он знает, что очень любит «устроиться» или что иногда ему нравится дурачить или обманывать других. По мере того как он все больше отдает себе в этом отчет, он может понять, как он завидует тем, которые «устроились» лучше него, и как он бесится, когда его дурачат или обманывают. Он все больше будет понимать, как на самом деле гордится своей способностью обманывать и надувать. И в какой-то момент его должно, что называется, до мозга костей пронять: его поглощает эта страсть.

Но что же делать, если пациент просто не испытывает определенных чувств, порывов, стремлений – или чего-то еще? Мы не можем, в конце концов, искусственно внушать чувства. И все же здесь немного может помочь совместная убежденность пациента и аналитика в *желательности* того, чтобы чувства (к чему бы они ни относились) появились и проявились в полную свою силу. Это настроит обоих на разницу между работой мысли и эмоциональной вовлеченностью. Кроме того, это возбудит их интерес к анализу факторов, связанных с эмоциональными переживаниями. Они могут быть различны по своему охвату, силе и роду. Аналитику важно установить, мешают ли они испытывать чувства вообще или только определенные чувства. Выдающаяся роль принадлежит неспособности или малой способности пациента переживать что-либо *предосудительное*. Одного пациента, который считал себя донельзя деликатным человеком, вдруг осенило, что он бывает неприятно деспотичным. Он поспешил с оценочным суждением, что это неправильная установка и что он должен это прекратить.

Такие реакции выглядят честным настроем против невротических тенденций и желанием их изменить. На самом деле в таких случаях пациента раздражают гордость и страх перед презрением к себе, а потому он поспешно пытается затушевать неудобную тенденцию, прежде чем успеет понять и прочувствовать ее во всей полноте. Другой пациент, у которого было табу на то, чтобы занимать выгодное положение или воспользоваться им, обнаружил, что под его сверхскромностью таится потребность искать свою выгоду; что фактически он приходит в ярость, если ничего не извлекает из сложившейся ситуации, и заболевает всякий раз, как побывает с людьми, некоторым образом лучше него сумевшими устроиться. И тогда он тоже, с быстротой молнии, заключил, что он мерзавец – и тем самым в корне пресек возможное переживание и последующее понимание подавленных агрессивных тенденций. Дверь захлопнулась также и для осознания существующего конфликта между компульсивной «неэгоистичностью» и равно жадным приобретательством.

Люди, которые думали о себе и почувствовали некоторые свои внутренние проблемы и конфликты, зачастую скажут: «Я так много (или даже – все) знаю о себе, и это помогло мне лучше владеть собой; но в глубине-то я остался все таким же незащищенным и несчастным». Обычно в таких случаях оказывается, что их внутренние озарения были как слишком односторонними, так и слишком искусственными, то есть они не были осознанием в глубоком и всеобъемлющем смысле, как здесь разъяснялось. Но допустим, что такой человек действительно прочувствовал действие некоторых важных сил внутри него и увидел их влияние на свою жизнь; как и насколько его озарения сами по себе помогают ему освободиться? Они, конечно, иногда расстраивают его, а иногда приносят облегчение, но что же они по-настоящему меняют в его личности? Вопрос этот с первого взгляда может показаться слишком общим, чтобы дать на него удовлетворительный ответ. Но я подозреваю, что мы все склонны переоценивать их терапевтический эффект. И поскольку мы хотим узнать точно, от чего он наступает, давайте исследуем изменения, которые они приносят с собой, то есть их возможности и границы этих возможностей.

Никто не может узнать о своей гордыне и насколько не изменить свои ориентиры. Человек начинает понимать, что определенные его идеи о себе были фантастическими. Он начинает подумывать, что с такими требованиями, которые он предъявляет к себе, пожалуй, не справился бы никто, а требования, которые он предъявляет к другим, не только покоятся на шатком основании, но еще и нереальны.

Он начинает видеть, что необыкновенно гордится некоторыми качествами, которых у него нет, или, про крайней

мере, нет в такой степени, как он считал – например, что его независимость, которой он так гордился, похожа, скорее, на чувствительность к принуждению, чем на реальную внутреннюю свободу; что он, фактически, не такой уж кристально честный, каким себе виделся, поскольку пронизан бессознательными претензиями: что гордясь своей властью, он не властен распоряжаться в собственном доме; что добрая доля его любви к людям (которая и превращает его в такого чудесного человека) – результат компульсивной потребности в любви или в восхищении.

Наконец, он начинает сомневаться в правильности своей системы ценностей и своих целей. Может быть, его самоупреки не просто признак нравственного чутья? Может быть, его цинизм не говорит о том, что он выше обычных предрассудков, а только удобный способ не считаться с собственными убеждениями? Может быть, считать каждого мошенником, это не чистая житейская мудрость? Может быть, он многое теряет от своей замкнутости? Может быть, власть или любовь – не единственный ответ на все вопросы?»

Все такие изменения можно описать как постепенную работу сверки с реальностью и проверки системы ценностей. Эти шаги постепенно подтачивают гордыню. Это совершенно необходимое условие для переориентации, являющейся целью терапии. Но пока что все они ведут к *избавлению от иллюзий*. И они одни не будут и не могут иметь законченного и продолжительного освобождающего эффекта (если вообще будут эффективны), если одновременно не делается конструктивных шагов.

Когда в ранний период истории психоанализа психиатры рассматривали анализ как одну из возможных форм психотерапии, некоторые отстаивали взгляд, что за анализом должен следовать синтез. Они принимали как данность необходимость определенных «фазоблачений». Но после этого врач должен дать пациенту что-то позитивное, чем он мог бы жить, во что мог бы верить, для чего мог бы работать. В то время как такие предложения возникали, возможно, из неверного понимания анализа, и в них было много ошибочного, они были подсказаны хорошей интуицией. На самом деле, эти предложения более относятся к аналитическому мышлению нашей школы, чем школы Фрейда, потому что он видел процесс лечения иначе, чем видится нам: убрать препятствия, чтобы создалась возможность для роста. Главная ошибка тех предложений была в значении роли терапевта. Вместо того чтобы довериться конструктивным силам самого пациента, считалось, что врач достаточно искусственным путем, как *deus ex machina*, обеспечит ему позитивный жизненный путь.

Мы вернулись в старинной врачебной мудрости, что силы выздоровления присущи самому сознанию точно так же, как они присущи телу человека, и что в случаях телесных или душевных расстройств врач только протягивает руку помощи, чтобы удалить вредное и поддержать целебное. *Терапевтическая ценность процесса освобождения от иллюзий состоит в том, что по мере ослабления обструктивных сил, конструктивные силы подлинного я получают возможность для роста.*

Задача аналитика при поддержке этого процесса отличается от его задачи при анализировании гордыни. Та работа требует, помимо обучения технике, широких знаний возможных бессознательных хитросплетений и личного умения их открывать, понимать, расплетать. Для того чтобы помочь пациенту найти себя, аналитику также нужно добытое опытом знание о путях, которыми подлинное я может дать о себе знать, например, в сновидениях. Такое знание желательно, потому что эти пути вовсе не очевидны. Он должен знать также, как и когда привлекать сознание пациента к участию в процессе. Но важнее всего, чтобы сам аналитик был конструктивной личностью и считал, что его конечная цель – помочь пациенту найти себя.

Здоровые силы есть в пациенте с самого начала. Но в начале анализа их энергия обычно недостаточна, и надо их расшевелить, прежде чем от них будет реальная помощь в битве с гордыней. Следовательно, сперва аналитик должен просто работать, прилагая добрую волю или позитивный интерес к тому, что доступно для анализа. По каким-то причинам пациент заинтересован в том, чтобы избавиться от определенных нарушений. Обычно (опять же, по каким-то причинам) он действительно что-то хочет улучшить: свой брак, отношения с детьми, половое функционирование, способность читать, сосредоточиваться, общаться, зарабатывать деньги и т.п. Ему может быть интеллектуально любопытен анализ или даже он сам; бывает, пациенту хочется произвести на аналитика впечатление оригинальностью своего ума или быстротой, с которой он достигает внутреннего озарения; бывает, он хочет понравиться сам или быть превосходным пациентом. Может пациент и хотеть сотрудничать, даже страстно хотеть этого изначально, из-за своего ожидания, что воля аналитика или его собственная могут принести волшебное исцеление. Он может, например, понять один только факт своей свехуступчивости или свехблагодарности за любое уделенное ему внимание – и тут же «вылечиться» от нее. Такая мотивация не поможет пройти этап первичного разочарования, но ее достаточно для вступительной фазы, которая, в любом случае, не так уж трудна. Когда пациент узнает о себе хоть что-то, у него развивается интерес к себе на более солидной основе. Аналитику необходимо использовать эти мотивации как таковые, не обманываясь относительно их природы, и выбрать подходящее время для того, чтобы сами эти ненадежные мотивации подвергнуть анализу.

