

УДК 159.9  
ББК 88  
Х79

- Хорни, К.  
Х79 Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория  
невроза/ К. Хорни; пер. с англ. В. Светлова. — М.: Акаде-  
мический Проект, 2007. — 224 с. — («Психологические  
технологии»).

ISBN 5-8291-0798-8

Данная книга завершает серию работ по теории невроза и дает первое в мировой практике систематическое изложение теории невроза — причин невротических конфликтов, их развития и лечения. Развита К. Хорни конструктивная теория невроза до сих пор остается непревзойденной по широте и глубине объяснения невротических конфликтов. Она включает исчерпывающую классификацию невротических типов личности; основных невротических влечений и их связь с базисным конфликтом; содержит анализ всех основных способов защиты и методов подлинного разрешения невротических конфликтов.

УДК 159.9  
ББК 88

ISBN 5-8291-0798-8

© Оригинал-макет, оформление.  
Академический Проект, 2007  
© В. Светлов, перевод, 2006

# предисловие

Эта книга посвящена достижениям психоанализа. Она выросла из личного опыта аналитической работы с пациентами и с самой собой. Хотя теория, которую она представляет, создавалась в течение нескольких лет, только после того как я взялась за подготовку серии лекций при содействии Американского института психоанализа, мои идеи окончательно кристаллизовались. Первая их часть, концентрирующаяся вокруг технических аспектов психоанализа, была опубликована под названием «Проблемы психоаналитической техники» (1943). Вторая их часть, относящаяся к обсуждаемым здесь проблемам, была опубликована в 1944 г. под названием «Интеграция личности». Отдельные темы — «Интеграция личности в психоаналитической терапии», «Психология обособления» и «Значение садистских наклонностей» представлены в Академию медицины и еще раньше в Ассоциацию достижений психоанализа.

Я надеюсь, что эта книга окажется полезной психоаналитикам, серьезно заинтересованным в развитии нашей теории и терапии. Я также надеюсь, что представленные здесь идеи они не только донесут до своих пациентов, но и применят их также к самим себе. Прогресс в психоанализе может быть достигнут только упорным трудом, включая работу над самими собой и собственными проблемами. Если же мы останемся статичными и неспособными к изменению, то наши теории обречены на бесплодие и догматизм.

Тем не менее я убеждена, что любая книга, выходящая за пределы обсуждения чисто технических вопросов психоанализа или за пределы абстрактной психоаналитической теории, должна быть полезна также всем тем, кто хочет познать самих себя и кто не отказался от борьбы за свой собственный прогресс. Большинство из нас, живущих в этой сложной цивилизации, поражены описанными в этой книге конфликтами и нуждаются в

нашей помощи. Хотя серьезные неврозы должны лечить специалисты, я все же убеждена, что при должном усилии мы сами можем пройти долгий путь распутывания наших собственных конфликтов.

Моя первая благодарность относится к моим пациентам, совместная работа с которыми позволила мне лучше понять природу невроза. Я также нахожусь в долгу перед моими коллегами, чья заинтересованность и сочувственное отношение поддерживали мою работу. Я имею в виду не только моих более зрелых коллег, но и более юных сотрудников, проходивших обучение в нашем институте, критические дискуссии с которыми были стимулирующими и плодотворными.

Я хочу упомянуть трех человек, не имеющих отношения к психоанализу, каждый из которых по-своему помог мне в этой работе. Это д-р Элвин Джонсон, предоставивший мне возможность выступить с моими идеями в Новой школе социальных исследований в то время,<sup>1</sup> когда классический фрейдовский анализ был единственной признанной школой психоаналитической теории и практики. Особо я обязана Клэр Майер, декану отделения философии и гуманитарных наук Новой школы социальных исследований. Год за годом ее постоянный личный интерес поощрял меня предлагать для обсуждения любые новые открытия из моей аналитической работы. Я обязана также моему издателю В.В. Нортону, чьи полезные советы позволили значительно улучшить мои книги. Последнюю, но не меньшую благодарность я хочу выразить Минетте Кун, которая в огромной степени помогла мне улучшить расположение материала и более ясно сформулировать свои идеи.

К.Х.

# Введение

Каким бы ни был отправной пункт анализа и как бы извилиста ни была дорога, мы обязательно достигаем некоторого расстройства личности в качестве источника психического заболевания. Об этом психологическом открытии, как и о всяком другом, можно сказать лишь то, что в действительности оно представляет сделанное заново открытие. Поэты и философы всех времен знали, что не спокойная, уравновешенная личность, а человек, раздираемый внутренними конфликтами, становится жертвой психического расстройства. В современной терминологии этот вывод звучит так: «Каждый невроз, безотносительно к своей симптоматике, является неврозом характера личности». Следовательно, наши усилия в теории и терапии должны быть прямо направлены к более глубокому пониманию структуры характера невротика.

Фактически во всех отношениях выдающаяся пионерская работа Фрейда чрезвычайно близка к формулировке понятия структуры характера невротика, хотя его генетический подход не позволил ему точно его сформулировать. Но те, кто продолжил и развил вклад Фрейда — в особенности Франц Александер, Отто Ранк, Вильгельм Райх и Гарольд Шульц-Хенке, — определили данное понятие более четко. Однако между ними нет согласия относительно точной природы и динамики структуры характера невротика.

Моя личная отправная точка была другой. Утверждения Фрейда о женской психологии побудили меня к размышлению о роли культурных факторов. Их влияние на наши представления о мужском и женском было очевидным, но точно так же как было очевидным для меня, что Фрейд пришел и к ошибочным выводам, потому что не придал культурным факторам никакого значения. Мой интерес к этой теме формировался в течение

пятнадцати лет. Частично этому способствовал Эрих Фромм, который благодаря своему глубокому знанию как социологии, так и психоанализа сделал более ясным мое понимание значения той роли социальных факторов, которую они играют помимо женской психологии. Мои впечатления подтвердились, когда я прибыла в 1932 г. в Соединенные Штаты Америки. Я увидела, что личностные аттитюды и неврозы отличаются в этой стране во многих отношениях от тех, которые я наблюдала в европейских странах, и что только различием образа жизни можно это объяснить. В итоге мои выводы нашли свое выражение в *Невротической личности нашего времени*<sup>1</sup>. Главным тезисом этой книги было утверждение, что неврозы порождаются культурными факторами или, более точно, что неврозы возникают из-за расстройств в человеческих отношениях.

В течение многих лет, еще до того как я начала работу над *Невротической личностью*, я отстаивала иную исследовательскую позицию, которая следовала логически из моей более ранней гипотезы. Эта гипотеза была связана с вопросом о движущих силах невроза. Фрейд был первым, кто указал на то, что этими силами являются компульсивные влечения. Он считал их инстинктивными по своей природе, направленными на достижение удовлетворения и нетерпимыми к фрустрации. Следовательно, он был убежден, что они не имеют отношения к неврозам, а действуют во всех человеческих существах. Однако если неврозы представляли следствие нарушений человеческих отношений, то утверждение Фрейда не могло быть истинным. Кратко говоря, достигнутые мною результаты в этот период были таковы. Компульсивные влечения являются специфически невротическими; они порождаются чувствами изоляции, беспомощности, страха, враждебности и представляют способы противостояния миру вопреки содержанию этих чувств; они направлены в первую очередь не на удовлетворение, а на достижение состояния безопасности; их компульсивный характер вызван тревогой, скрытно прячущейся за

<sup>1</sup> См.: Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ/ К. Хорни. М., 1993. С. 5-220.

ними. Два из этих влечений — невротически страстные желания любви и власти — резко выделялись по способности приносить облегчение и были детально проанализированы в *Невротической личности*.

Сохраняя то, что я считала принципиальным в учении Фрейда, в то же время я понимала, что мой поиск лучшего объяснения увел меня в направлении, отличающемся от фрейдовского. Если столько факторов, которые Фрейд считал инстинктивными, культурно обусловлены, если так много того, что Фрейд считал либидным, было невротической потребностью в любви, спровоцированной тревогой и стремящейся к чувству безопасности с другими, тогда теория либидо больше не казалась незыблемой. Детский опыт оставался важным фактором, но влияние, которое он оказывал на нашу жизнь, представало в новом свете. Другие теоретические отличия также были неотвратимыми. В результате возникла необходимость разобраться, в каком отношении к Фрейду я нахожусь. Результатом этого прояснения стали *Новые пути психоанализа*.

Между тем мой поиск движущих сил невроза продолжался. Я назвала компульсивные влечения невротическими наклонностями и описала десять из них в моей следующей книге. К тому времени я также поняла, что структура характера невротика играет центральную роль. В то время я представляла это в виде макрокосма, образованного многими микрокосмами, взаимодействующими друг с другом. В ядре каждого микрокосма содержалась невротическая наклонность. Эта теория невроза имела и практическое приложение. Если первоначально психоанализ не касался связи наших настоящих трудностей с нашим прошлым опытом, а скорее зависел от объяснения взаимодействия сил в нашей действующей личности, то осознание и изменение нас самих с незначительной помощью эксперта или даже без нее было вполне доступно. Но с учетом широкого распространения потребности в психотерапии и ее фактической недостаточности, по-видимому, только самоанализ давал надежду удовлетворить эту жизненно важную потребность. Поскольку значительная часть новой книги касалась возможностей, ограничений и способов анализа самих себя, я назвала ее *Самоана-*

лиз<sup>1</sup>. Однако я не была удовлетворена своим представлением об индивидуальных наклонностях. Сами наклонности были тщательно описаны, но меня преследовало ощущение, что при простом перечислении они выглядят слишком изолированными друг от друга. Я смогла понять, что невротическая потребность в любви, компульсивная скромность и потребность в «партнере» связаны в одно целое. То, чего я не понимала, это то, что все вместе они выражали базисный аттитюд к другим и самим себе, а также конкретную философию жизни. Эти наклонности представляют ядра того общего аттитюда, который я теперь называю «движение к людям». Я понимала также, что компульсивное желание власти и престижа и невротическая амбиция имеют нечто общее. Они образуют, грубо говоря, факторы того, что я буду называть «движением против людей». Но потребность в восхищении и влечение к совершенству, хотя и обладали всеми признаками невротических наклонностей и влияли на отношение невротика к другим, казались связанными в первую очередь с отношением невротика к самому себе. Кроме того, потребность в эксплуатации представлялась менее существенной, чем потребность в любви или во власти; она выглядела менее глубокой, чем указанные выше, как если бы была не самостоятельным фактором, а частью некоторого большего целого.

Мои сомнения позже подтвердились. В последующем центр моих интересов сместился к выяснению роли конфликтов в неврозе. Я утверждала в «Невротической личности», что невроз возникает вследствие столкновения дивергентных невротических влечений. В «Самоанализе» я указала на то, что невротические влечения не только усиливают, но и порождают конфликты. Тем не менее конфликты представляли для меня побочный интерес. Фрейд все больше осознавал значение внутренних конфликтов, однако он рассматривал их как битву между вытесненными и вытесняющими силами. Конфликты, которые я начала рассматривать, были другого рода. Они порождались противоречивыми множествами невротических влечений. И хотя первоначально конфликты свя-

<sup>1</sup> См.: Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. С. 221-466.

зывались с противоречивыми аттитюдами к другим, со временем в число их причин были включены противоречивые аттитюды к самому себе, противоречивые качества и противоречивые множества ценностей.

Повышенное внимание к наблюдению открыло мне глаза на значение таких конфликтов. То, что меня поразило с самого начала, так это слепота пациентов в отношении своих внутренних противоречий, очевидных для всех окружающих. Когда я указывала на такие противоречия, пациенты становились уклончивыми и, казалось, теряли интерес к продолжению анализа. После неоднократных экспериментов подобного рода я поняла, что уклончивость выражает глубокую неприязнь к признанию этих противоречий. Наконец, панические реакции на внезапное осознание конфликтов показали мне, что я работаю с динамитом. Пациенты имели хорошее основание всеми способами избегать подобных конфликтов: они боялись той силы, которая разрывала их на части.