Казалось бы, чем раньше призвать к работе подлинное я, тем лучше. Но осуществимы ли такие призывы и имеют ли смысл, зависит, как и все остальное, от заинтересованности пациента. Пока его силы направлены на

укрепление самоидеализации и, соответственно, на подавление подлинного я, эти призывы, скорее, бесполезны. Однако наш опыт такого рода невелик, и найдется, может быть, больше доступных путей, чем мы себе представляем. В начале работы, как и впоследствии, наибольшую помощь оказывают сновидения пациента. Я не могу здесь развивать нашу теорию сновидений. Достаточно упомянуть кратко ее основные положения: в сновидениях мы ближе к себе подлинным; сновидения представляют собой попытки решить наши конфликты невротическим или здоровым путем; в них могут действовать конструктивные силы даже в то время, когда они еще вряд ли заметны в чем-то другом.

Из сновидений с конструктивными элементами даже в самом начале анализа пациент может поймать видение мира внутри себя, мира особенного, его собственного и более верного его чувствам, чем мир его иллюзий. Бывают сновидения, в которых пациент в символической форме выражает жалость к себе за то, что он делает с собой. Бывают сновидения, где открывается глубокий кладезь печали, ностальгии, страсти; сновидения, в которых он борется за то, чтобы остаться в живых; сновидения, в которых он сидит в тюрьме и хочет выбраться на волю; сновидения, в которых он нежно выращивает какое-то растение или открывает комнату в доме, о которой и не знал раньше. Аналитик, конечно, поможет ему понять смысл этих символов. Но вдобавок он может подчеркнуть значение того, что в своих сновидениях пациент испытывает чувства или стремления, которых не осмеливается испытывать наяву. И он может задать вопрос, например, не является ли печаль более правдивым чувством пациента по отношению к себе, чем сознательно выражаемый им оптимизм.

Со временем становятся возможны другие подходы. Сам пациент может начать удивляться тому, как мало он знает о своих чувствах, желаниях, убеждениях. Тогда аналитик поддержит его озадаченность. Как он это сделает? Здесь нам кажется самым подходящим слово «естественно», которое так часто неверно употребляют. Для человека естественно (согласно его природе) чувствовать, что он чувствует, знать, на что он надеется и во что верит. И естественно удивляться, когда эти природные способности не работают. И если это удивление не возникает само, аналитик может пробудить его в нужное время.

Может показаться, что этого очень мало. Но так постигается не только общеизвестная истина, что удивление – начало мудрости; важно (и это более специфично), что пациент начал осознавать свое самоотчуждение, вместо того чтобы не обращать на него внимания. Эффект можно сравнить с тем, как юноша, выросший при диктатуре, вдруг узнает о демократическом образе жизни. Сообщение может поразить его немедленно; оно может быть принято скептически, потому что демократию дискредитировали в его глазах. Тем не менее, до него постепенно доходит, что он обделен чем-то очень хорошим.

Некоторое время такие замечания при случае, может быть, и все, что необходимо. Только когда пациент уже заинтересовался: «Кто же я?», – аналитик будет активнее пытаться довести до его сознания, как мало он знает или мало заботится о своих настоящих чувствах, желаниях, убеждениях. Вот иллюстрация: пациент испуган, когда видит в себе незначительный конфликт. Он боится, что у него начнется расщепление психики, и он сойдет с ума. К проблеме можно подойти с разных сторон, например, идя от его ощущения, что он находится в безопасности только когда все взято под контроль разума, или от его страха, что любой незначительный конфликт ослабит его в борьбе с внешним миром, который он воспринимает как враждебный. Фокусируясь на его подлинном я, аналитик сумеет разобраться, почему конфликт пугает пациента: из-за своего размаха или из-за того, что подлинное я пациента располагает еще слишком малыми силами, чтобы справиться даже с незначительным конфликтом.

Или, скажем, пациент не может выбрать одну из двух женщин. По мере продвижения анализа все более проясняется, что для него вообще чрезвычайно трудно полностью посвятить себя чему-либо или кому-либо: женщине, идее, работе или дому. И здесь аналитик сумеет подойти к проблеме с разных сторон. Во-первых, пока всеобщность затруднения не выявлена, нужно найти, что входит в частное решение. Когда начинается вырисовываться общая нерешительность, аналитику может открыться гордость пациента тем, что он может управиться со всем (как говорится, съесть пирог и сохранить до крошки), и, следовательно, необходимость сделать выбор создает у него чувство позорного падения. С другой стороны, с точки зрения подлинного я, аналитик предположит, что пациенту трудно посвятить себя чему-либо потому, что он слишком далек от себя, чтобы знать свои предпочтения и цели.

Пациент жалуется на свою уступчивость. В будни и выходные он обещает или делает ненужные ему вещи просто потому, что другие этого хотят или ждут. И здесь тоже, соответственно контексту в данное время, за проблему можно взяться с двух концов: пациент хочет избежать трений, не ценит своего времени, гордится своей способностью сделать все на свете. Однако аналитик сумеет просто задать вопрос: «А Вам никогда не случалось спросить у себя о том, чего Вы хотите или что считаете правильным?» Помимо пробуждения подлинного я таким косвенным путем, аналитик не упустит возможности явно ободрить пациента при любом признаке того, что тот проявил большую независимость мысли или чувства, принял на себя ответственность, заинтересовался правдой о самом себе, поймал себя на своих претензиях. Надо или вынесениях вовне. Это включает поддержку любой

попытки самоанализа в промежутке между сессиями. Более того, аналитик покажет или подчеркнет особое влияние таких шагов на отношения пациента с людьми: он стал меньше бояться других, меньше зависеть от них, а потому больше способен испытывать к ним дружеские чувства, сочувствовать им.

Иногда пациента и не нужно подбадривать, поскольку он и так чувствует себя свободнее и живее. Иногда он склонен преуменьшать важность пройденных шагов. Тенденцию отнестись к ним небрежно нужно анализировать, потому что она может указывать на страх, касающийся появления подлинного я. Вдобавок аналитик спросит пациента, что дало ему в данный момент возможность быть более непосредственным, принять решение или сделать что-то для себя. Такой вопрос может помочь понять, какие факторы отвечают за то, что пациенту хватило смелости быть самим собой.

Пациент понемногу обретает твердую почву под ногами, а значит и способность *вступить в борьбу со своими конфликтами*. Это не значит, что конфликты только теперь стали видны. Аналитик видел их давно, и даже пациент чувствовал их признаки. То же самое верно для любой другой невротической проблемы: процесс ее осознания – это пошаговый, постепенный процесс, а работа над ней идет в продолжении всего анализа. Но без уменьшения самоотчуждения у пациента нет возможности почувствовать эти конфликты *своими* – и сразиться с ними. Как мы видели, многие факторы вносят вклад в то, что осознание конфликтов становится разрушительным переживанием. И самоотчуждение среди них играет выдающуюся роль. Простейший путь понять эту связь – представить себе конфликт в рамках межличностных отношений. Положим, что человек теснейшим образом связан с двумя другими людьми (отцом и матерью или двумя женщинами), которые тянут его в разные стороны. Чем меньше он знает о своих чувствах и убеждениях, тем больше он будет метаться туда-сюда и разрываться на части. И напротив, чем тверже он укоренен в самом себе, тем меньше он будет мучиться от этих рывков и толчков.

Пациенты начинают осознавать свои конфликты очень по-разному. Они могли отдавать себе отчет, или только теперь начали это делать, о двойственности своих чувств в определенных ситуациях (например, это амбивалентные чувства к родителям, к супругу), о противоречащих друг другу установках по отношению к сексуальности или направлениям в научно-философском мышлении. Например, пациент может знать, что ненавидит мать и предан ей. Выглядит это так, будто он осознает конфликт, хотя бы по отношению к конкретному человеку. Но на самом деле он видит это так с одной стороны, ему жалко мать – она мученица, а потому несчастна; с другой стороны, он в ярости от ее удушающих требований исключительной преданности. И обе реакции могут быть вполне понятными для человека его склада. Далее, то, что он принимает за любовь или сочувствие, становится яснее. Ему Надо быть идеальным сыном, он Должен принести ей счастье и удовлетворение. Поскольку это невозможно, он чувствует себя «виноватым» и удваивает внимание. Это Надо не ограничивается (как далее оказывается) единственной ситуацией; в жизни просто нет таких ситуаций, где бы ему не было Надо быть *абсолютным* совершенством. Тогда всплывает следующая составляющая конфликта. Он еще и достаточно замкнутый человек, со скрытым требованием, чтобы его не беспокоили и ничего от него не ждали, и он ненавидит тех, кто это делает. *Прогресс здесь в том, что приписывая сперва свои противоречивые чувства внешней ситуации (характеру матери), он пришел к осознанию своего собственного конфликта в отношении к конкретному человеку и наконец – к пониманию главного своего конфликта, который заключен в нем самом, а потому разыгрывается во всех сферах его жизни.*

Другие пациенты могут сперва лишь вспышками видеть противоречия в своей главной жизненной философии. Смирный тип, например, может неожиданно понять, что в нем довольно много презрения к людям, или что он бунтует против необходимости быть с ними «вежливым». Или же у него может быть беглое осознание того, что он требует себе необыкновенных привилегий. Хотя сперва это не поражает его, даже как противоречие, не говоря уже о конфликте; он постепенно понимает, что это действительно противоречит его чрезвычайной скромности и любви ко всем на свете. Затем у него появляются преходящие переживания конфликта, такие, как слепая ярость на себя за то, что он «позволяет себя доить», когда в ответ на его компульсивную готовность помочь «любовь» не приходит. Он совершенно оплушен этим переживанием – и оно уходит в глубину. Затем могут появиться очертания его табу на гордость и выгоду, такие жесткие и иррациональные, что это начинает его удивлять. Когда подтачивается его гордость своей добротой и святостью, он может начать осознавать, что завидует другим; начинает видеть свою расчетливую жадность при получении и скупость при отдаче. Продолжающийся в нем процесс можно описать отчасти как расширяющееся знакомство со своими противоречивыми склонностями. И каким образом пойдет это знакомство, таким образом и ослабевает постепенно шок от увиденного. Динамически более важно, что став сильнее за время анализа, он способен уже понемногу смотреть в лицо своим противоречиям, – и, следовательно, работать над ними.

А некоторые пациенты так смутно видят и форму и значение своих конфликтов, что сперва непонятно, о чем же идет речь. Они могут говорить о конфликте между разумом и чувствами или между любовью и работой. В такой форме конфликт недоступен для работы над ним, поскольку ни разум с чувствами, ни работа с любовью не являются вещами несовместимыми. Аналитик пока еще не может подойти к конфликту прямо. Он только отмечает

себе, что в этой области должен быть конфликт. Помня об этом, он пытается постепенно понять его содержание у данного пациента. Нередко пациенты сперва не считают свой конфликт личностным, а приписывают его внешним обстоятельствам. Например, женщины могут подводить под конфликт между любовью и работой культуральную основу. Они укажут, что женщине на самом деле трудно сочетать карьеру с ролью жены и матери. Постепенно до них доходит, что у них есть внутренний конфликт в этой области, и он важнее реальных внешних препятствий. Короче говоря, в своей любовной жизни они могут быть склонны к болезненной зависимости, тогда как в их работе видны все родимые пятна невротического честолюбия и потребности в торжестве. Эти последние тенденции обычно подавлены, но достаточно живы, чтобы допускать какую-то продуктивность – или, по крайней мере, успех. С точки зрения теории, они пытаются вложить все смирение в любовь, а все захватнические тенденции – в работу. На самом деле, провести четкую грань невозможно. И в ходе анализа становится ясно, что влечение к власти действует также и в их любовных отношениях, а склонность пренебрегать собой – в их карьере, в результате чего они все больше несчастны.

Пациенты могут также откровенно предъявлять то, что аналитику видится кричащими противоречиями в их жизненном пути и системе ценностей. Сперва они просто медовые, сама легкость, уступчивость, даже что-то жалкое может проглядывать в них. Затем на передний план выходит влечение к власти и престижу и может проявиться, например, в том, что они бьются за высокое положение в обществе, за победы над женщинами, с отчетливым оттенком садизма и хамства. Один раз они высказывают убеждение, что не вынесли бы недоброжелательства, а другой раз (*не беспокоясь о противоречии*) взрываются от дикой мстительной ярости. Или же, с одной стороны им хочется через анализ получить способность мстить, не дрогнув душой, а с другой стороны – святую отрешенность отшельника. И они просто не понимают, что эти качества, влечения или убеждения находятся в конфликте. Вместо этого они гордятся, что способны к такому размаху чувств или убеждений, к какому неспособны те, кто «топчется на узкой тропе добродетели». Внутренняя раздробленность доходит до крайностей. Но аналитик не может взяться за нее непосредственно, потому что пациенту требуется ее сохранить, пусть даже ценой невероятного притупления чувства справедливости и ориентации в системе ценностей, отбрасывания свидетельств реальности, увиливания от любой ответственности. Здесь тоже смысл и сила влечений к захвату и смирению постепенно будет обрисовываться все более четко. Но от одного этого не будет никакой пользы, пока не будет проделана большая работа над уклончивостью пациента и его бессознательной нечестностью. Обычно это включает работу над его чрезвычайно широким и упорным вынесением вовне, над тем, что свои Надо он выполняет лишь в воображении, над его изобретательностью в том, чтобы находить себе неубедительные извинения и верить в них, чтобы защититься от самообвинений. («Я так старался, я болен, у меня столько неприятностей, я не знал, я ничего не мог, ведь уже есть улучшения» и т.п.) Все эти меры позволяют ему сохранить подобие внутреннего мира и спокойствия, но и ослабляют его нравственное чутье и, следовательно, способность почувствовать ненависть к себе и свои конфликты. Эти проблемы требуют продолжительной работы, но тем самым пациенты могут постепенно достигнуть достаточной внутренней цельности, чтобы осмелиться пережить свои конфликты и вступить с ним в схватку.

Подведем итог: конфликты, в силу своей разрушительной природы, затемнены в начале аналитической работы. Если их вообще можно разглядеть, то только в особых ситуациях, или же они видятся в слишком неясной, слишком общей форме. Они могут являться сознанию вспышками, слишком короткими, чтобы что-то переосмыслить. Они могут быть раздробленными. Перемены отношения к конфликтам во время терапии идут в следующих направлениях: пациент понимает их именно как конфликты и как *свои* личные конфликты; и пациент доходит до их сути: прежде он видел только их отдаленные проявления, теперь он начинает видеть, что же именно входит в нем в конфликт.

Хотя такая работа трудна и полна разочарований, она освобождает. Вместо готового ригидного решения, перед пациентом и аналитиком предстают конфликты, подвластные аналитической работе. Главное решение данной личности, ценность которого постоянно снижалась в процессе анализа, наконец ломается. Более того, раскрываются и получают возможность развития ранее непроявившиеся или мало развитые стороны личности. Несомненно, первыми всплывают на поверхность еще более невротичные влечения. Но это полезно, так как смиренной личности необходимо сперва увидеть собственную своекорыстную эгоцентричность, прежде чем создастся здоровое самоутверждение; он должен сперва испытать свою невротическую гордость, прежде чем приблизится к настоящему самоуважению. Соответственно, захватнический тип сперва должен почувствовать себя жалким, пережить острую потребность в других людях, прежде чем у него разовьется искренняя скромность и нежность.

Когда вся эта работа позади, пациент способен непосредственно взяться за самый общий конфликт – между гордыней и подлинным *собой*, между влечением довести до совершенства свое идеальное я и желанием раскрыть заложенные в себе потенциальные возможности. Происходит постепенное размежевание сил, центральный внутренний конфликт попадает в фокус работы, и главная задача аналитика в последующее время – следить, чтобы он в фокусе и оставался, потому что пациент склонен терять его из виду. Вместе с размежеванием сил наступает

самый благоприятный, но и самый беспокойный период анализа (продолжительность его и степень напряженности могут быть различными). Напряженность работы – прямое выражения ярости внутренней битвы. Она соответствует фундаментальной важности того, что поставлено на карту. По сути, это вопрос: хочет ли пациент сохранить то, что еще осталось от величия и блеска его иллюзий, требований, ложной гордости, или же он сумеет принять себя как человека – со всей человеческой ограниченностью, со своими особенными трудностями, но и с возможностью роста? Я дерзну сказать, что нет более серьезного распутия на нашем жизненном пути.

Этот период характеризуется подъемами и спадами, часто быстро сменяющимися друг друга. Иногда пациент делает шаг вперед, и мы можем это увидеть по многим признакам. Его чувства ожили; он ведет себя более непосредственно; он способен думать о конструктивных вещах, которые он сделает; он держится более дружелюбно или сочувственно с другими. Он живее осознает многие аспекты своего самоотчуждения, и сам ловит себя на них. Он может, например, быстро заметить, когда его «нет» в какой-то ситуации, или что, вместо того чтобы заглянуть в себя, он начал обвинять других. Он может понять, как мало на самом деле он сделал для себя. Он может вспомнить случаи, когда он был нечестен или жесток, с более строгим и мрачным суждением и сожалением, но без сокрушительного чувства вины. Он начинает видеть в себе что-то хорошее, осознавать у себя определенные достоинства. Он может воздать себе должное за упорство своих стремлений.