Затем я начала осознавать, какое поразительное количество энергии и ума вкладывалось в отчаянные попытки «решить» конфликты или, более точно, отвергнуть их существование и создать искусственную гармонию. Я наблюдала четыре основные попытки решения конфликтов примерно в том же порядке, в котором они описаны в этой книге. Первая состояла в том, чтобы принизить значение одного из конфликтующих влечений и возвысить значение ему противоположного. Вторая состояла в том, чтобы «двигаться от людей». Функция невротического обособления предстала теперь в новом свете. Обособление было частью базисного конфликта, т. е. являлось одним из конфликтующих аттитюдов к другим; но оно также представляло попытку решения конфликта, поскольку сохранение эмоциональной дистанции между «Я» и другими нейтрализует конфликт. Третья попытка была другого рода. Невротик, вместо движения от других, двигался от самого себя. Его подлинное целостное «Я» переставало отчасти быть для него реальным. На месте реального «Я» невротик создавал идеализированный образ самого себя, в котором конфликтующие стороны настолько видоизменялись, что больше не казались таковыми, а выглядели разными сторонами богатой личности. Такое объяснение помогло понять множество невротических проблем, кото-



рые до сих пор были за пределами нашего понимания и тем самым нашей терапии. Оно также прояснило естественную связь двух невротических влечений, которая ранее казалась невозможной. Потребность в совершенстве теперь выглядела как попытка достигнуть соответствия со своим идеализированным образом; желание быть предметом восхищения можно рассматривать как потребность пациента иметь внешнее подтверждение того, что он действительно соответствует своему идеализированному образу. И чем дальше образ был удален от реальности, тем более ненасытным было это желание. Из всех попыток решения конфликта идеализированный образ, вероятно, является самым важным из-за своего долговременного воздействия на личность в целом. Идеализированный образ порождает новый внутренний раскол личности и поэтому требует организации новых защитных мер. Четвертая попытка связана в основном с устранением указанного раскола, но она помогает облегчить решение и других конфликтов. Посредством того, что я называю экстернализацией, внутренние процессы ощущаются как протекающие вне «Я». Если идеализированный образ означает шаг в сторону от действительного «Я», то экстернализация представляет еще более радикальное расхождение. Она порождает новые конфликты или значительно обостряет исходный конфликт — между «Я» и внешним миром.

Я остановилась на этих четырех способах решения конфликта частично оттого, что они, как можно заметить, регулярно наблюдаются во всех неврозах, хотя и в разной степени, и частично потому, что они порождают резкие изменения личности. Но эти способы никоим образом не являются единственными. Менее важными оказываются такие стратегии, как деспотическая справедливость, чьей главной функцией является подавление всех внутренних сомнений; жесткий самоконтроль, который посредством невероятной силы воли сдерживает разрываемую личность от полного распада; и цинизм, который, пренебрежительно относясь ко всем ценностям, исключает все конфликты, порожденные несовместимостью идеалов.

Между тем для меня становились все более ясными следствия всех этих неразрешенных конфликтов. Я на-

блюдала разнообразные страхи, которые порождались на совершенно пустом месте якобы из-за неотвратимого падения моральных устоев; глубокую беспомощность как следствие чувства безысходной запутанности.

Только после того, как я уяснила значение невротической беспомощности, стало, наконец, проясняться значение садистских наклонностей. Теперь я понимала, что они представляют попытку невротика, отчаявшегося когда-либо быть самим собой, восстановить целостность своей личности, начав жить жизнью другого. И всепожирающая страсть, которую часто можно наблюдать в садистских действиях, также вырастает из ненасытной потребности невротика в мстительном триумфе. Мне стало ясно тогда, что потребность в деструктивной эксплуатации фактически была не отдельной невротической наклонностью, а исключительно никогда не исчезающим выражением той всеобъемлющей целостности, которую за отсутствием более подходящего термина мы называем садизмом.

Так развивалась теория невроза, чей динамический центр образует базисный конфликт между аттитюдами «движение к людям», «движение против» и «движение от» людей. Из-за своего страха быть расколотым на части, с одной стороны, и необходимостью функционировать в качестве единой личности — с другой, невротик делает отчаянные попытки разрешить этот конфликт. Пока он способен создавать какое-то подобие искусственного равновесия, постоянно возникают новые конфликты и постоянно требуются все более новые средства для их нейтрализации. Каждый шаг в этой борьбе за единство личности делает невротика более враждебным, более беспомощным, более нерешительным, более отчужденным от самого себя и других, а ее результатом становится то, что препятствия, ответственные за конфликт, становятся еще более непреодолимыми, а их реальное устранение — все более недостижимым. Наконец, он теряет всякую надежду и может попытаться восстановить свою целостность с помощью садистских действий, которые, в свою очередь, увеличивают его беспомощность и порождают новые конфликты.

Сказанное представляет достаточно мрачную картину невротического развития и его результата — струк-

туры невротического характера. Почему тем не менее я называю свою теорию конструктивной? В первую очередь потому, что она устраняет неоправданный оптимизм, что мы можем «лечить» неврозы абсурдно простыми средствами. Но отсюда не следует в такой же степени неоправданный пессимизм. Я называю эту теорию конструктивной, потому что она позволяет нам прежде всего понять и устранить невротическую беспомощность. В не меньшей степени я называю ее конструктивной, потому что вопреки своему акценту на серьезности невротических проблем она позволяет не только смягчать лежащие в их основе конфликты, но и разрешать их, и тем самым открывает возможность достигать реальной интеграции личности. Невротические конфликты нельзя разрешать рационально. Попытки невротика решить конфликт не только тщетны, но и опасны. Но эти конфликты могут быть разрешены посредством изменения тех внутренних условий, которые их вызвали. Любая добросовестно выполненная аналитическая работа изменяет эти условия и делает невротика менее беспомощным, менее нерешительным, менее враждебным и менее отчужденным от себя и от других.

Пессимизм Фрейда относительно неврозов и их лечения проистекал из его глубоко скрытого неверия в человеческую порядочность и развитие человека. «Человек, — утверждает Фрейд, — осужден на страдание или разрушение. Влечения, которые управляют им, можно только контролировать или, в лучшем случае, «сублимировать». Мое личное убеждение состоит в том, что человек обладает возможностью, как и желанием, развивать свои способности и становиться нормальным человеческим существом и что способности значительно сужаются, если отношение человека к другим и тем самым к самому себе нарушено и продолжает оставаться дезорганизованным. Я верю, что человек может изменяться и продолжает изменяться, пока живет. Это убеждение становилось тем сильнее, чем более глубоким становилось понимание природы неврозов.

Часть1

Невротические конфликты  
и попытки их решения

# Глава 1

## Острота невротических конфликтов

Позвольте начать с утверждения: не только невротики имеют конфликты. Раньше или позже наши интересы, наши убеждения сталкиваются с интересами и убеждениями тех, кто окружает нас. А поскольку такие столкновения носят повседневный характер, внутренние конфликты составляют неотъемлемую часть всей человеческой жизни.

Действия животного в значительной степени определяются инстинктом. Его спаривание, забота о своем потомстве, поиски пищи, защитные действия против угрозы в большей или меньшей степени предписаны и находятся за пределами индивидуального решения. Наоборот, исключительным правом человека, как и его бременем, является способность делать выбор, необходимость принимать решения. Мы можем и обязаны выбирать между противоположными желаниями. Например, мы можем захотеть остаться одни и побыть с другом; в одно и то же время изучать медицину и музыку. Возможен также конфликт между желаниями и обязательствами: мы можем захотеть побыть с любимым человеком в то время, когда кто-нибудь находящийся в беде нуждается в нашей помощи. Мы можем разрываться между желанием соответствовать оценкам других и убеждением, что это могло бы вызвать о нас неблагоприятное мнение.

Наконец, возможен конфликт между двумя множествами ценностей, такой, например, когда мы убеждены, что необходимо согласиться на опасную работу в военное время, и одновременно убеждены, что обязаны выполнить долг перед своей семьей.

Вид, сфера действия и интенсивность таких конфликтов определяются большей частью той цивилизацией, в которой мы живем. Если цивилизация стабильна и

традиции устойчивы, то разнообразие доступных нам выборов ограничено и диапазон возможных конфликтов между индивидами узок. Даже тогда, когда этих конфликтов в избытке. Верность чему-то одному может служить помехой чему-то другому; личные желания могут быть несовместимы с обязательствами перед группой.

Но если цивилизация находится в состоянии быстрого изменения, когда принципиально противоречащие ценности и дивергентные способы жизни сосуществуют бок о бок, то выборы, которые должен делать индивид, многозначны и трудны. Индивид может соответствовать ожиданиям сообщества или быть инакомыслящим индивидуалистом, быть как все или жить в уединении, быть уважаемым или презируемым, верить в необходимость строгой дисциплины при воспитании детей или позволять им расти без сколько-нибудь заметного вмешательства; он может верить в различные моральные нормы для мужчин и женщин или полагать, что они должны быть одинаковыми, считать сексуальные отношения признаком внутренней близости людей или отделять их от проявлений любви; он может отстаивать расовую дискриминацию или стоять на точке зрения, что человеческие ценности не зависят от цвета кожи или формы носа, и т. д. и т. п.

Не приходится сомневаться, что выборы, подобные указанным, должны делать люди, живущие в нашей цивилизации, и поэтому можно было ожидать широкого распространения конфликтов указанного вида. Однако удивляет то, что значительная часть людей не осознает их и, следовательно, не участвует в их осознанном решении. Гораздо чаще они пассивны и подчиняются воле случая. Они не знают, где находятся; они вступают в компромиссы, не осознавая этого; они являются участниками конфликта, не подозревая об этом. При этом я говорю о нормальных людях, не имея в виду ни среднего, ни идеального человека, а только человека, не являющегося невротиком.

Должны поэтому существовать предпосылки осознания противоречащих друг другу элементов нашей духовной жизни и принятия решения в таких условиях. Таких предпосылок четыре. Во-первых, мы должны осознавать объект наших желаний и даже более того — объект наших чувств. Действительно ли нам нравится

некоторый человек, или мы только полагаем, что он нам нравится, потому что нам это внушили? Действительно ли мы желаем стать адвокатом или врачом, или нас привлекает хорошо оплачиваемая и уважаемая профессия? Действительно ли мы хотим, чтобы наши дети были счастливы и независимы, или мы только говорим об этом? Большинство из нас затруднилось бы ответить на эти простые вопросы; иными словами, мы не знаем, что в действительности чувствуем или хотим.

Во-вторых, поскольку конфликты часто касаются убеждений, веры или моральных ценностей, их признание предполагает, что мы развили свою собственную систему ценностей. Просто заимствованные убеждения, не являющиеся частью нашего «Я», едва ли обладают достаточной силой, чтобы вызывать конфликты или служить ведущим критерием при принятии решений. Такие убеждения, если на них оказывается воздействие, легко заменяются другими. Если мы просто заимствуем ценности нашего окружения, то конфликты, существенные для нашего существования, не возникают. Если, например, сын никогда не сомневался в мудрости своего ограниченного отца, то вряд ли возникнет заметный конфликт, когда отец предложит ему выбрать профессию, отличающуюся от той, которую он сам предпочитает. Женатый мужчина, который любит другую женщину, находится в реальном конфликте; но если он не смог разобраться в своих взглядах на смысл брака, то просто выберет путь наименьшего сопротивления, вместо того чтобы признать существование конфликта и принять однозначное решение.

В-третьих, даже если мы признаем существование конфликта как такового, мы должны быть способны и готовы отказаться от одного из противоречащих убеждений. Однако способность к ясному и осознанному отказу очень редка, потому что наши чувства и убеждения связаны друг с другом, а также, возможно, потому, что в процессе их анализа большинство людей не чувствует себя защищенными и счастливыми настолько, чтобы вообще от чего-либо отказаться.

Наконец, принятие решения предполагает готовность и способность нести за него ответственность. Последнее включает риск принятия неверного решения и готовность

разделить его последствия без обвинения других. Оно подразумевает наличие убеждений — «это мой выбор, мой поступок» и предполагает большую внутреннюю силу и независимость, чем та, которой, по всей видимости, обладает значительная часть людей в наше время.

Зажатые, какими в действительности являются многие из нас, в удушающие объятия конфликтов — хотя и не признаваемых нами, — мы обладаем склонностью смотреть с завистью и восхищением на тех, чья жизнь, как нам кажется, протекает спокойно, без вызванных этими беспорядками расстройств. Такое восхищение может быть оправданным. Это могут быть сильные люди, создавшие свою личную иерархию ценностей, или люди, успокоившиеся потому, что за многие годы жизни конфликты и необходимость принятия определенных решений утратили для них разрушительную силу. Но эта внешняя видимость может оказаться обманчивой. Гораздо чаще из-за апатии, соглашательства и приспособленчества люди, которым мы завидуем, не способны к реальному участию в конфликте или к реальной попытке разрешить его на основании своих собственных убеждений. Следовательно, они просто следовали за событиями или преследовали непосредственную выгоду.