Этот более реалистичный подход к себе может проявиться и в сновидениях. Так, в одном из своих сновидений пациент увидел себя в символической форме: ему приснились летние домики, подраззавалившиеся, потому что в них долгое время не жили, но сделанные из хорошего материала. Другое сновидение указывает на попытку отделаться от ответственности за себя, которую, в конце концов, пациент честно признал: ему снилось, что он подросток, и забавы ради запрятал в чемодан другого мальчика. Он не хотел причинить ему вреда и не чувствовал к нему вражды. Он просто забыл о нем, и мальчик умер. Спящий вяло пытается увильнуть, но тогда к нему обращается некое официальное лицо, исполняющее свои обязанности, и указывает ему, очень человечно, на простые факты и их последствия.

Такие конструктивные периоды сменяются *откатом назад*, существенной частью которого является возобновление приступов ненависти и презрения к себе. Эти саморазрушительные влечения могут переживаться как таковые, или могут быть вынесены вовне, через мстительность, чувство обиды, садистские или мазохистские фантазии. Или же пациент слабо осознает свою ненависть к себе, но остро чувствует тревогу, которой он реагирует на саморазрушительные импульсы. Наконец, даже тревога может не появляться как таковая, а только снова обостряются обычные защиты от нее – пьянство, половая активность, компульсивная потребность в обществе, самомнение или мстительность.

Все эти расстройства следуют за реальными переменами к лучшему, но чтобы оценить их точно, мы должны принять во внимание прочность улучшений и факторы, вызывающие «откаты назад».

Есть вероятность, что пациент переоценит достигнутый прогресс. Он забывает, так сказать, что Рим не в один день строился. Он уходит в «запой здоровья», как я в шутку это называю. Теперь он способен сделать многое, чего не мог раньше, и должен быть (и есть, в своем воображении) абсолютно приспособленным к жизни, совершенно здоровым человеком. В то время как, с одной стороны, он более готов быть самим собой, с другой стороны, он принимает это улучшение как последний шанс для воплощения в жизнь своего идеального я, в сияющей славе совершенного здоровья. И зов этой цели все еще имеет достаточно сил, чтобы затормозить прогресс – временно. Возбуждение приподнимает его над все еще существующими проблемами и придает ему, как никогда больше, уверенности, что теперь все трудности позади. Но при том, что общее его самопонимание теперь гораздо выше, чем раньше, такое состояние долго продолжаться не может. Он вынужден признать, что, несмотря на то, что он по-настоящему лучше действует во многих ситуациях, масса старых затруднений упорно не исчезает. Тем большее ему столкнуться с собственной реальностью – именно потому, что он чувствовал себя на высоте.

Другие пациенты, кажется, более трезвы и осторожны, признавая свой прогресс перед собой и аналитиком. Они скорее склонны приуменьшать размер улучшений, часто исподволь. Тем не менее, подобный «откат назад» может начаться, когда они сталкиваются с проблемой внутри себя или с внешней ситуацией, с которыми не могут справиться. Здесь происходит тот же самый процесс, что и в первой группе, но без прославляющей работы воображения. Обе группы еще не готовы принять себя с затруднениями и ограничениями (или без необычайных достоинств). Эта неготовность может быть вынесена вовне (я-то бы принял себя, да вот люди-то не хотят, если я не совершенство. Я им гожусь, только когда из ряду вон шедр, продуктивен и т.д.).

До сих пор мы видели, что резкое ухудшение вызывали трудности, с которыми пациент был еще не в силах справиться. Но сейчас мы рассмотрим случай, когда «откат назад» вызывают не трудности, которые пациент еще не перерос, а, напротив, определенный шаг вперед, в конструктивном направлении. Это не обязательно зримое действие. Пациент может просто посочувствовать себе и почувствовать себя в первый раз ни особенно чудесным,

ни презренным, а борющимся и часто устającym от борьбы человеческим существом, кем он в действительности и является. До него доходит, что «это отвращение к себе – искусственный плод гордости», или что ему не обязательно быть исключительным героем или неповторимым гением, чтобы уважать себя. Подобным образом могут измениться и его сновидения. Одному пациенту приснился чистокровный рысак, который захромал и выпядел запущенным. Но он подумал: «А я его и таким люблю». Но после таких переживаний пациент может приуныть, потерять работоспособность, почувствовать общее разочарование. Оказывается, что его гордость возмутилась и взяла верх. Он страдает от острого приступа презрения к себе, и считает позором «так занизить свои цели» и «поддаться жалости к себе».

Часто «откат назад» происходит после того, как пациент принял обдуманное решение и сделал что-то конструктивное для себя. Для одного пациента, например, была шагом вперед приобретенная им способность отказаться уделить время другому, не чувствуя раздражения или вины, потому что он считал свою работу более важной. Другая пациентка смогла прекратить отношения с любовником, поскольку ясно поняла, что они основывались на ее и его невротических потребностях, утратили для нее значение и не сулили ничего в будущем. Она твердо держалась своего решения, и не причиняла лишней боли партнеру. В обоих случаях пациенты сперва были рады своей способности справиться с ситуацией, но скоро впали в панику; они испугались своей независимости, испугались, что стали «неприятными» и «агрессивными», ругали себя «эгоистичными скотами» и (какое-то время) всей душой хотели вернуться в безопасное убежище сверхскромного пренебрежения собой.

Подобный случай «отката назад» нуждается в более подробной иллюстрации, поскольку включает дальнейшие позитивные шаги. Мой пациент работал с братом, значительно старше него, в деле, которое они унаследовали от отца и успешно развивали. Старший брат был способным, вечно правым, подавляющим и имел многие типичные высокомерно-мстительные склонности. Младший брат всегда находился в его тени, был запуган братом, слепо им восхищался и, сам того не понимая, не шел своим путем, чтобы угодить ему. Во время анализа на передний план вышла обратная сторона конфликта. Его настрой по отношению к брату стал критичным, открыто соревновательным и временами довольно воинственным. Брат реагировал на это; его реакция усиливала реакцию младшего, и скоро они едва могли разговаривать друг с другом. Атмосфера на работе накалилась; сотрудники и служащие разбились на два лагеря. Сперва мой пациент был даже рад, что он наконец может «постоять за себя» перед братом, но постепенно понял, что, кроме того, изо всех сил мстительно стремится стащить брата с его высокого кресла. После нескольких месяцев продуктивной аналитической работы над его собственными конфликтами, он, наконец, сумел взглянуть на ситуацию шире и понять, что на карту поставлено больше, чем личные амбиции и недовольство. Он увидел не только свой вклад в общее напряжение, но был готов к значительно большему – принять на себя ответственность за положение вещей. Он решил поговорить с братом, отлично зная, что это будет нелегко. В разговоре он не застрачивал брата и не держался мстительно, но оставался на своих позициях. Тем самым открылась возможность будущего сотрудничества между ними на более здоровой основе.

Он знал, что провел разговор хорошо, и радовался этому. Но ближе к вечеру того же дня он почувствовал панику, его затоснило, и в предобморочном состоянии он был вынужден отправиться домой и лечь. Он, правда, не желал покончить с собой, но у него мелькала мысль, что он понимает самоубийцу. Он пытался осмыслить свое состояние, снова и снова изучал мотивы, побудившие его завести этот разговор с братом, и свое поведение во время разговора, но не мог обнаружить ничего вызывающего возражения. Он был совершенно сбит с толку. Тем не менее, он смог заснуть и утром почувствовал себя гораздо спокойнее. Но проснулся он с воспоминанием о всех перенесенных от брата оскорблениях и с новым негодованием на него. Когда мы анализировали его чувства, мы увидели, что расстроен он был по двум причинам.

То, как он потребовал разговора, и в каком духе провел его, было диаметрально противоположно всей его (бессознательной) системе ценностей, в которой он жил прежде. С точки зрения его захватнических влечений *он должен был мстить и достичь мстительного торжества*. Поэтому он осыпал себя бранью за то, что пресмыкался и глотал оскорбления. С другой стороны, с точки зрения остающихся еще тенденций к смирению, *он должен был кротко уступить и не выпячивать свои интересы*. Тут он высмеивал себя: «Маленький братик захотел быть старше старшего!» Поняв эти причины, он стал иначе воспринимать свое поведение. Если теперь он вел себя высокомерно или умоляюще, то после мог расстроиться, но уже не так сильно, и причина этого, по крайней мере, больше не была для него загадкой. Любой человек, выбирающийся из такого конфликта, долгое время будет очень чувствителен к остаткам обеих тенденций (к мщению и к смирению), то есть будет упрекать себя, если они дают о себе знать.

В нашем случае важно то, что пациент не был мстительным и не улещивал, но самообвинения возникли *без* такого поведения. Но он предпринял решительный и позитивный шаг, уходя от этих тенденций; он не только действовал реалистически и конструктивно, но и по-настоящему ощутил себя и «контекст» своей жизни. А именно: он сумел увидеть и *почувствовать* свою ответственность за эту нелегкую ситуацию, и не как бремя или

давление, а как составную часть своей личной жизни. Вот он, и вот ситуация, и он честно подошел к ней. Он согласился принять свое место в мире и ответственность, вытекающую из этого согласия.

Значит, он уже приобрел достаточно сил, чтобы сделать настоящий шаг к самоосуществлению, но еще и не подходил к тому конфликту между подлинным я и гордыней, который неизбежно расшевеливает такой шаг. Это жестокий конфликт, и именно его жестокость объясняет силу отката назад, происшедшего с ним накануне, когда он неожиданно столкнулся с этим конфликтом.

Находясь в тисках «отката назад», пациент, естественно, не знает, что с ним происходит. Он лишь чувствует, что ему хуже. Он может почувствовать отчаяние. Может быть, улучшение было только иллюзией? Может быть, он зашел слишком далеко, и ему уже нельзя помочь? У него возникают порывы бросить анализ, хотя их могло никогда не быть прежде, даже в самые тяжелые периоды. Он чувствует себя растерянным, разочарованным, обескураженным.

На самом деле, во всех случаях это конструктивные признаки того, что пациент бьется над выбором между самоидеализацией и самоосуществлением.

И, возможно, ничто не показывает яснее несовместимость этих влечений, чем внутренняя борьба во время «откатов назад», и тот дух конструктивных шагов, который вызывает эти «откаты». Они происходят не потому, что он видит себя более реалистично, а потому, что он готов принять себя со своими ограничениями; не потому, что он способен принять решение и сделать что-то для себя, а потому, что он готов обратить внимание на свои реальные интересы и принять на себя ответственность за самого себя; не потому, что он утверждает себя на деле, а потому, что он готов занять свое место в мире. Скажем кратко: *это боли роста*.

Но они приносят пользу только тогда, когда пациент осознает значение своих конструктивных шагов. Следовательно, тем важнее, чтобы аналитик не терялся перед «рецидивами», а видел бы в них колебания маятника сам и помогал увидеть пациенту. Поскольку «откаты назад» часто происходят с предсказуемой регулярностью, представляется разумным после нескольких раз предупредить пациента о следующем, когда он начинается. Может быть, это и не остановит «отката», но пациент не будет так беспомощен перед ним, если тоже будет понимать, какие силы действуют в нем в данный момент. Это помогает ему взглянуть на них более объективно. В это время, более чем когда-либо, аналитику уместно быть недвусмысленным союзником я, подвергающегося опасности. Если его взгляд и его позиция ясны, он может оказать пациенту поддержку, в которой тот так нуждается в это трудное время. Эта поддержка состоит, в основном, не в общих заверениях, а в том, чтобы указать пациенту на факт, что происходит последний бой, и показать, за что и против чего он сражается.

Каждый раз, когда пациент понимает значение «отката назад», он выходит из него сильнее, чем был раньше. «Откаты» становятся все короче и слабее. И напротив, хорошие периоды становятся все более явно конструктивными. Перспектива изменений и роста становится осязаемой и лежит уже в пределах его возможностей.

Но какая бы работа еще не предстояла (а ее никогда мало не бывает), подходит время, когда пациенту пора уже делать ее самому. Точно так же, как порочные круги втягивали его все глубже в невроз, теперь есть механизмы, работающие в противоположном направлении. Если, например, пациент снижает свои стандарты, не считая больше нормой абсолютное совершенство, то и его самообвинения снижаются. Следовательно, он может позволить себе быть честнее с самим собой. Он может исследовать себя, не приходя в ужас. Это, в свою очередь, делает его менее зависимым от аналитика и придает уверенность в собственных силах. В то же время слабеет и его потребность в вынесении вовне самообвинений. Так что он чувствует меньшую угрозу от других или меньшую к ним враждебность и способен испытывать к ним дружеские чувства.

Кроме того, постепенно растут смелость пациента и вера в свою способность поднять самому груз ответственности за свое развитие. Обсуждая «откаты назад», мы останавливались на чувстве ужаса, являющемся результатом внутренних конфликтов. Этот ужас уменьшается по мере того, как пациенту становится ясно, в каком направлении он хочет идти в жизни. И одно это чувство направления уже дает ему ощущение цельности и силы. Однако есть один страх, связанный с шагами вперед, который мы еще не вполне оценили. Это реалистичный страх не справиться с жизнью без подмоги невроза. Ведь невротик – это вообще-то волшебник, живущий силой своего волшебства. Каждый шаг к самоосуществлению означает таяние волшебных сил и переход на те, какие уж есть в нем на самом деле. Но видя, что можно, на самом деле, жить и без волшебства иллюзий, и даже еще и лучше, он приобретает веру в себя.

Более того, каждый шаг вперед создает у него чувство свершения, абсолютно не похожее на все, что он испытывал раньше. И хотя такие переживания сперва длятся недолго, со временем они учащаются и удлиняются. Но даже на первых порах они более убеждают его, что он на верном пути, чем все, что он может подумать сам,

или скажет ему аналитик. Они открывают перед ним возможность чувствовать согласие с самим собой и с жизнью. Это, наверное, величайшее побуждение к работе над своим ростом, над более полным самоосуществлением.

Терапевтический процесс так чреват различными осложнениями, что пациент может и не достичь обрисованной выше стадии. Но когда он продвигается успешно, это приносит заметные улучшения в отношении пациента к самому себе, к другим и к работе. Эти улучшения не являются, тем не менее, критерием для окончания регулярной аналитической работы. Они лишь зримое выражение глубинного изменения. И только аналитик и сам пациент понимают, что это за изменение: это начало перемены ценностей, направления, целей. Фальшивая ценность невротической гордости пациента, призраки власти, полного отказа от себя, свободы теряют свою притягательность, и он все больше склоняется к воплощению своих реальных возможностей. Ему предстоит еще много работать над своей гордыней, требованиями, претензиями, вынесениями вовне и т.д. Но утвердившись прочно в самом себе, он видит их тем, чем они являются: помехой росту. Следовательно, он готов раскрывать их и преодолевать в свое время. И эта готовность уже не то (по крайней мере – не совсем то) нетерпеливое желание устранить несовершенства магическим путем. Начав принимать себя таким, как есть, со своими проблемами, он принимает и работу над собой как составную часть жизни.

Если говорить о предстоящей работе в позитивном смысле, то она касается всего, что входит в самоосуществление. По отношению к самому себе она означает стремление более ясно и глубоко испытывать свои чувства, желания, убеждения; найти доступ к своим ресурсам и использовать их конструктивно; яснее воспринимать направление своей жизни, с ответственностью за себя и свои решения. По отношению к другим – это стремление общаться с ними в соответствии со своими истинными чувствами; уважать в них отдельную личность со своими правами и особенностями; взаимодействовать с ними, а не использовать их как средство достижения своих целей. По отношению к работе это означает, что сама работа становится важнее, чем удовлетворение гордости или тщеславия, а цель ее теперь – открыть и развить то, чем ты одарен, и стать более продуктивным.

Развиваясь в таком направлении, он рано или поздно сделает шаги, выходящие за рамки чисто личных интересов. Вырастая из невротической эгоцентричности, он увидит и в своей личной жизни, и в мире вообще гораздо более широкие проблемы. От ощущения, что он уникальное исключение из правил, он перейдет к чувству, что он – часть гораздо большего целого. И он будет готов и способен принять свою долю ответственности за это целое и конструктивно сотрудничать с ним, как только сможет. Это может касаться (как в случае молодого бизнесмена) осознания общих целей группы, в которой он работает. Это может касаться его места в семье, в обществе, в политической ситуации. Этот шаг важен не только потому, что он расширяет личный горизонт, но и потому, что найдя или приняв свое место в мире, он обретает через активное участие в жизни чувство принадлежности к миру и внутреннюю уверенность, идущую от этого чувства.

Глава 15. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Теория невроза, изложенная в этой книге, развивалась постепенно из концепций, представленных в более ранних публикациях. В предыдущей главе мы обсуждали, что она дает для терапии. Остается рассмотреть теоретические изменения, происшедшие в моем образе мыслей относительно отдельных концепций и общего понимания невроза.