Сознательное участие в конфликтах, хотя это и способно доставлять страдание, может быть бесценным достоинством. Чем больше мы участвуем в своих конфликтах и ищем собственные решения, тем большей внутренней свободой и силой мы обладаем. Только тогда, когда мы готовы выдержать этот главный удар, мы можем приблизиться к идеальному состоянию — быть «капитаном своего корабля». Ложное спокойствие, истекающее из внутренней тупости, никак не может быть предметом зависти. Оно вынуждает нас быть слабыми и делает легкой жертвой любого воздействия.

Когда конфликты концентрируются вокруг основных вопросов жизни, тем более трудно участвовать в них и разрешать их. Но если мы достаточно энергичны, то нет никаких оснований, почему мы не должны сделать это, хотя бы в принципе. Личная образованность могла бы значительно помочь нам жить с большим знанием самих себя и развивать свои собственные убеждения. Понимание важности факторов, определяющих наш



выбор, дало бы нам идеалы, за которые следует бороться, и тем самым дало бы направление нашей жизни<sup>1</sup>.

Трудности, присущие осознанию и разрешению конфликта, несоизмеримо возрастают, когда речь заходит о невротике. Следует указать, что невроз — это всегда вопрос степени. Когда я говорю о невротике, то неизменно имею в виду «человека в той степени, в которой он является невротиком». Для невротика осознаваемость чувств и желаний всегда представляет проблему. Часто единственными ясно осознаваемыми чувствами являются реакции страха и гнева на удары, нанесенные по уязвимым местам. Но даже и эти чувства могут быть вытеснены.

Те подлинные идеалы, которые действительно существуют, настолько становятся компульсивными, что лишаются всякой способности указывать направление. Под властью этих компульсивных тенденций способность отвергать теряет всякую силу, а способность брать на себя ответственность почти утрачивается.

Невротические конфликты могут быть связаны с теми же общими проблемами, которые сбивают с толку и нормального человека. Но конфликты невротиков и обычных людей настолько различны, что был поднят вопрос, допустимо ли использование одного и того же термина для их обозначения. Я полагаю, что допустимо, но мы должны осознавать их отличие друг от друга. Какими же тогда характерными признаками обладают невротические конфликты?

Приведем сначала в качестве иллюстрации слегка упрощенный пример. Инженер, участвующий в одном общем проекте, часто страдал от приступов утомления и раздражительности. Один из них был вызван следующим случаем. При обсуждении специальных технических вопросов его замечания были восприняты менее одобрительно, чем замечания коллег. Вскоре после этого обсуждения в его отсутствие было принято окончательное решение, а ему было отказано в последующем в праве представлять свои предложения. В этих обстоя-

<sup>1</sup> Обычным людям, просто задавленным внешними обстоятельствами, принесет значительную помощь книга Гарри Эмерсона Фосдика «О том, как быть подлинной личностью».

тельствах он мог посчитать процедуру принятия решения несправедливой и вступить в борьбу или безоговорочно присоединиться к мнению большинства. Каждое из этих действий было бы последовательным. Но он не сделал ни первого, ни второго. Хотя он чувствовал себя глубоко оскорбленным невниманием своих коллег, он не боролся. Его сознание фиксировало лишь состояние раздражения. Убийственная ярость проявлялась только в его снах. Эта вытесненная ярость — смесь ярости против других и ярости против себя за свою уступчивость — и была главной причиной его утомляемости.

Неспособность инженера действовать последовательно объяснялась несколькими причинами. Он создал претенциозный образ самого себя, который требовал почтительного отношения и безусловной поддержки со стороны других. В то время инженер еще не осознавал подобной зависимости: он просто действовал, предполагая, что никого более умного и компетентного, чем он, в группе не было. Любое невнимание к его персоне могло поставить под сомнение истинность его идеального образа и спровоцировать ярость. Кроме того, он обладал бессознательными садистскими импульсами ругать и унижать других — аттитюд настолько неприятный для него, что он скрывал его под маской чрезмерного дружелюбия. К этому добавлялась бессознательная потребность эксплуатировать людей, вынуждающая его быть с ними любезным. Зависимость от других отягощалась компульсивной потребностью в поддержке и любви, объединенной, как это обычно бывает, с аттитюдами уступчивости, успокоения и отказа от борьбы.

Таким образом, это был конфликт между деструктивной агрессией — ответной яростью и садистскими импульсами, с одной стороны, и потребностью в любви и поддержке вместе с желанием казаться справедливым и рациональным в собственных глазах, с другой стороны. Его результатом стало незаметно произошедшее внутреннее изменение, внешним проявлением которого, парализовавшим всякую активность, и была усталость.

Рассматривая факторы, включенные в конфликт, мы поражены, во-первых, их абсолютной несовместимостью. Действительно, трудно вообразить более удаленные

друг от друга противоположности, чем высокомерное требование уважения и стремящаяся вызвать благо-склонность покорность.

Во-вторых, конфликт в целом остается бессознательным. Действующие в нем противоречащие друг другу тенденции не осознаются и представляют глубоко вытесненные влечения. Только легкие пузырьки яростной битвы достигают поверхности. Эмоциональные факторы рационализированы: случившееся с ним — явная несправедливость, проигнорированы его идеи, которые на самом деле самые лучшие.

В-третьих, эти тенденции носят компульсивный характер. Даже если бы он понимал чрезмерность своих требований, существование и природу своей зависимости, он не смог бы изменить эти факторы по своему желанию. Чтобы быть способным изменить их, обычно требуется значительная аналитическая работа. Он подчинялся каждой из действующих на него принудительных сил, ни над одной из которых он не имел контроля: он не мог, даже если бы и захотел, отказать ни одной из этих потребностей, рожденных сильнейшей внутренней необходимостью самозащиты. Ни одна из невротических потребностей не соответствовала его реальным желаниям. Он не хотел быть эксплуататором и эксплуатируемым; фактически же он отвергал обе тенденции. Такое тотальное отрицание существенно для понимания невротических конфликтов. Оно означает, что ни одно из решений, принимаемых невротиком, невыполнимо.

Новый пример представляет похожую картину. Безработный конструктор крал небольшие суммы денег у своего лучшего друга. Воровство нельзя было объяснить внешней ситуацией: конструктор нуждался в деньгах, но его друг обычно с охотой давал ему займы, что при случае он и делал в прошлом. То, что конструктор воровал, было особенно удивительно, ибо он был милым товарищем, придававшим большое значение дружбе.

Следующий конфликт лежал в основе данной истории. Конструктор имел резко выраженную невротическую потребность в любви и в особенности в решении его практических проблем. Его поведение, основанное на фактическом слиянии данной потребности с бессознательным влечением эксплуатировать других, свелось к

попыткам заставить других любить себя и ставить их в зависимость от себя. Одних этих тенденций было для него достаточно, чтобы страстно желать получать помощь и поддержку. Но это желание сосуществовало у него с бессознательным чувством крайнего высокомерия и гордости. Для других было высокой честью быть ему полезным; просить помощь у других для него было унижительно. Его неприязнь к обращениям с просьбой о помощи усиливалась сильным стремлением к независимости и самостоятельности, которое сделало его нетерпимым ко всякой мысли, что он нуждается в чем-либо, к тому, что он обязан принять на себя определенные обязательства по обеспечению самого себя. Иными словами, он мог позволить себе взять, но не мог позволить получить.

Содержание этого конфликта отличается от содержания конфликта из первого примера, но их основные характеристики совпадают. И любой другой пример невротического конфликта показал бы сходную несовместимость конфликтующих влечений и их бессознательную и компульсивную природу, всегда приводящую к невозможности выбора между ними.

Принимая во внимание неясную линию демаркации между нормальными и невротическими конфликтами, их фундаментальное различие определяется тем, что несоответствие конфликтующих влечений для нормального человека намного менее значимо, чем для невротика. Выбор, который должен делать нормальный человек, ограничен двумя способами действий, каждый из которых вполне доступен достаточно интегрированной личности. Выражаясь графически, конфликтующие направления поведения расходятся не более чем на 90 градусов для нормального человека в отличие от возможности разойтись на 180 градусов для невротика.

Различие в степени осознаваемости также представляет проблему. Как указал Кьеркегор, «реальная жизнь слишком разнообразна, чтобы ее можно было отобразить в терминах таких абстрактных противоположностей, как совершенно бессознательное отчаяние и полностью осознанное отчаяние»<sup>1</sup>. Эту мысль мы можем

<sup>1</sup> *Kierkegaard, S. The Sickness unto Death / S. Kierkegaard. — Oxford Univ. Press, 1941.*

выразить сильнее, сказав, что нормальный конфликт может протекать осознанно, но невротический конфликт всегда бессознательный. Даже тогда, когда нормальный человек не осознает свой конфликт, он может сравнительно легко добиться этого, тогда как существенные влечения, порождающие невротический конфликт, глубоко вытеснены и могут быть обнаружены лишь при преодолении значительного сопротивления невротика.

Нормальный конфликт касается фактического выбора между двумя возможностями, обе из которых его субъект находит одинаково желательными, или между убеждениями, каждым из которых он в действительности дорожит. Поэтому он в состоянии принять выполнимое решение, даже если оно окажется для него трудным и потребует определенного ограничения. Невротик, подавленный конфликтом, не свободен в своем выборе. Он разрываем в равной степени принудительными силами, действующими в противоположных направлениях, ни одной из которых он на самом деле не хочет следовать. Поэтому принятие решения в общепринятом смысле для него недоступно. Он находится на мели без всякой возможности сняться с нее. Конфликт может быть разрешен только работой с невротическими влечениями и таким изменением отношений невротика к другим и к самому себе, чтобы он смог освободиться от этих влечений полностью.

Эти характерные особенности объясняют остроту невротических конфликтов. Такие конфликты не только трудно распознавать; они не только делают человека беспомощным, но также обладают разрушительной силой, бояться которой он имеет все основания. Если мы не знаем указанных характерных черт и не учитываем их, то мы не поймем отчаянных попыток невротика, составляющих основную часть его невроза, решить свой конфликт!

<sup>1</sup> На протяжении всей книги я использую глагол «решать» для обозначения попыток невротика *избавиться* от своих конфликтов. Бессознательно отрицая их существование, он, строго говоря, даже не пытается их «разрешить». Его бессознательные усилия направлены на их полное устранение как единственный метод «решения» своих проблем.

## Глава 2

### Базисный конфликт

Конфликты играют бесконечно важную роль в неврозе, чем обычно считается. Однако их выявление не является легким делом — отчасти из-за того, что они носят бессознательный характер, но большей частью из-за того, что невротик не останавливается ни перед чем, чтобы отвергнуть их существование. Какие симптомы в этом случае могли бы подтвердить наши подозрения относительно скрытых конфликтов? В примерах, рассмотренных в предыдущей главе, об их существовании свидетельствовали два достаточно очевидных фактора.

Первый представлял результирующий симптом — усталость в первом примере, воровство во втором. Дело в том, что каждый невротический симптом указывает на скрытый конфликт, т. е. каждый симптом представляет более или менее прямой результат некоторого конфликта. Мы постепенно познакомимся, что делают неразрешенные конфликты с людьми, как они продуцируют состояние тревоги, депрессии, нерешительности, вялости, отчужденности и т. д. Понимание причинного отношения помогает в подобных случаях направить наше внимание от очевидных расстройств к их источнику, хотя точная природа этого источника и останется скрытой.

Другим симптомом, указывающим на существование конфликтов, была непоследовательность. В первом примере мы видели человека, убежденного в неправильности процедуры принятия решения и допущенной по отношению к нему несправедливости, но не выразившего при этом ни одного протеста. Во втором примере человек, высоко ценивший дружбу, принялся красть деньги у своего друга. Иногда невротик сам начинает осознавать такие непоследовательности. Однако гораз-

до чаще он не видит их даже тогда, когда они совершенно очевидны для непредвзятого наблюдателя.

Непоследовательность в качестве симптома столь же безусловна, как и повышение температуры человеческого тела при физическом расстройстве. Укажем на самые распространенные примеры такой непоследовательности. Девушка, желающая во что бы то ни стало выйти замуж, тем не менее отвергает все предложения. Мать, сверх меры заботящаяся о своих детях, забывает дни их рождения. Человек, всегда щедрый по отношению к другим, боится потратить немного денег на самого себя. Другой человек, страстно жаждущий одиночества, ухитряется никогда не быть одиноким. Третий, снисходительный и терпимый к большей части других людей, чрезмерно строг и требователен по отношению к самому себе.

В отличие от других симптомов непоследовательность позволяет часто выдвинуть предварительное допущение относительно природы скрытого конфликта. Например, острая депрессия обнаруживается, только если человек поглощен какой-либо дилеммой. Но если любящая мать забывает дни рождения своих детей, мы склонны предположить, что эта мать больше предана своему идеалу хорошей матери, чем собственно детям. Мы могли бы также предположить, что ее идеал столкнулся с бессознательной садистской склонностью, что и послужило причиной нарушения памяти.

Иногда конфликт появляется на поверхности, т. е. воспринимается сознанием именно как конфликт. Может показаться, что это противоречит моему утверждению о том, что невротические конфликты носят бессознательный характер. Но в действительности то, что осознается, представляет искажение или модификацию реального конфликта.

Так, человек может разрываться на части и страдать от осознаваемого конфликта, когда вопреки своим уверткам, помогающим в других обстоятельствах, он обнаруживает, что стоит перед необходимостью принять важное решение. Он не может решить в данный момент, жениться ли ему на этой женщине или на той, и жениться ли ему вообще; согласиться ли ему на эту работу или на ту; сохранить ли ему или прекратить свое уча-

ствие в некоторой кампании. С величайшим страданием он приступает к анализу всех возможностей, перебирая их одну за другой и совершенно неспособный остановиться на определенном решении. В этой бедственной ситуации он может обратиться к аналитику, ожидая от него прояснения ее конкретных причин. И будет разочарован, потому что действующий конфликт представляет просто точку, в которой динамит внутренних разногласий наконец-то взорвался. Частная проблема, угнетающая его в данное время, не может быть решена без прохождения долгой и мучительной дороги осознания конфликтов, скрывающихся за ней.

В других случаях внутренний конфликт может быть экстернализирован и осознаваться человеком уже как некоторая несовместимость его самого и его окружения. Или, догадываясь, что скорее всего необоснованные страхи и запреты препятствуют реализации его желаний, он может понять, что противоречащие друг другу внутренние влечения проистекают из более глубоких источников.

Чем больше мы узнаем человека, тем более мы способны познавать конфликтующие элементы, которые объясняют симптомы, противоречия и внешние конфликты, и, следует добавить, тем более запутанной становится картина из-за числа и разнообразия противоречий. Это подводит нас к вопросу: существует ли какой-нибудь базисный конфликт, лежащий в основе всех частных конфликтов и действительно ответственный за них? Можно ли представить структуру конфликта в терминах, скажем, какого-либо неудачного брака, где нескончаемый ряд явно не связанных друг с другом разногласий и ссор из-за друзей, детей, времени приема пищи, служанок указывает на некоторую фундаментальную дисгармонию самой связи.

Убеждение в существовании базисного конфликта в человеческой личности восходит к древности и играет заметную роль в различных религиях и философских концепциях. Силы света и тьмы, Бога и дьявола, добра и зла — вот некоторые из антонимов, с помощью которых это убеждение было выражено. Следуя этому убеждению, как и многим другим, Фрейд проделал в современной психологии пионерскую работу. Его первым



допущением было то, что базисный конфликт существует между нашими инстинктивными влечениями с их слепым стремлением к удовлетворению и запрещающим окружением — семьей и обществом. Запрещающее окружение интернализируется в раннем возрасте и с этого времени существует в виде запрещающего «Сверх-Я».

Вряд ли здесь уместно обсуждать это понятие со всей серьезностью, которой он заслуживает. Это потребовало бы анализа всех аргументов, выдвинутых против теорий либидо. Попытаемся лучше понять значение самого понятия либидо, отказавшись от теоретических посылок Фрейда. В результате мы получаем спорное утверждение, что противоположность между исходными эгоцентрическими влечениями и нашим запрещающим окружением образует главный источник многообразных конфликтов. Как будет позже показано, я также приписываю этой оппозиции — или тому, что приблизительно соответствует ей в моей теории, — важное место в структуре неврозов. То, что я оспариваю, это ее базисную природу. Я убеждена, что хотя это и важный конфликт, он вторичен и становится неизбежным лишь в процессе развития невроза.

Основания такого мнения станут очевидными позже. Сейчас же я приведу только один аргумент: я не верю, что какой-либо конфликт между желаниями и страхами мог бы объяснить глубину расколотости «Я» невротика, а также конечный результат невротического конфликта, который настолько разрушителен, что способен в прямом смысле уничтожить человека.

Состояние психики невротика, как его постулирует Фрейд, таково, что тот сохраняет способность искренне стремиться к чему-либо, но его попытки терпят крах из-за блокирующего действия страха. Я же считаю, что источником конфликта становится утрата невротиком способности желать вообще чего-либо искренне, потому что его истинные желания разделены и действуют в противоположных направлениях. В действительности природа невротического конфликта намного глубже, чем представлял Фрейд.

Вопреки тому факту, что я считаю базисный конфликт более разрушительным, чем Фрейд, мой взгляд на возможность его окончательного разрешения более по-

зитивен, чем его. Согласно Фрейду, базисный конфликт является универсальным и в принципе не может быть разрешен: все, что можно сделать, это достигнуть более выгодного компромисса или более сильного контроля. Согласно моей точке зрения, возникновение базисного невротического конфликта не является неизбежным и его разрешение возможно, если он все-таки возникает — при условии, что пациент готов испытать значительное напряжение и готов подвергнуться соответствующим лишениям. Это различие является не вопросом оптимизма или пессимизма, а неизбежным результатом различия наших с Фрейдом посылок.

Более поздний ответ Фрейда на вопрос о базисном конфликте философски выглядит вполне удовлетворительно. Снова оставляя в стороне различные оттенки хода мысли Фрейда, мы можем констатировать, что его теория инстинктов «жизни» и «смерти» ужимается до конфликта между конструктивными и деструктивными силами, действующими в человеческих существах. Сам Фрейд был заинтересован в применении этой теории к анализу конфликтов гораздо меньше, чем в ее применении к тому способу, которым обе силы связаны друг с другом. Например, он видел возможность объяснения мазохистских и садистских влечений в слиянии сексуальных и деструктивных инстинктов.

Применение указанной теории к конфликтам потребовало бы обращения к моральным ценностям. Последнее, однако, были для Фрейда незаконными сущностями в сфере науки. В соответствии со своими убеждениями он стремился развить психологию, лишенную моральных ценностей. Я убеждена, что именно эта попытка Фрейда быть «научным» в смысле естественных наук является одной из самых убедительных причин, почему его теории и основанная на ней терапия носят такой ограниченный характер. Выражаясь более конкретно, по всей видимости, именно эта попытка способствовала его неудаче в оценке роли конфликтов в неврозе вопреки интенсивной работе в этой области.

Юнг также всячески подчеркивал противоположность человеческих наклонностей. Действительно, на него произвела такое впечатление активность личностных противоречий, что он постулировал в качестве обще-

го закона: наличие какой-либо одной тенденции обычно указывает на присутствие ей противоположной. Внешняя женственность подразумевает внутреннюю маскулинность; внешняя экстраверсия — скрытую интроверсию; внешний перевес мыслительной деятельности — внутреннее превосходство чувства и т. д. Сказанное могло создать впечатление, что Юнг рассматривал конфликты как существенную черту невроза. «Однако эти противоположности, — развивает он далее свою мысль, — находятся не в состоянии конфликта, а в состоянии дополнительности, и цель состоит в том, чтобы принять обе противоположности и тем самым приблизиться к идеалу целостности». Для Юнга невротик — человек, обреченный на одностороннее развитие. Юнг сформулировал эти понятия в терминах того, что он называет законом дополнительности.

Сейчас я тоже признаю, что противодействующие тенденции содержат элементы дополнительности, ни один из которых не может быть устранен из целостной личности. Но с моей точки зрения, эти дополняющие друг друга тенденции представляют результат развития невротических конфликтов и так упорно защищаются по той причине, что представляют попытки решения этих конфликтов.

Например, если мы считаем склонность к самоанализу, уединению более связанной с чувствами, мыслями и воображением самого невротика, чем с другими людьми, в качестве подлинной тенденции — т. е. связанной с конституцией невротика и усиленной его опытом, — тогда рассуждение Юнга корректно. Эффективная терапия позволила бы обнаружить у этого невротика скрытые склонности «экстраверта», указала бы на опасность одностороннего следования в каждом из противоположных направлений и поддержала бы его к принятию и жизни вместе с обеими тенденциями. Однако, если мы смотрим на интроверсию (или, как я предпочитаю назвать ее, невротическое обособление) как на способ уклонения от конфликтов, возникающих при тесном контакте с другими, то задача заключается не в развитии большей экстравертивности, а в анализе глубинных конфликтов. Достижение искренности как цели аналитической работы может быть начато только после их разрешения.

Продолжая объяснение своей собственной позиции, я утверждаю, что вижу базисный конфликт невротика в фундаментально противоречащих друг другу аттитюдах, которые он сформировал в отношении других людей. До анализа всех деталей позвольте обратить ваше внимание на инсценировку такого противоречия в рассказе д-ра Джекилла и г-на Хайда. Мы видим, как один и тот же человек, с одной стороны, нежен, чувствителен, симпатичен, а с другой — груб, черств и эгоистичен. Конечно, я не имею в виду, что невротическое разделение всегда точно соответствует описанному. Я просто фиксирую яркую картину базисной несовместимости аттитюдов, касающихся других людей.

Чтобы понять происхождение проблемы, мы должны вернуться к тому, что я назвала базисной тревогой<sup>1</sup>, подразумевая под этим чувство, которым обладает ребенок, будучи изолированным и беспомощным в потенциально враждебном мире. Большое число враждебных внешних факторов может вызвать у ребенка такое чувство опасности: прямое или косвенное подчинение, безразличие, неустойчивое поведение, отсутствие внимания к индивидуальным потребностям ребенка, отсутствие руководства, унижение, слишком большое восхищение или отсутствие его, недостаток подлинного тепла, необходимость занимать чью-либо сторону в спорах родителей, слишком много или слишком мало ответственности, чрезмерное покровительство, дискриминация, невыполненные обещания, враждебная атмосфера и т. д.

Единственный фактор, к которому я хотела бы привлечь особое внимание в этом контексте, — это ощущение ребенком скрытого ханжества среди окружающих его людей: его чувство, что любовь родителей, христианское милосердие, честность, благородство и т. п. могут быть только притворством. Частично то, что ребенок чувствует, действительно представляет притворство, но кое-что из его переживаний может быть реакцией на все те противоречия, которые он ощущает в поведении родителей. Обычно существует некоторая комбинация вызывающих страдание факторов. Они могут быть вне

<sup>1</sup>Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. С. 33-62.

поля зрения аналитика или оказаться совершенно скрытыми. Поэтому в процессе анализа можно только постепенно осознавать их воздействие на развитие ребенка.

Измотанный тревожными факторами, ребенок ищет пути к безопасному существованию, выживанию в угрожающем мире. Несмотря на свою слабость и страх, он бессознательно формирует свои тактические действия в соответствии с силами, действующими в его окружении. Поступая таким образом, он не только создает стратегии поведения для данного случая, но и развивает устойчивые наклонности своего характера, становящиеся частью его личности. Я назвала их «невротическими наклонностями».

Если мы хотим понять, как развиваются конфликты, мы не должны задерживаться слишком долго на отдельных наклонностях, а скорее принять во внимание общую картину главных направлений, в которых ребенок может и действительно действует при данных обстоятельствах. Хотя мы и теряем на некоторое время из виду детали, зато получаем более ясную перспективу главных приспособительных действий ребенка в отношении своего окружения. Сначала вырисовывается достаточно хаотическая картина, но со временем из нее вычлениются и оформляются три главные стратегии: ребенок может двигаться *к* людям, *против* них и *от* них.

Двигаясь *к* людям, он признает собственную беспомощность и вопреки своему отчуждению и страхам пытается завоевать их любовь, опереться на них. Только таким образом он может чувствовать себя безопасным с ними. Если между членами семьи существуют разногласия, то он примкнет к наиболее могущественному члену или группе членов. Подчиняясь им, он получает чувство принадлежности и поддержки, которое позволяет ему чувствовать себя менее слабым и менее изолированным.

Когда ребенок движется *против* людей, он принимает и считает само собой разумеющимся состояние вражды с окружающими его людьми и побуждается сознательно или бессознательно к борьбе с ними. Он решительно не доверяет чувствам и намерениям других в отношении самого себя. Он хочет быть более сильным и нанести им поражение, частично для своей собственной защиты, частично из-за мести.