Вместе со многими другими,* кто пересматривал теорию инстинктов Фрейда, я сперва видела сердцевину невроза в межличностных отношениях. Обобщая, можно сказать, что я выделяла культуральные условия, продуцирующие невроз; а именно, особые факторы в окружении ребенка, стесняющие его психическое развитие. Поэтому вместо базальной уверенности в себе и других у него создается базальная тревога, которую я определила как чувство изолированности и беспомощности в потенциально враждебном мире. Чтобы базальная тревога была минимальной, спонтанное движение к людям, против них и прочь от них должно стать компульсивным. При том, что спонтанные направления движения совместимы, компульсивные вступают в противоречие. Создающиеся таким образом конфликты, которые я назвала основными конфликтами, являются результатом конфликта потребностей и конфликта установок по отношению к другим людям. И первые попытки их решения – это попытки достичь интеграции, дав полную волю некоторым потребностям и установкам и подавив остальные.

* Как и Э.Фромм, А.Майер, Дж.С.Плант, Г.С.Салливан.

Это обобщение центральной линии рассуждений, поскольку я уверена, что внутриспсихические процессы слишком тесно переплетены с теми, которые протекают в межличностных отношениях, чтобы совсем отойти от их рассмотрения. Эти взаимосвязи затрагиваются в различных местах. Упомянем только некоторые: я не могу обсуждать потребность невротика в привязанности или любую эквивалентную потребность, относящуюся к другим людям, без учета качеств и установок, которые он должен культивировать у себя для обслуживания такой потребности. А среди «невротических тенденций», перечисленных в «Самоанализе», некоторые имеют внутриспсихическое значение, скажем, компульсивная потребность в контроле (силой воли или рассудка) или компульсивная потребность в совершенстве. В этом отношении, разбирая самоанализ Клары (ее болезненной зависимости), я в сжатой форме представила работу многих внутриспсихических факторов, в том же контексте изложенную в этой книге. Тем не менее, в фокусе «Самоанализа» были межличностные факторы. Для меня невроз все еще был, по сути, нарушением межличностных отношений.

Первым определенным шагом за рамки этого определения стало утверждение, что конфликты с другими могут быть решены путем самоидеализации. Когда в «Наших внутренних конфликтах» я представила концепцию идеального образа себя, я еще не понимала полностью его значения. В то время мне представлялось, что это еще одна попытка разрешить внутренние конфликты. И сама интегративная функция идеального образа себя отвечает за то упорство, с каким люди за него цепляются.

Но в последующие годы концепция идеального образа себя стала центральным источником новых идей. Она в действительности оказалась входом во всю область внутриспсихических процессов, представленную в этой книге. Воспитанная в научном плане на концепциях Фрейда, я, конечно же, знала о существовании этой области. Но, поскольку интерпретации Фрейда в этой области не всегда были мне близки, она во многом оставалась чужой территорией.

Теперь я начинала понимать, что идеальный образ себя невротика не только создает у него ложное убеждение в своей ценности и своем значении; он, скорее, похож на чудовище Франкенштейна, которое со временем пожирает все лучшие силы своего создателя. В конце концов он присваивает и влечение человека к развитию и его стремление осуществить свои возможности. А это означает, что человек больше не заинтересован реалистически подойти к своим проблемам или перерасти их и раскрыть заложенное в нем; он привязан теперь к воплощению в жизнь своего идеального я. Новая цель включает не только компульсивное влечение к всемирной славе через успех, власть и торжество, но и систему внутренней тирании, с помощью которой он хочет переделать себя в нечто богоподобное; включает невротические требования и развитие невротической гордости.

Такое развитие первоначальной концепции идеального образа себя вызвало новые вопросы. Фокусируясь на отношении человека к *себе*, я поняла, что люди ненавидят и презирают себя с той же силой и с той же иррациональностью, с какой себя идеализируют. Эти две крайности некоторое время оставались для меня друг с

другом не связанными. Но потом я увидела, что они не только взаимосвязаны, но являются двумя сторонами одного процесса. Тогда это стало главным тезисом в первоначальных набросках этой книги: *богоподобное существо обречено ненавидеть свое наличное существование*. С осознанием этого процесса в его единстве, обе крайности стали доступны для терапии. Изменилось и определение невроза. *Невроз теперь стал нарушением отношения к себе и другим людям*.

Хотя этот тезис до некоторой степени оставался основным, в последующие годы он развивался в двух направлениях. Вопрос подлинного я, всегда занимавший меня, как и многих других, снова выдвинулся вперед в моих размышлениях, и я постепенно увидела весь внутренний психологический процесс, начинающийся с самоидеализации, как рост отчуждения от себя. И что более важно, я поняла, что при окончательном анализе оказывается, что ненависть к себе направлена против подлинного я. Конфликт между гордыней и подлинным я я назвала центральным внутренним конфликтом. Таким образом, концепция невротического конфликта расширилась. Я определила его как конфликт между двумя несовместимыми компульсивными влечениями. Но сохраняя эту концепцию, я стала видеть, что это не единственный вид невротического конфликта. Центральный внутренний конфликт – это конфликт между конструктивными силами подлинного я и обструктивными силами гордыни, между здоровым ростом и влечением воплотить в жизнь совершенства идеального я. Следовательно, терапия стала помощью в самоосуществлении. Клиническая работа всей нашей группы подтвердила правильность вышеизложенного представления о внутриспсихических процессах.

Наши знания расширялись по мере того, как мы в своей работе переходили от общего к частным вопросам. Мой интерес сместился на различные «виды» невроза и невротической личности. Сперва они казались различиями в степени индивидуального осознания или в доступности того или иного аспекта внутреннего процесса. Постепенно, однако, я поняла, что они являются результатом различия псевдорешений внутриспсихических конфликтов. Эти решения предлагали новую (пробную) основу для выделения различных типов невротической личности.

Когда приходишь к определенным теоретическим формулировкам, возникает желание сравнить их с формулировками других людей, работающих в той же области. Как они видели эти проблемы? По простой, но неумолимой причине, что наше время и силы слишком ограничены, чтобы и работать продуктивно, и читать добросовестно, я вынуждена ограничиться указанием на сходство и различия с концепциями Фрейда в данной области. Но даже и такая урезанная задача оказывается очень трудной. Сравнивая отдельные концепции, вряд ли возможно отдать должное тонкости мысли, благодаря которой Фрейд пришел к определенным теориям. Более того, с философской точки зрения недопустимо сравнивать отдельные концепции, вырывая их из контекста. Следовательно, бесполезно входить в детали, хотя именно в интерпретации деталей различия особенно наглядны.

Когда я принялась за изучение факторов, входящих в погоню за славой, у меня были те же переживания, что и раньше, когда мне случалось начать путешествие по сравнительно новой области: я была в восхищении от мощи наблюдательности Фрейда. Она тем более впечатляет, что он был пионером в научной работе в неисследованных областях и работал вопреки давлению теоретических предрассудков. Он не увидел или счел неважными очень немногие аспекты проблемы. Один из них я описала как невротические требования.* Фрейд видел, конечно, что многие невротические пациенты были склонны ожидать невероятно многого от других. Он также видел, что эти ожидания могут быть настоятельными. Но, относясь к ним как к выражению орального либидо, он не признавал за ними особого характера «требований», то есть притязаний на осуществление того, на что как бы «есть право».** Не видел он последовательно и той ключевой роли, которую «права» играют при неврозах. Также, употребляя слово «гордость» в том или ином контексте, Фрейд все же не понимал особых свойств и последствий невротической гордости. Но Фрейд прекрасно видел и веру в волшебную силу, и фантазии о всемогуществе, и ослепленность собой или своим «идеальным эго» – самовозвеличивание, прославление своих «не могу» и т.п.; компульсивную соревновательность и честолюбие; потребность во власти, совершенстве, восхищении, признании.

* Харальд Шульц-Хенке был первым, кто осознал их значение при неврозе. По Шульцу-Хенке, у личности развиваются бессознательные требования из-за страха и беспомощности. Эти требования, в свою очередь, вносят громадный вклад в те всепроникающие затруднения, которые испытывает личность. Х.Шульц-Хенке. «Судьба и невроз» (Harald Schultz-Hencke. «Schicksal und Neurose», 1931).

** З.Фрейд видел нечто похожее на требования единственно в контексте так называемой вторичной выгоды от болезни, которая сама по себе является наиболее сомнительной концепцией.

Эти многосложные факторы, которые наблюдал Фрейд, оставались для него разрозненными, не связанными между собой явлениями. Он не увидел, что они – поверхность одного мощного течения. Другими словами, он не увидел в их многообразии единства.