Когда он движется *от* людей, он не хочет ни принадлежать ни бороться; его единственное желание — держаться в стороне. Ребенок чувствует, что у него не очень много общего с окружающими его людьми, что они совсем его не понимают. Он строит мир из самого себя — в соответствии со своими куклами, книгами и мечтами, своим характером.

В каждом из этих трех аттитюдов один из элементов базисной тревоги доминирует над всеми остальными: беспомощность в первом, враждебность во втором и изоляция в третьем. Однако проблема состоит в том, что ни одно из указанных движений ребенок не может совершить искренне, потому что условия, в которых формируются эти аттитюды, заставляют их присутствовать одновременно. То, что мы увидели при общем взгляде, представляет только господствующее движение.

То, что сказанное справедливо, становится очевидным, если мы забежим вперед — к полностью развитому неврозу. Мы все знаем взрослых, у которых один из очерченных аттитюдов резко выделяется. Но при этом мы можем видеть также, что и другие наклонности не прекратили свое действие. В невротическом типе с доминирующей склонностью искать поддержку и уступать мы можем наблюдать предрасположенность к агрессии и некоторое влечение к отчуждению. Личность с доминирующей враждебностью обладает одновременно склонностью к подчинению и отчуждению. И личность со склонностью к отчуждению также не существует без влечения к враждебности или желания любви.

Господствующий аттитюд — это тот, который наиболее сильно определяет реальное поведение. Он представляет те способы и средства противостояния другим, которые позволяют данному конкретному человеку чувствовать себя наиболее свободно. Таким образом, обособленная личность будет использовать как нечто само собой разумеющееся все бессознательные приемы, позволяющие ей удерживать других людей на безопасном расстоянии от себя, потому что для нее затруднительна любая ситуация, требующая установления тесной связи с ними. Кроме того, доминирующий аттитюд часто, но не всегда представляет аттитюд, наиболее приемлемый с точки зрения разума личности.

Это не означает, что менее заметные аттитюды менее могущественны. Например, часто трудно определить, уступает ли желание доминировать явно зависимой, подчиненной личности по своей интенсивности потребности в любви; ее способы выражения своих агрессивных импульсов просто более запутанны.

То, что сила скрытых наклонностей может быть очень велика, подтверждается многими примерами, в которых господствующий аттитюд заменяется ему противоположным. Мы можем наблюдать такую инверсию у детей, но она случается также и в более поздние периоды. Страйк-кэнд из повести Сомерсета Моэма «Луна и шесть пенсов» будет хорошей иллюстрацией. История болезни некоторых женщин демонстрирует такой вид изменения. Девушка, прежде — сорвиголова, честолюбивая, непослушная, влюбившись, может превратиться в послушную, зависимую женщину, без всяких признаков честолюбия. Или под давлением тяжких обстоятельств обособленная личность может стать болезненно зависимой.

Следует добавить, что случаи, подобные приведенным, проливают некоторый свет на часто задаваемые вопросы: значит ли что-либо более поздний опыт, являемся ли мы однозначно канализированными, обусловленными раз и навсегда нашим детским опытом? Взгляд на развитие невротика с точки зрения конфликтов открывает нам возможность дать более точный ответ, чем обычно предлагается. Имеются следующие возможности. Если ранний опыт не слишком препятствует спонтанному развитию, то более поздний опыт, особенно юношеский, может иметь решающее воздействие. Однако, если воздействие раннего опыта было настолько сильным, что сформировало у ребенка устойчивый паттерн поведения, никакой новый опыт не будет способен его изменить. Частично это происходит оттого, что подобная устойчивость исключает для ребенка возможность воспринимать новый опыт: например, его отчуждение от других может быть слишком сильным, чтобы позволить кому-либо приблизиться к нему; или его зависимость имеет настолько глубокие корни, что он вынужден всегда играть подчиненную роль и соглашаться быть эксплуатируемым. Частично это происходит оттого, что ребенок интерпретирует любой новый опыт в языке своего сложившегося

паттерна: агрессивный тип, например, сталкивающийся с дружелюбным отношением к себе, будет рассматривать его либо как попытку эксплуатации самого себя, либо как проявление глупости; новый опыт только усилит старый паттерн. Когда невротик действительно заимствует другой аттитюд, это может выглядеть так, как если бы более поздний опыт вызвал некоторое изменение в личности. Однако это изменение не настолько радикально, каким кажется. В действительности произошедшее состоит в том, что внутреннее и внешнее давление, объединенные вместе, вынудили его отказаться от своего доминирующего аттитюда ради другой противоположности. Но этого не случилось бы, если бы прежде всего не было никаких конфликтов.

С точки зрения нормального человека, нет никаких оснований считать эти три аттитюда взаимно исключающими. Необходимо уступать другим, бороться и охранять себя. Эти три аттитюда могут дополнять друг друга и содействовать развитию гармоничной целостной личности. Если один аттитюд доминирует, то это только указывает на чрезмерное развитие в каком-либо одном направлении.

Однако при неврозе имеется несколько причин, вынуждающих эти аттитюды быть несовместимыми. Невротик не гибок; он побуждается к подчинению, борьбе, состоянию отчуждения безотносительно к тому, соответствует ли его действие данному конкретному обстоятельству, и он оказывается в панике, если поступает иначе. Поэтому, когда все три аттитюда выражены в сильной степени, невротик с неизбежностью попадает в серьезный конфликт.

Другим фактором, значительно расширяющим сферу конфликта, является то, что аттитюды не остаются ограниченными областью человеческих отношений, а постепенно пронизывают всю личность в целом, подобно тому как злокачественная опухоль распространяется по всей ткани организма. В конце концов они охватывают не только отношение невротика к другим людям, но и его жизнь в целом. Если мы не осознаем полностью этот всеохватывающий характер, возникает соблазн охарактеризовать конфликт, выступающий на поверхности, в категорических терминах: «любовь *против* ненависти»,



«уступчивость *против* неповиновения» и т. д. Однако это было бы так же ошибочно, как ошибочно отделять фашизм от демократии по любому одному разделяющему признаку, такому, например, как их различие в подходах к религии или власти. Конечно, эти подходы различны, но исключительное внимание на таких признаках скрыло бы то обстоятельство, что демократия и фашизм — это разные общественные системы и представляют две несовместимые друг с другом философии жизни.

Не случайно, что конфликт, который берет начало с нашего отношения к другим, с течением времени распространяется на всю личность в целом. Человеческие отношения имеют настолько решающий характер, что они не могут не влиять на качества, которые мы приобретаем, на цели, которые мы себе ставим, на ценности, в которые мы верим. В свою очередь, качества, цели и ценности сами воздействуют на наши отношения с другими людьми, и, таким образом, все они находятся в сложном переплетении друг с другом<sup>1</sup>.

Мое утверждение состоит в том, что конфликт, рожденный несовместимостью аттитюдов, составляет ядро неврозов и по этой причине заслуживает быть названным *базисным*. Я позволю себе добавить, что использую термин *базис* не только в некотором метафорическом смысле из-за своей важности, а чтобы подчеркнуть тот факт, что он представляет динамический центр, из которого рождаются неврозы. Это утверждение является центральным в новой теории неврозов, чьи следствия станут более ясными в последующем изложении. В более широкой перспективе эту теорию можно считать развитием моего более раннего представления о том, что неврозы выражают дезорганизацию человеческих отношений<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Поскольку отношение к другим и аттитюд к самому себе не могут быть отделены друг от друга, то периодически появляющиеся в публикациях по психологии утверждения, что первое или второе из них представляет более важный теоретический и практический фактор, не выдерживают критики.

<sup>2</sup> Эта точка зрения впервые была представлена в «Невротической личности нашего времени» и развита в «Новых путях психоанализа» и «Самоанализе».

## Глава 3

### Движение к людям

Базисный конфликт невозможно представить простой демонстрацией его действия в отдельных индивидах. Из-за разрушительной силы этого конфликта невротик строит вокруг него защитную структуру, не только скрывающую этот конфликт от постороннего взгляда, но и так неразрывно связанную с ним, что его невозможно выделить в чистом виде. В результате мы воспринимаем не столько сам конфликт, сколько различные попытки его решения. По этой причине простое перечисление историй невроза не помогло бы составить из всех его последствий и оттенков полной картины; изображение обязательно было бы излишне подробным и давало бы слишком неясную картину.

К тому же наброски, сделанные в предшествующей главе, еще нуждаются в конкретизации. Чтобы понять все, что связано с базисным конфликтом, нам следует начать с последовательного изучения каждого его элемента. Мы можем добиться успеха на этом пути, если примем во внимание типы индивидов, в которых тот или другой элемент, т. е. аттитюд, стал доминирующим и для которых он представляет наиболее приемлемое «Я». Ради простоты я обозначу их как подчиненный, агрессивный и обособленный типы невротической личности<sup>1</sup>.

В каждом случае мы будем обращать внимание на аттитюд, наиболее приемлемый для данного типа лич-

<sup>1</sup> Термин «типы» используется здесь только как идеализация невротиков как личностей с явно выраженным типом аттитюда. Я не собираюсь в этой главе или двух следующих создавать новую типологию неврозов. Такая типология, конечно, желательна, но она должна строиться на более широкой основе.

ности, оставляя в стороне, насколько возможно, конфликты, которые он скрывает. Мы обнаружим в каждом из указанных типов личности невротика, что базисное отношение к другим создало или, по крайней мере, способствовало развитию определенных потребностей, качеств, специфической чувствительности, запретов, тревог и, что не менее важно, множеству специфических ценностей.

Этот способ изложения, возможно, имеет определенные недостатки, но он также обладает и очевидными преимуществами. Исследование функций и структуры множества аттитюдов, реакций, убеждений и т. д. сначала в типах невротической личности, где они сравнительно очевидны, позволит легче распознавать похожие комбинации в тех случаях, в которых они присутствуют в достаточно расплывчатом и спутанном виде. Кроме того, такой взгляд позволит увидеть все три несовместимых аттитюда как единое целое. Вернемая к нашей аналогии — демократия против фашизма. Если бы мы хотели указать на существенное различие между демократической и фашистской идеологиями, мы не начали бы с анализа личности, у которой вера в некоторые демократические идеалы объединена с тайной склонностью к фашистским методам. Скорее, мы попытались бы сначала на основе анализа сочинений и действий приверженцев национал-социализма составить общее мнение о фашистских взглядах и только затем приступили бы к их сравнению с наиболее характерными чертами демократического образа жизни. Это дало бы нам ясное представление о противоположности обеих систем взглядов и помогло бы также понять тех людей и те группы, которые пытались достигнуть компромисса между ними.

Группа I, подчиненный тип, проявляет все черты, которые соответствуют людям, «движущимся к». Этот тип демонстрирует заметную потребность в любви и одобрении, а также специфическую потребность в партнере, друге, любящем существе — муже или жене, «который должен осуществить все жизненные ожидания невротика и нести ответственность за все происходящее, как хорошее, так и плохое, причем успешное манипулирование „партнером" становится доминирующей

задачей»<sup>1</sup>. Эти потребности обладают признаками, общими для всех невротических влечений; т. е. они компульсивны, неразборчивы и порождают тревогу или состояние угнетения в случае фрустрации. Они действуют почти независимо от внутренней ценности «других», как и действительного отношения невротика к этим «другим». Однако эти влечения могут различаться своим проявлением, хотя все они центрируются вокруг желания человеческой близости, желания «принадлежать».

Из-за неразборчивой природы своих влечений подчиненный тип склонен переоценивать свою близость и общие с окружающими интересы и пренебрегать разделяющими факторами<sup>2</sup>. Подобная неверная оценка людей вызвана не незнанием, глупостью или неспособностью наблюдать, а обусловлена компульсивной природой его влечений. Этот тип невротика ощущает себя — как показал рисунок одного из пациентов — ребенком, окруженным странными и угрожающими существами. Этот ребенок, одинокий и беспомощный, стоял в центре картины. Рядом с ним — огромная пчела, готовая его ужалить; собака, приготовившаяся укусить его; кот, намеревающийся прыгнуть на него; бык, готовый забодать его. Очевидно поэтому, что действительная природа других существ не имеет для него никакого значения; существенно лишь то, что поскольку они более агрессивные, более устрашающие, то их «любовь» для невротика более всего необходима.

В итоге, данный тип невротика нуждается в том, чтобы он нравился, его любили, хотели, желали; нуждается в том, чтобы чувствовать себя принятым, желанным, поддержанным, оцененным; нуждается в том, чтобы быть нужным, важным для других, в особенности для какой-нибудь одной конкретной личности; нуждается в том, чтобы ему помогали, его защищали, оберегали, им руководили.

<sup>1</sup> Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. С. 262.

<sup>2</sup> См.: «Невротическая личность нашего времени» и наст. соч., гл. 2 и 3, для обсуждения потребности в любви; «Самоанализ», гл. 8, для обсуждения болезненной зависимости.

Если в процессе анализа указать пациенту на импульсивный характер перечисленных потребностей, он, вероятно, станет утверждать, что все эти желания вполне «естественны». И здесь он, конечно, находится на позиции, удобной для обороны. Если исключить тех, чье существование настолько искажено садистскими наклонностями (которые будут анализироваться позже), что потребность в любви подавлена сверх всякой меры, то можно с полной уверенностью допустить, что каждый в действительности хочет ощущать себя любимым, связанным с кем-либо, тем, кому помогают, и т. д.! Поэтому пациент ошибается лишь в том, что вся его неистовая битва за любовь и одобрение носит искренний характер. В действительности же эта искренность в значительной степени затемнена его ненасытной жаждой чувствовать себя в безопасности.

Потребность в удовлетворении этого побуждения настолько принудительна, что все, что невротик делает, направлено на его осуществление. В этом процессе он развивает определенные качества и аттитюды и формирует свой характер. Некоторые из них можно было бы назвать качествами, способными внушить любовь: он становится чувствительным к потребностям других в пределах своей эмоциональной отзывчивости.

Например, хотя он может оказаться очень забывчивым к желанию обособленной личности держаться уединенно, он будет бдительным к потребности другого в симпатии, помощи, одобрении и т. д. Он стремится автоматически приспособиться к ожиданиям других или к тому, что, по его убеждению, соответствует этим ожиданиям; часто вплоть до полной потери контроля над своими чувствами. Он становится «неэгоистичным», жертвующим собой, ничего не требующим, за исключением своего безграничного желания быть любимым. Он становится зависимым, в доступных пределах, сверхнормальным, сверхценящим, сверхблагодарным, великодушным. Он скрывает от самого себя тот факт, что в глубине души он безразличен к другим и считает их лицемерными и эгоистичными людьми.

Если использовать термины, предназначенные для анализа сознания, к бессознательным процессам, то он убеждает себя в том, что любит всех, что все они «ми-

лые» и заслуживающие доверия, программируя разочарование, которое приведет его не только к мучительным разочарованиям, но и увеличит его общую уязвимость.

Эти качества не так значимы для самого невротика прежде всего потому, что он не контролирует свои чувства или суждения, а слепо отдает другим все, движимый желанием получить от них то, что ему необходимо, и поэтому испытывает глубокое расстройство, если эти ожидания не оправдываются.

Наряду с указанными свойствами у невротика подчиненного типа формируются частично совпадающие с ними и другие свойства, направленные на избегание черного глаза, ссор и конкуренции. Невротик стремится подчиниться, играет вторые роли, оставляя первые другим; стремится быть уступчивым, примирительным и, по крайней мере, сознательно не испытывающим никаких обид. Любое желание отомстить или одержать победу настолько глубоко подавлено, что невротик часто сам удивляется своей способности мириться и в течение долгого времени скрывать чувство обиды. В этом контексте является важной его склонность автоматически брать на себя вину. Почти независимо от своих чувств, т. е. ощущает ли он себя в действительности виновным или нет, он будет стремиться обвинять, критически оценивать себя, а не других, чувствовать себя виноватым в случае необоснованной критики или от предвидимого нападения.

Существует незаметный переход от этих аттитюдов к конкретным запретам. Так как любая форма агрессивного поведения исключена, мы обнаруживаем запреты на то, чтобы быть категоричным, критичным, требовательным, отдающим приказы, оказывающим давление, стремящимся к честолюбивым целям. Кроме того, поскольку его жизнь ориентирована в целом на других, часто его внутренние запреты препятствуют ему делать что-либо для себя или радоваться чему-нибудь независимо от других. Это может привести к тому, что любое переживание, неразделенное с кем-либо, — идет ли речь о еде, представлении, музыке или природе — становится бессмысленным. Нет необходимости говорить, что подобное сильное ограничение на наслаждения не только обедняет жизнь, но и увеличивает зависимость невротика от других.

Помимо идеализации<sup>1</sup> только что рассмотренных качеств этот тип невротической личности обладает определенными аттитюдами в отношении самого себя. Один из них — пронизывающее всю личность невротика чувство, что он слаб и беспомощен, чувство «бедного маленького я». Предоставленный самому себе, он чувствует себя потерянным, подобно лодке, сорвавшейся с якоря, или Золушке, лишившейся своей феи. Эта беспомощность отчасти обоснованна; несомненно, чувство, что ни при каких обстоятельствах невозможно вступать в борьбу или соревнование, действительно способствует реальной слабости. Кроме того, невротик открыто признает свою беспомощность в отношении самого себя и других. В драматической форме она может выразиться в снах. Невротик часто использует этот аттитюд в качестве своеобразного средства защиты или помощи: «Вы должны любить меня, защищать меня, прощать меня, потому что я так слаб и беспомощен».

Второй аттитюд рождается из его склонности к добровольному подчинению. Он считает само собой разумеющимся, что каждый превосходит его, что другие более привлекательны, более умны, лучше образованы, более достойны, чем он.

Это чувство имеет некоторое фактическое основание, потому что недостаток настойчивости и твердости ослабляет его способности; но даже в тех областях, где он вне всякого сомнения талантлив, чувство приниженности заставляет его приписывать другому коллеге, независимо от заслуг последнего, большую способность, чем себе. В присутствии агрессивных или нахальных личностей его чувство собственного достоинства падает еще ниже. Но и будучи один, он обладает тенденцией недооценивать не только свои качества, таланты и способности, но и свое материальное состояние также.

Третий аттитюд составляет часть общей зависимости невротика первого типа от других. Это — его бессознательная склонность оценивать самого себя на основании того, что о нем думают другие. Его самоуважение поднимается и опускается вместе с их одобрением и неодобрением, их любовью или ее отсутствием. Поэто-

<sup>1</sup> См. гл. 6 «Идеализированный образ».

му любой отказ в признании его как личности представляет для него настоящую катастрофу. Если кто-нибудь не ответит на приглашение, он может понять это своим разумом, но в согласии с логикой того конкретного мира, в котором он живет, стрелка барометра его самоуважения падает до нуля.

Другими словами, любая критика, отказ или уход представляют страшную опасность, и невротик может предпринять самое унижительное действие, чтобы снова завоевать расположение человека, который так испугал его. Его способность подставлять другую щеку не вызывается каким-то мистическим «мазохистским» влечением, а является единственным последовательным действием, которое он может совершить в соответствии со своими внутренними посылками.

Все это способствует развитию множества специфических ценностей невротика. Естественно, что сами ценности более или менее общеприняты и подтверждены его опытом. Они направлены на развитие добра, симпатии, великодушия, альтруизма и скромности; одновременно такие чувства, как эгоизм, честолюбие, грубость, бессовестность, обладание силой, осуждаются, хотя ими можно тайно восхищаться, т. к. они представляют «силу».

Эти ценности поэтому являются элементами, включенными в невротическое «движение к людям». Теперь должно быть ясно, насколько неадекватной была бы попытка обобщить все элементы этого движения каким-либо одним термином — «подчиненный тип» или «зависимый тип», ибо целостный способ мышления, чувствования, действия — целостный образ жизни — не выражаются в них полностью.

Я обещала не обсуждать проблему противоречия аттитюдов. Но мы не поймем полностью, насколько сильно связаны друг с другом все аттитюды и убеждения, если не осознаем степень, в которой вытеснение противоположных влечений усиливает доминирующее влечение. Поэтому остановимся кратко на обратной стороне обсуждаемой нами картины. Анализируя подчиненный тип, мы обнаруживаем множество разнообразных, глубоко вытесненных агрессивных влечений. В качестве полной противоположности чрезмерной за-



боте о других мы находим грубое пренебрежение к интересам других, аттитюды открытого неповиновения, бессознательные паразитические или эксплуататорские наклонности, предрасположенность к контролю и управлению другими, неотступное влечение к превосходству или наслаждению от мщения. Естественно, что вытесненные влечения разнообразны по виду и интенсивности. Частично они возникают в ответ на ранний неудачный опыт общения с другими. Например, история невроза нередко показывает наличие сильных приступов гнева вплоть до пяти или восьми лет, которые затем исчезают, уступая место общей покорности. Однако агрессивные наклонности усиливаются и получают поддержку также и от более позднего опыта, потому что враждебность непрерывно рождается из многих источников.

Анализ всех деталей увел бы нас сейчас слишком далеко от основной темы исследования; достаточно лишь сказать, что самоотстранение и «доброта» порождают беззащитность и возможность быть обманутым; зависимость от других способствует исключительной уязвимости, которая, в свою очередь, формирует чувство, что тебя игнорируют, отвергают и презирают всякий раз, когда отсутствует специально подчеркнутая любовь или одобрение.

Когда я говорю, что все эти чувства, влечения аттитюды «вытеснены», я употребляю этот термин в смысле Фрейда, подразумевая под этим, что индивид не только не осознает их, но и так страстно заботится об их полной неосознаваемости, что находится в постоянном тревожном ожидании, как бы он сам или другие не обнаружили каких-либо следов этих вытесненных влечений.

Таким образом, каждое вытеснение ставит нас перед вопросом: какую выгоду получает индивид, вытесняя действующие в нем определенные силы? Если речь идет о подчиненном типе невротика, то мы можем дать несколько ответов. Большинство из них станет понятно только позже, когда начнется обсуждение идеализированного образа и садистских наклонностей. Однако уже сейчас видно, что чувство или выражение враждебности угрожали бы потребности невротика любить других людей и быть любимым ими. Кроме того, любая форма

агрессивного или самоуверенного поведения показалась бы ему эгоистичной. Он осудил бы ее сам и тем самым испытал бы ощущение, что другие осудили ее тоже. Он не может позволить себе риск испытать такое осуждение, потому что его самоуважение все еще слишком зависит от их одобрения.

Вытеснение всех категоричных, мстительных, честолюбивых чувств и импульсов имеет еще и другую функцию. Оно представляет одну из многих попыток, предпринимаемых невротиком, чтобы избавиться от своих конфликтов и достигнуть чувства единства, торжества, целостности своей личности. Сильное желание внутреннего единства не является мистическим, а поддается практической необходимостью исполнить свое предназначение в жизни, что невозможно при противоположно направленных влечениях, и, как следствие, сильнейшим страхом перед возможностью быть расколотым на части.

Выделение в качестве доминирующего какого-либо одного влечения за счет вытеснения всех несовместимых с ним представляет бессознательную попытку создать целостную личность. Вытеснение является одной из основных попыток невротика разрешить свои конфликты.

Итак, мы обнаружили двойную выгоду в сильном сдерживании всех агрессивных импульсов, ведь в противном случае возникла бы угроза способу его жизни в целом и взорвалось бы искусственное единство его личности. И чем более деструктивны агрессивные наклонности, тем более настоятельна необходимость исключения их. Невротик впадает в другую крайность — никогда не желать чего-либо для себя, никогда не отказывать в просьбе, всегда любить всех, всегда держаться на заднем плане и т. д. Другими словами, склонность к подчинению, умиротворению усиливается; она становится более компульсивной и менее разборчивой<sup>1</sup>.

Естественно, что все эти бессознательные усилия не предотвращают вытесненные импульсы от своего действия или своей защиты. При этом они объединяются в определенную структуру. Невротик будет предъявлять требования, «потому что он такой несчастный», или

<sup>1</sup> Ср. гл. 12 «Садистские наклонности».

тайно властвовать под маской «любви». Вытесненная враждебность, накопившись, может также проявляться во вспышках разной силы — от эпизодической раздражительности до приступов дурного настроения. Эти вспышки, хотя и не вписываются в картину доброты и мягкости, кажутся невротiku вполне оправданными. Согласно своим базисным представлениям, он абсолютно прав. Не зная, что его требования к другим чрезмерны и эгоистичны, он не может иногда удержаться от чувства, что поскольку с ним так несправедливо обращаются, то он просто не может терпеть это дальше. Наконец, если вытесненная враждебность принимает облик слепой ярости, это может вызвать всевозможные функциональные расстройства, наподобие головной боли или желудочных недомоганий.