Три основных причины помешали Фрейду признать силу влечения к славе и его значение для всего невротического процесса. Во-первых, он не отдавал должного влиянию условий культуры на формирование характера человека – этот недостаток знания он разделял с большинством европейских ученых своего времени.* Последствием, интересующим нас в данном контексте, стало то, что Фрейд принял стремление к престижу и успеху, которое он наблюдал повсеместно вокруг себя, за универсальное, общечеловеческое свойство. Следовательно, компульсивное влечение, например, к превосходству, власти или торжеству, не привлекало его внимания как проблема для изучения, за исключением тех случаев, когда такое честолюбие не укладывалось в заданные образцы того, что почиталось «нормальным». Фрейд считал его проблемой, только когда оно принимало очевидно искаженные пропорции, или когда оно, проявляясь у женщин, не совпадало с условными рамками «женственности».

* См. К.Хорни. «Новые пути в психоанализе». Глава 10. «Культура и невроз», 1939.

Другая причина – это тенденция Фрейда объяснять невротические влечения как либидинозные феномены. Таким образом, самопрославление становится выражением либидинозного ослепления собой. (Человек переоценивает себя так же, как он мог бы переоценивать другой «объект любви». Честолюбивая женщина «на самом деле» страдает от «зависти к пенису». Потребность в восхищении – это потребность в «нарциссических поставках» и т.д.) В результате теоретический и терапевтический интерес направлялся на особенности половой жизни в прошлом и настоящем (то есть на либидинозное отношение к себе и другим), а не на особые качества, функции и последствия самопрославления, честолюбия и т.п.

Третья причина лежит в механистичности эволюционистского подхода Фрейда. «Такой подход подразумевает, что текущие проявления не только обусловлены прошлым, но не содержат в себе ничего, кроме прошлого; ничего реально нового в процессе развития не создается: то, что мы видим сегодня – лишь старое в измененной форме».* Это, согласно Вильяму Джемсу, «не что иное, как результат перераспределения изначального и неизменяемого материала». На почве таких философских предпосылок считается удовлетворительным объяснение чрезмерной соревновательности как результата неразрешенного Эдипова комплекса или соперничества сиблингов. Фантазии о всемогуществе считаются фиксациями или регрессом к инфантильному уровню «первичного нарциссизма» и т.д. Это согласуется с той точкой зрения, что только такие интерпретации, которые устанавливают связь с инфантильными переживаниями либидинозного характера, есть и могут считаться «глубокими» и достаточными.

* Цитата из работы «Новые пути в психоанализе». Глава 2: «Некоторые общие принципы мышления Фрейда».

С моей точки зрения, терапевтический эффект таких интерпретаций ограничен, если не прямо вреден для важных глубинных озарений. Давайте предположим, например, что пациент стал осознавать, что он склонен слишком легко чувствовать, что аналитик его унижает, и понял, что по отношению к женщинам он тоже пребывает в постоянном страхе перед унижением. Он не чувствует себя таким же «мужественным» или привлекательным как другие мужчины. Он может вспомнить сцены, где его унижал отец, возможно в связи с его половой активностью. На почве множества подробных данных подобного рода, относящихся к настоящему и прошлому, а также сновидений пациента ему дают интерпретации в таких направлениях: что для пациента и аналитик и другие авторитетные фигуры представляют собой отца; что в своем страхе пациент все еще следует своим инфантильным поведенческим стереотипам неразрешенного Эдипова комплекса.

В результате такой работы пациент может почувствовать облегчение, и чувство унижения может уменьшиться. Этот отрезок анализа отчасти оказался ему полезен. Он узнал о себе кое-что и понял, что его чувство унижения иррационально. Но без работы с его гордыней глубоких перемен вряд ли можно достичь. Напротив, весьма вероятно, что поверхностные улучшения во многом обязаны тому факту, что его гордыня не потерпит, чтобы он был иррационален, и в особенности, «инфантилен». И есть вероятность, что он лишь выработал у себя новые Надо и Нельзя. Ему Нельзя быть инфантильным и Надо быть взрослым. Ему Нельзя чувствовать себя униженным, потому что это инфантильно; и он больше не чувствует унижения. Таким образом, видимый прогресс на самом

деле может быть новым препятствием для роста пациента. Его чувство унижения ушло в глубину, и возможность честно взглянуть на него значительно уменьшилась. Терапия пошла на пользу гордыне пациента, вместо того, чтобы работать против нее.

По всем этим причинам теоретического характера Фрейд не имел возможности увидеть влияние погони за славой во всей полноте. Те факторы захватнических влечений, которые он наблюдал, были для него не тем, чем они представляются нам, а дериватами инфантильных либидинозных влечений. Его образ мысли не позволял ему принять захватнические влечения в качестве самостоятельных сил, обладающих собственной величиной и чреватых последствиями.

Это утверждение становится яснее, когда мы сравниваем Фрейда и Адлера. Адлер внес громадный вклад в осознание важности влечений к власти и превосходству при неврозе. Однако Адлер был слишком занят механизмами достижения власти и утверждения превосходства, чтобы увидеть всю глубину личностного расстройства, которое они приносят, и, следовательно, во многом скользнул по поверхности затронутых проблем.

Нас тотчас поражает гораздо большее сходство моей концепции ненависти к себе и постулата Фрейда об инстинкте саморазрушения или инстинкте смерти. По крайней мере, здесь мы находим одинаковую оценку силы и значения саморазрушительных влечений. Похожими выглядят и такие детали, как саморазрушительный характер внутренних табу, самообвинений и порожденного ими чувства вины. Тем не менее, и в этой области есть значительные расхождения. Инстинктивный характер саморазрушительных влечений, как полагал Фрейд, ставит на них клеймо окончательности, фундаментальности. Если считать их инстинктивными, то они, конечно, не вырастают при определенных психических условиях и не могут быть преодолены при изменении этих условий. Их существование и действие тогда составляют атрибут человеческой природы. У человека остается, по сути, единственный выбор: страдать самому и разрушать себя или заставлять страдать других и разрушать их. Эти влечения можно смягчить, поставить под контроль, но в конечном счете они непеременны. Более того, когда мы вместе с Фрейдом принимаем инстинктивное влечение к самоуничтожению, саморазрушению или смерти, мы должны рассматривать ненависть к себе, со всеми ее последствиями, лишь как выражение этого влечения. Та идея, что человек может ненавидеть или презирать себя за то, что он такой, какой есть, абсолютно чужда мышлению Фрейда.

Конечно, Фрейд (как и остальные, кто разделяет его основные положения) наблюдал ненависть к себе, но не осознавал ее многосложных скрытых форм и следствий. Как он интерпретировал, то, что кажется ненавистью к себе, «на самом деле» – выражение чего-то другого. Это может быть бессознательная ненависть к кому-то еще. И действительно случается, что при депрессии пациент обвиняет себя в том, что причинил зло другому человеку, которого он бессознательно ненавидит, поскольку ощущает фрустрацию своей потребности в «нарциссических поставках». Хотя так бывает не всегда, это стало основным клиническим базисом теории депрессии Фрейда.* Излагая ее вкратце, депрессант сознательно ненавидит и обвиняет себя, но фактически, *бессознательно* ненавидит и обвиняет интроецированного врага. («Враждебность к фрустрирующему объекту оборачивается враждебностью к собственному Эго».***) Или же, то, что *кажется* ненавистью к себе, «на самом деле» процесс наказания со стороны Супер-Эго, а оно является интернализованным авторитетом. И здесь тоже ненависть к себе превращается в межличностный феномен: в ненависть к другому или в страх перед его ненавистью. Наконец, ненависть к себе рассматривается как садизм Супер-Эго, в результате регресса к анально-садистской фазе инфантильного либидо. Ненависть к себе, таким образом, объясняется не только совершенно иначе, но и природа явления считается совершенно иной, чем изложено выше.***

* З.Фрейд. «Скорбь и меланхолия».

** Цитата из работы О.Фенихеля «Психоаналитическая теория невроза» (Otto Fenichel. «The Psychoanalytic Theory of Neurosis». W.W.Norton, 1948).

*** См. главу 5 «Ненависть и презрение к себе».

Многие аналитики, в иных отношениях мыслящие строго по Фрейду, отвергали инстинкт смерти по причинам, которые кажутся мне вескими.* Но если отбрасывать инстинктивную природу саморазрушения, мне кажется трудно ее вообще объяснить в рамках теории Фрейда. И я задумываюсь, не чувство ли, что иные объяснения неудовлетворительны, заставило Фрейда предположить существование инстинкта саморазрушения.

* Упомяну только работу О.Фенихеля «Психоаналитическая теория невроза».