Таким образом, большая часть характерных свойств подчиненного типа имеет двойную мотивацию. Когда он, например, подчиняется сам, выгода состоит в устранении конфликта и тем самым в достижении гармонии с другими; но это подчинение может быть также средством уничтожения следов своей потребности в превосходстве. Когда он позволяет другим иметь над собой преимущество, то это является выражением уступчивости и «доброты», но это также может быть отказом от собственного желания эксплуатировать других. Чтобы преодолеть невротическое подчинение, обе стороны конфликта должны быть тщательно исследованы в соответствии со своей внутренней логикой. Из традиционных публикаций по психоанализу мы можем получить впечатление, что «освобождение от агрессии» составляет сущность психоаналитической терапии. Такой подход демонстрирует слабое понимание сложной природы и особенно разнообразия невротических структур. Только для подчиненного типа невротической личности, который сейчас обсуждается, он имеет некоторое оправдание, правда весьма ограниченное. Открыть дорогу агрессивным импульсам означает освободить их от всякого контроля. Однако можно легко нанести вред развитию личности, если такое «освобождение» принимается за самостоятельную цель. За ним должен последовать тщательный анализ конфликтов, если конечной целью является интеграция личности.

Следует также обратить внимание на ту роль, которую играют любовь и сексуальная игра для подчиненного типа. Любовь часто кажется ему единственной имеющей смысл целью, к которой следует стремиться, ценностью, ради которой следует жить. Жизнь без любви кажется мелкой, бесполезной, пустой. Используя выражение Фритца Уиттлеса по поводу компульсивных занятий<sup>1</sup>, мы можем сказать, что любовь становится фантомом, погоня за которым превращается в единственную цель. Люди, природа, работа и развлечения становятся в высшей степени бессмысленными, если не существует некоторого любовного отношения, придающего им аромат и пикантность. Тот факт, что в условиях нашей цивилизации данное навязчивое состояние встречается более часто и более явно выражено у женщин, чем у мужчин, породил точку зрения, что оно представляет специфически женскую потребность. В действительности это состояние не имеет ничего общего с разделением людей на мужчин и женщин, а представляет невротический феномен, т. е. иррациональное компульсивное влечение.

Если мы понимаем структуру подчиненного типа, мы можем увидеть, почему любовь так важна для него, почему существует «логика в его безумии». Ввиду присущих ему компульсивных противоречащих наклонностей любовь является в действительности единственным средством, позволяющим удовлетворить все невротические влечения. Она обещает удовлетворить потребность быть любимым, так же как и властвовать (посредством любви), потребность быть на заднем плане, так же как и превосходить всех (посредством неразделенного уважения партнера). Она позволяет ему придать всем своим агрессивным влечениям видимость законного, невинного и даже заслуживающего похвалы основания, позволяя ему в то же самое время выражать все внушающие любовь качества, которые он приобрел. Кроме того, поскольку он не осознает, что его трудности и его страдание проистекают из его внутренних конфликтов, любовь используется в качестве надежного средства про-

<sup>1</sup> См.: *Wittles, F. Unconscious Phantoms in Neurotics / F. Wittles// Psychoanalytic Quarterly. — 1939. — Vol. VIII. — Part I.*

тив всех них; как только он сможет найти человека, который полюбит его, *абсолютно все* будет в порядке.

Довольно легко назвать эту надежду ошибочной, но нам следует понимать логику его более или менее бессознательного рассуждения. Он думает: «Я слабый и беспомощный; пока я одинок в этом враждебном мире, беспомощность представляет опасность и угрозу. Но если я найду кого-нибудь, кто любит меня больше всех, я не буду больше находиться в опасности, т. к. он (она) защитит меня. С ним я не нуждался бы в защите самого себя, т. к. он понимал и давал бы мне то, в чем я нуждаюсь, без всякой моей просьбы или объяснения. Фактически моя слабость была бы моим достоинством, потому что он любил бы мою беспомощность, а я мог бы опереться на его силу. Инициатива, которую мне никогда не реализовать самому, удалась бы, если бы она включала выполнение всего, что необходимо ему, или даже всего, что необходимо мне, потому что этого хотел он».

Он думает, снова реконструируя в терминах предполагаемого рассуждения то, что невротиком частично продумано, частично представляет только некоторое ощущение и частично почти бессознательно: «Для меня пытка быть одиноким. Я не могу не только испытать радость, но и разделить ее с кем-нибудь. Более того, я чувствую себя потерянным, беспомощным. Конечно, я смог бы один сходить в кино или почитать книгу в субботу вечером, но это было бы унижительно, потому что указывало бы на то, что никто во мне не нуждается. Поэтому с величайшей осторожностью я должен разработать план, чтобы никогда не быть одному в субботний вечер или в любое другое время, раз уж речь зашла об этом. Но если бы я нашел того, кто беззаветно любил бы меня, то он освободил бы меня от этой пытки; я никогда не был бы один; все, что теперь бессмысленно — приготовление ли завтрака, работа или взгляд на закат солнца, — доставляло бы мне радость».

Он продолжает: «У меня нет никакой уверенности в самом себе. Я постоянно ощущаю, что буквально все более компетентны, более привлекательны, более способны, чем я. Даже то, что мне удалось сделать, не идет в счет, потому что в действительности это не моя заслуга. Возможно, меня обманули или это был просто счаст-

ливый случай. Я не уверен, что смог бы повторить это. И если бы люди действительно меня знали, они были бы для меня бесполезны. Но если бы я нашел кого-нибудь, кто полюбил бы меня таким, какой я есть, и для кого я представлял бы наивысшую ценность, я был бы важной персоной». Неудивительно поэтому, что любовь для невротика подчиненного типа представляет соблазнительный мираж. Неудивительно поэтому, почему невротик вместо трудоемкого процесса внутреннего изменения предпочитает цепко держаться за любовь.

Половая связь как таковая помимо своей биологической функции обладает ценностью доказывать необходимость существования. Чем больше подчиненный тип стремится быть обособленным, т. е. избегающим эмоциональной вовлеченности, или чем больше он теряет надежду быть любимым, тем больше примитивное стремление удовлетворить половую потребность будет, по всей вероятности, замещать любовь. Это стремление будет казаться единственной дорогой к человеческой близости и, подобно любви, будет переоцениваться из-за своей способности разрешать все проблемы.

Если мы настолько внимательны, что избегаем обеих крайностей — точки зрения на чрезмерное подчеркивание пациентом роли любви как «исключительно естественного» состояния и точки зрения, отвергающей ее как «невротическую любовь», — мы увидим, что ожидания невротика подчиненного типа в отношении любви представляют логическое заключение его философии жизни. Ибо так часто — а может быть всегда? — мы находим в невротических явлениях, что рассуждение пациента, осознанно или бессознательно, безусловно, но основывается на ложных предпосылках. Их ложность состоит в том, что невротик принимает свою потребность в любви и все, что с ней связано, за подлинную способность любить и что он полностью упускает из виду свои агрессивные и даже деструктивные влечения.

Другими словами, он не замечает невротического основания своих влечений. Он надеется на мирную нейтрализацию опасных последствий неразрешенных конфликтов без личного вмешательства в сами конфликты. В этом состоит характерная особенность каждой невротической попытки разрешить свои конфликты. Вот

почему эти попытки обречены на неудачу. Следует, однако, добавить: если в качестве решения выбирается любовь. Если невротик подчиненного типа достаточно удачлив и найдет партнера, обладающего как силой, так и добротой, или чей невроз согласуется с его собственным, то его страдание может значительно уменьшиться и он сможет обрести немного счастья. Но, как правило, связь, от которой он ожидает небесного наслаждения на земле, погружает его в еще более сильные страдания. Очень вероятно, что свои конфликты он перенесет на любовные отношения и тем самым разрушит их. Даже самая благоприятная возможность может только облегчить страдание; пока его конфликты не будут разрешены, развитие невротика будет оставаться заблокированным.

## Глава 4

# Движение против людей

При обсуждении второго аспекта базисного конфликта — тенденции к «движению против людей» — мы будем действовать как и прежде — исследовать тот тип невротика, в котором доминируют агрессивные склонности.

Как подчиненный тип твердо держится убеждения, что люди «прекрасны», и постоянно испытывает разочарование из-за противоположных свидетельств, так и агрессивный тип считает само собой разумеющимся, что все люди — его враги, и отвергает даже допущение, что это может быть неверно. Для него жизнь — это борьба всех против всех, где каждый отвечает только за самого себя. Те исключения, которые он признает, делаются неохотно и с оговоркой. Его аттитюд иногда ничем не маскируется, но гораздо чаще он завернут в тонкий слой мягкой вежливости, искренности и чувства товарищества. Эту «сторону» аттитюда можно представить как макиавеллиевскую уступку целесообразности. Как правило, она представляет смесь претензий, подлинных чувств и невротических потребностей. Желание убедить других в том, что он хороший товарищ, может сочетаться с некоторой долей подлинной доброжелательности, пока никто не подвергает сомнению его командирское положение. Эта сторона аттитюда может содержать элементы невротической потребности в любви и одобрении, используемые для достижения агрессивных целей.

Ни одна такая «сторона» не является необходимой для подчиненного типа, потому что так или иначе ценности последнего совпадают с принятыми ценностями или с христианскими добродетелями.



Чтобы понять, что потребности агрессивного типа так же компульсивны, как и подчиненного, нам следует ясно осознавать, что они в такой же степени порождаются базисной тревогой, как и потребности подчиненного типа. Это следует подчеркнуть, потому что такой ее компонент, как страх, очевидный для подчиненного типа, никогда не признается или проявляется тем типом невротика, который мы сейчас рассматриваем. В нем все нацелено на существование, становление или, по крайней мере, демонстрацию силы.

Его влечения рождаются в основном из чувства, что мир — это арена, где в дарвиновском смысле выживают только самые приспособленные, где сильный уничтожает слабого. То, что способствует выживанию, зависит большей частью от цивилизации, в которой живет этот тип невротика; но в любом случае беззастенчивая погоня за своей выгодой является высшим законом. По этой причине его главной потребностью становится потребность господства над другими.

Разнообразие способов господства бесконечно. Это может быть явное силовое воздействие, косвенная манипуляция посредством проявления чрезмерной обеспокоенности или принуждение других брать какие-либо обязательства перед ним. Он может предпочитать властвовать, скрываясь за троном. Этот способ требует интеллекта и убеждения, что с помощью одного ума или одной предусмотрительности можно всем управлять.

Конкретная форма контроля, выбираемого невротиком, частично зависит от его природных дарований. Частично эта форма представляет сплав конфликтующих влечений. Если, например, агрессивный тип невротика одновременно имеет склонность к обособлению, то он будет избегать любых форм прямого доминирования, потому что это приводит к слишком тесному контакту с другими людьми. Косвенным методам господства будет отдано предпочтение также в том случае, если имеется глубоко скрытая потребность в любви. Если его желание состоит в том, чтобы властвовать «из-за трона», то это указывает на наличие садистских наклонностей, т. к. подразумевает использование других для достижения своих целей<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>См. гл. 12 «Садистские наклонности».

Параллельно этот тип невротика нуждается в признании своего превосходства, в достижении успеха, в престиже, одобрении в любой форме. Усилия в этом направлении частично направлены на достижение власти, поскольку успех и престиж в обществе, основанном на конкуренции, гарантируют ее получение. Но они также способствуют возникновению субъективного чувства обладания силой посредством внешнего подтверждения, внешнего признания и фактического превосходства. Здесь, как и в случае с подчиненным типом, центр тяжести лежит вне самой личности; различен лишь вид внешнего подтверждения. Фактически же оба вида бесполезны. Когда люди удивляются, почему успех не заставил их чувствовать себя более безопасно, они демонстрируют только свое психологическое невежество, но тот факт, что они удивляются именно этому, указывает, насколько успех и престиж считаются общепринятыми критериями.