Другое отчетливое сходство существует между требованиями и табу, относимыми к Супер-Эго, и тем, что я описала как тиранию Надо. Но как только мы рассмотрим их значения, мы поймем, что и здесь есть расхождения. Начать с того, что для Фрейда Супер-Эго – нормальное явление, представляющее совесть и нравственность; оно невротическое, только если особенно жестоко и садистично. Для меня Надо и Нельзя, любого вида и в любой степени, всецело невротическое явление, противостоящее нравственности и совести. Согласно Фрейду, Супер-Эго – отчасти производная Эдипова комплекса, отчасти инстинктов (разрушения и садизма). С моей точки зрения, внутренние предписания – выражение бессознательного влечения человека переделать себя в того, кем он не является (богоподобным, совершенным существом), и он ненавидит себя за то, что не может быть таким. Среди многих выводов, следующих из этих расхождений, я упомяну только один. Рассматривая Надо и Нельзя, как естественное следствие особого вида гордости, мы можем точнее понять, почему одна и та же вещь может быть яростно желанной при одной структуре характера и строго запретной при другой. Та же возможность точного понимания предоставляется нам и при изучении разнообразных установок личности по отношению к требованиям Супер-Эго (или к внутренним предписаниям). Некоторые из них упомянуты в литературе фрейдистского направления:* это установки на уступки, подчинение, подкуп, бунт. Их или обобщают как присущие всем неврозам (Александр), или относят только к определенным симпатическим состояниям, таким как депрессия или невроз навязчивости. С другой стороны, в рамках моей теории неврозов, качество требований строго определено особенностями целостной структуры характера. Из этих различий следует, что и цель терапии в этом отношении разная. Целью Фрейда могло быть только уменьшение строгости Супер-Эго, тогда как моя цель в том, чтобы человек смог полностью обходиться без внутренних предписаний и обрел направление в жизни согласно его истинным желаниям и убеждениям. Этой возможности просто не существует в рамках мышления Фрейда.

* Ср. О.Фенихель; также у Ф.Александра «Психоанализ личности в целом».

Подводя итог, мы можем сказать, что при данных двух подходах наблюдаются и похоже описываются определенные личностные феномены. Но интерпретации их динамики и значения полностью различны. Если мы теперь оставим частные аспекты и рассмотрим весь комплекс их взаимосвязей, как он представлен в этой книге, мы увидим, что возможности для сравнений истощились.

Наиболее значительная взаимосвязь – это связь между погоней за безграничным совершенством и властью и ненавистью к себе. Еще в древности было понятно, что они неразделимы. Для меня лучше всего ее символизируют истории о договоре с дьяволом, суть которых всегда одна. Вот человек, испытывающий психическое или духовное расстройство.* Вот искушение, представленное в виде символа злого начала: дьявол, колдун, ведьма, змий (история Адама и Евы), антиквар («Шагреневая кожа» Бальзака), циничный лорд Генри Уоттон («Портрет Дориана Грея» Уайльда). Следуют обещания не только чудесного избавления от беды, но и безграничной власти. И об истинном величии свидетельствует то, что человек способен противиться искушению, как в притче о Христе. И наконец, назначается цена – представленная в различной форме утрата души (Адам и Ева утрачивают невинность своих чувств); именно ее предстоит уступить силам зла. «Все это дам Тебе, если падши поклонись мне», – говорит Сатана Иисусу. Ценой может стать психическое страдание в жизни (как в «Шагреневой коже») или муки ада. В «Дьяволе и Даниэле Уэбстере» мы видим блестяще изображенный символ того, как дьявол собирает грешные души.

* Иногда это расстройство может быть символизировано внешними несчастьями, как у Стефена Винсента Бене в его «Дьяволе и Даниэле Уэбстере». Иногда на него только указано, как в библейской притче об искушении Христа. Иногда кажется, что и нет никакого расстройства, но, как в старой Faustbuch и в «Докторе Фаустусе» Кристофера Марло, человека увлекает его страсть к славе мага. В любом случае, мы знаем, что такое желание возникнет у человека только при душевном расстройстве. В «Снежной королеве» Ганса Христиана Андерсена именно злой тролль, «сущий дьявол», первым сотворил кривое зеркало, осколки которого, попадая в сердце человека, искажали его чувства.

Та же тема, по разному символизированная, но постоянная в ее истолковании, снова и снова возникает в фольклоре, мифологии, теологии – где бы ни затрагивался основной дуализм добра и зла. Следовательно, она давно поселилась в сознании людей. И, может быть, пришло время, чтобы и психиатрия признала ее психологическую мудрость. Конечно, параллель с невротическим процессом, представленная в этой книге, поразительна: личность при психическом расстройстве претендует на безграничную власть, утрачивает свою душу и мучается в аду ненависти к себе.

Возвращаясь от затянувшегося метафорического изложения проблемы к Фрейду: Фрейд не видел ее, и мы сможем лучше понять, почему он не мог видеть ее, если вспомним, что он не признавал погоню за славой в качестве соединения неразрывно слитых влечений, которые я описала, а поэтому он не мог оценить и ее силу. Он видел ад саморазрушения достаточно ясно; но считая его выражением самостоятельного влечения, видел его вне контекста.

В иной перспективе, представленной в этой книге, невротический процесс – это проблема *себя*. Это процесс, начинающийся с отказа от реального *себя* ради *себя* идеального; потом идут попытки воплотить это псевдо-я вместо воплощения в жизнь своего подлинного человеческого потенциала; начинается разрушительная война между двумя я. Прекратить эту войну наилучшим или единственным доступным нам путем возможно, обретя свое подлинное я с помощью конструктивных сил, мобилизованных самой жизнью или терапией. В этом ключе проблема вряд ли прозвучала бы осмысленно для Фрейда. В его концепции «Эго» он изобразил «личность» невротика, который отчужден от собственных сил, истинных желаний, не принимает сам решений и не берет на себя ответственность, а только смотрит за тем, чтобы не слишком конфликтовать со своим окружением (соблюдает «принцип реальности»). Если это я невротика принять за его здоровую живую часть, то весь комплекс проблем подлинного *себя* (как его видели Кьеркегор или Джемс) не может возникнуть.

Наконец, мы можем взглянуть на процесс в перспективе нравственных или духовных ценностей. С такой позиции в нем есть все элементы настоящей человеческой трагедии. Как ни велика способность человека к разрушению, история все же говорит о его живом и неустанном стремлении к большему знанию о себе и мире вокруг себя, об углублении религиозных переживаний, о росте духовных сил и нравственной отваге, о больших достижениях в любых областях, о стремлении к лучшей жизни. И лучшие силы человека направляются на эти стремления. Интеллект и сила воображения помогают человеку увидеть то, чего еще не существует. Он выходит за свои границы или всегда способен к этому. У него есть ограничения, но не твердые и не окончательные. Обычно он не дотягивается до того, чего хочет достичь внутри или вне себя. Само по себе это еще не трагедия. Но внутренний психический процесс, который у невротика эквивалентен здоровым человеческим стремлениям – трагичен. Под прессом внутреннего расстройства человек начинает тянуться к бесконечному и неограниченному, чего ему достичь не дано, хотя его ограничения и не жесткие; и сам этот процесс разрушает его, смещая его высшее влечение к осуществлению *подлинного себя* на воплощение в жизнь *идеального образа* себя, и растрачивая тем самым тот потенциал, которым он реально обладает.

У Фрейда был пессимистический взгляд на природу человека, и на почве своих воззрений он и не мог иметь иного. Человек, как он видел его, был обречен на неудовлетворенность, каким путем он ни пойдя. Он не может удовлетворительно изжить свои примитивные влечения, не вредя себе и культуре. Он не может быть счастлив, ни в одиночку, ни с другими. У него единственный выбор: страдать самому – или пусть страдают другие. И к чести Фрейда, что, глядя на вещи так, он не выворачивался с каким-нибудь бойким решением. На самом деле, в рамках его мышления нет выхода из выбора между двух зол. В лучшем случае можно достичь менее неблагоприятного распределения сил, большего контроля и «сублимации».

Фрейд был пессимистом, но он не видел в неврозе трагедию человека. Увидеть его как трагическую потерю человеческого опыта можно только при убеждении, что в человеке есть конструктивные, творческие стремления, и им препятствуют обструктивные или деструктивные силы. А Фрейд не просто не видел в человеке конструктивных сил; он отрицал их подлинность. В его системе мысли было место только деструктивным и либидинозным силам, их производным и сочетаниям. Творчество и любовь (Эрос) для него были сублимированными формами либидинозных влечений. В самых общих словах, то, что мы рассматриваем как здоровое стремление к самоосуществлению, для Фрейда было (и могло быть) только выражением нарциссического либидо.

Альберт Швейцер использует термины «оптимизм» и «пессимизм» в смысле «утверждение мира и жизни» и «отрицание мира и жизни». Философия Фрейда, в этом глубоком смысле, пессимистична. Наша, при всем понимании трагичности невроза, – оптимистична.