Сильная потребность в эксплуатации других, их обмане, использовании в личных целях является частью общей картины агрессивного типа. Любая ситуация или связь рассматривается с точки зрения «Что я могу от этого иметь?» — независимо от того, идет ли речь о деньгах, престиже, контактах или идеях. Сам невротик сознательно или полубессознательно убежден, что любой поступает аналогично и поэтому имеет смысл делать это более эффективно, чем остальные. Качества, которые он развивает, почти диаметрально противоположны качествам подчиненного типа. Он становится жестким и упрямым или создает видимость этого. Он считает все чувства, как свои, так и других людей, «слезливой сентиментальностью». Для него любовь играет ничтожную роль. Не в том смысле, что он никогда «не влюблен», или никогда не имеет любовных связей, или никогда не вступает в брак, а в том смысле, что его главной заботой является поиск друга, исключительно всеми желаемого, чья привлекательность, социальный престиж или богатство могут усилить его собственную позицию. Он не видит никаких оснований, чтобы быть внимательным к другим. «Почему я должен заботиться о других? Пусть они заботятся о себе сами». Он отстаивал бы следующее решение старой этической пробле-

мы о двух людях на плоту, только один из которых может спастись: прежде всего он попытался бы спасти свою шкуру, чтобы не выглядеть в собственных глазах ни глупцом, ни ханжой. Он ненавидит любую мысль о страхе и примет самые решительные меры поставить его под контроль. Он мог бы, например, заставить себя остаться в пустом доме, хотя ужасно боится ночных воров; он мог бы настоять на верховой прогулке, испытывая страх перед лошадьми; он мог бы намеренно ходить по болоту, где, как известно, водятся змеи, чтобы избавиться от страха перед ними.

В то время как подчиненный тип стремится к мирному улаживанию дел, агрессивный тип делает все, что в его силах, чтобы быть хорошим бойцом. Он бдителен и проницателен в споре и не откажется от брани, чтобы доказать свою правоту. Он может проявить все свои лучшие качества, если окажется припертым к стене и у него не останется никаких альтернатив, кроме борьбы. В отличие от подчиненного типа, который боится выигрывать, агрессивный тип плохо переносит проигрыши и без колебаний стремится к победе. Он готов обвинять других с такой же страстью, с какой подчиненный тип берет вину на себя. Ни в том, ни в другом случае учет реальной вины не играет никакой роли. Подчиненный тип, когда признает себя виновным, никоим образом не убежден, что это именно так; им движет потребность мирного решения проблемы.

Аналогично агрессивный тип не убежден, что его оппонент ошибается; он лишь стремится убедить себя в своей правоте, потому что нуждается хотя бы в минимальном чувстве субъективной уверенности, точно так же как армия нуждается в безопасном месте, из которого она могла бы начать наступление. Признавать ошибку, когда это не является абсолютно необходимым, кажется ему непростительным обнаружением слабости, если не сущей глупостью.

Не противоречит его аттитюду о необходимости борьбы с недоброжелательным миром и то, что он должен развивать острое чувство реализма, причем особого вида. Он никогда не бывает настолько «наивен», чтобы проглядеть в других любое проявление честолюбия, жадности, невежества или чего-нибудь еще, что могло

бы преградить ему путь к достижению его целей. Поскольку в цивилизации, основанной на конкуренции, подобные аттитюды намного более распространены, чем подлинная благопристойность, то его мнение о самом себе оправдывается как единственно реалистическое. В действительности же, конечно, он так же односторонен, как и подчиненный тип. Другой стороной его реализма является его внимание к планированию и предвидению. Подобно всякому хорошему стратегу, в каждой ситуации он очень внимательно оценивает свои собственные шансы, силы своих противников и возможные ловушки.

Из-за того, что он вынужден всегда утверждать себя в качестве самого сильного, самого проницательного или самого удачливого, он пытается развить работоспособность и сообразительность, необходимые для этого. Энергия и ум, которые он вкладывает в свою работу, могут сделать его высокоуважаемым служащим или привести к успеху в своем бизнесе. Тем не менее впечатление о его всепоглощающей страсти к своей работе будет в определенном смысле ошибочным, потому что работа для него — это только средство достижения определенной цели. Он не испытывает никакой любви к тому, что делает, и не испытывает от нее никакого удовольствия, что вполне согласуется с его попыткой изгнать чувства из своей жизни раз и навсегда. Подобное изгнание имеет двойной эффект. С одной стороны, оно вне всякого сомнения представляет прием, увеличивающий успех, т. к. дает возможность невротизироваться подобно хорошо смазанной машине, неумоимо производящей товары и еще более увеличивающей его силу и престиж. Здесь чувства могли бы стать препятствием. Они могли бы уменьшить его преимущество в работе; они могли бы лишить его наиболее часто применяемых приемов на пути к успеху; они могли бы отвлечь его от работы радостью созерцания природы, произведений искусства или общения с друзьями вместо общения с теми, кто действительно полезен для его целей.

С другой стороны, эмоциональное бесплодие, представляющее результат удушения чувств, влияет на качество его работы, оно неизбежно уменьшает его способность к творчеству.

Агрессивный тип невротика кажется исключительно свободной личностью. Он способен добиваться исполнения желаний, отдавать приказы, выражать гнев, защищать себя. Однако в действительности у него не меньше запретов, чем у подчиненного типа. В огромной степени не к чести нашей цивилизации следует отметить, что особые запреты данного типа невротика сами по себе не удивительны. Они лежат в эмоциональной области и связаны с его способностью дружить, любить, нравиться, сочувствовать, бескорыстно наслаждаться. Все это он обычно считает пустой тратой времени.

Себя он воспринимает как сильного, честного и реалистичного, что соответствует действительности, если смотреть на вещи его глазами. Согласно его глубинным предположениям, его самооценка является строго последовательной, поскольку для него беспринципность — это сила, пренебрежение к другим — честность, безжалостное достижение своих целей — реализм. Его аттитюд, вследствие такого понимания честности, формируется благодаря пронизательному разоблачению недавних примеров ханжества.

Восторженность по какому-либо поводу, филантропические чувства и т. п. он считает чистым обманом, хотя ему не трудно совершать поступки, по своей видимости часто соответствующие общественному сознанию или христианским добродетелям. Система его ценностей соответствует философии джунглей. Сила создает право. Долой гуманность и сострадание. *Человек человеку волк*. Эти ценности не очень отличаются от тех, с которыми нас познакомили нацисты.

Имеется субъективная логика в тенденции невротика агрессивного типа отвергать реальную симпатию и дружелюбие точно так же, как и их фальшивые двойники — угодничество и уступничество. Но было бы ошибкой считать, что он не способен провести между ними различие. Когда он встречается с безусловно дружелюбной и одновременно сильной личностью, то вполне способен осознать и оценить это. Дело в том, что он понимает, насколько невыгодно для него быть чрезмерно пронизательным в этом отношении. Оба аттитюда действуют в нем как вступившие в битву за выживание влечения.

Почему невротик агрессивного типа отвергает мягкие человеческие чувства с такой силой? Почему с большой вероятностью он почувствует тошноту, столкнувшись с любящим поведением других? Почему он так презрителен к человеку, испытывающему симпатию к тому, что он сам рассматривает как не имеющее никакого значения. Он действует подобно человеку, отгоняющему нищих от своей двери только потому, что при виде их у него разрывается сердце. В действительности он может и оскорбить нищих; он может отвергнуть простейшую просьбу со страстью, непропорциональной ее значению. Подобные реакции типичны для агрессивного типа, и можно без особых проблем наблюдать, как смягчаются эти агрессивные наклонности в процессе анализа.

В действительности его чувства вследствие «мягкости» его партнеров смешанны. Верно, что он презирает это качество в других, но также верно, что он приветствует его, т. к. оно позволяет ему быть более свободным в достижении своих целей. Почему его так часто привлекает подчиненный тип, точно так же как верно и обратное?

Причина, по которой реакция невротика столь чрезмерна, заключается в том, что она порождается его потребностью бороться со всеми своими «нежными» чувствами. Нище дает хорошую иллюстрацию такой динамики, когда заставляет своего сверхчеловека рассматривать любое сочувствие как разновидность своего внутреннего врага. «Мягкость» по отношению к личности подобного вида подразумевает не только подлинную любовь, жалость и т. п., но и все, что внутренне присуще потребностям, чувствам и стандартам подчиненного типа. В случае с нищими, например, у него могут возникнуть слабые проявления реального сочувствия, желание исполнить просьбу, чувство, что он обязан быть полезным. Но одновременно в нем возникнет гораздо более сильное желание вытолкнуть все эти чувства из себя с тем, чтобы не только отказаться, но и осудить их.

Надежду соединить вместе свои столь различные чувства, которую подчиненный тип возлагает на любовь, агрессивный тип невротика ищет во внешнем признании. Признание обещает ему не только подтверждение его как личности, в чем он крайне нуждается, но и пре-

доставляет ему дополнительный соблазн нравиться другим и, в свою очередь, любить их самому. Поскольку такое признание, как кажется, предлагает разрешение его конфликтов, то оно становится тем спасительным миражом, за которым он устремляется в погоню.

Внутренняя логика его борьбы в основном та же, что и подчиненного типа. Поэтому здесь она будет указана лишь в самых общих чертах. Для агрессивного типа любое чувство симпатии, или обязанность быть «добрым», или аттитюд подчинения были бы несовместимы с целостным образом жизни, который он построил, и расшатали бы его основание. Кроме того, возникновение этих наклонностей, противоположных его основному аттитюду, столкнуло бы его с базисным конфликтом и разрушило бы заботливо созданную им систему единства своей личности. Следствием всего этого стало бы то, что вытеснение более мягких наклонностей усилило бы более агрессивные, сделав их еще более компульсивными.

Если два типа невротической личности, которые мы обсудили, еще свежи в памяти, то мы можем отметить их полярную противоположность. То, что желательно одному, отвратительно другому. Первый обязан любить каждого; второй — считать всех потенциальными врагами. Первый стремится избежать борьбы любой ценой, второй считает ее своим естественным состоянием. Первый наполнен страхом и беспомощен, второй стремится всячески избавиться от них. Первый движется, хотя и как невротик, к гуманистическим идеалам, второй — к философии джунглей. Однако при этом ни один из указанных паттернов не является свободно выбираемым: каждый компульсивен и негибок, обусловлен внутренней нуждой.

Теперь мы готовы сделать шаг вперед в нашем представлении о типах невротической личности, которого мы достигли и ради которого провели обсуждение. Мы постарались описать только то, что включено в базисный конфликт, и к настоящему моменту рассмотрели два его фактора, действующие в качестве доминирующих влечений в двух различных типах невротической личности.

Шаг, который мы должны теперь сделать, состоит в том, чтобы изобразить личность, в которой эти два

множества противоположных аттитюдов и ценностей действуют с одинаковой силой. Разве не ясно, что такая личность безжалостно раздиралась бы в двух противоположных направлениях, что она едва ли была способна функционировать вообще? Истина состоит в том, что личность была бы расколота и полностью парализована.

Именно по попытке исключить какое-либо одно из противоположных влечений мы различаем тот или иной тип невротика; такое исключение представляет один из способов, с помощью которого он пытается разрешить свои конфликты.

Говорить в этом случае, как делает Юнг, об одностороннем развитии представляется не вполне адекватным. В лучшем случае это утверждение корректно с формальной точки зрения. Но поскольку оно основано на неверном представлении о динамике невроза, то его следствия ошибочны. Когда Юнг, отправляясь от понятия односторонности, переходит к утверждению, что терапия должна помочь пациенту принять и противоположное влечение, то мы спрашиваем: «Как это возможно?» Пациент не может принять это влечение, он может только осознать его. Если Юнг ожидает, что такой шаг даст ему целостную личность, то мы ответим, что, конечно, этот шаг необходим для окончательной интеграции личности невротика, но как таковой он только означает прямое столкновение невротика со своими конфликтами, которых он до сих пор избегал. То, чего Юнг действительно недооценил, представляет компульсивную природу невротических наклонностей. Междвижением к людям и движением против людей лежит не просто различие между слабостью и силой, или, как выразился бы Юнг, различие между женственностью и мужественностью. Мы все обладаем способностью как к подчинению, так и к агрессии.

И если личность, не побуждаемая компульсивными влечениями, прилагает достаточные усилия, то она может достигнуть определенной целостности. Когда же оба противоположных паттерна носят невротический характер, то они опасны для нашего личностного роста. Две негативные тенденции, сложенные вместе, не дают желаемой целостности, точно так же как две несовместимые части не создают гармоничной сущности.



## Глава 5

### Движение от людей

Третьей стороной базисного конфликта является стремление невротика к обособлению, стремление к «движению от людей». До его анализа в том типе невротической личности, в котором он стал доминирующим аттитюдом, нам следует разобраться, что подразумевается под невротическим обособлением. Конечно, это не привычный факт эпизодически возникающего желания побыть одному. Каждый, кто серьезно относится к себе и своей жизни, желает временами побыть в одиночестве.

Наша цивилизация так поглотила нас внешней стороной жизни, что мы имеем слабое представление об этой потребности, хотя ее возможности для личного роста подчеркивались философскими и религиозными концепциями всех времен.

Желание осмысленного одиночества ни в коем случае не является невротическим; наоборот, большинство невротиков избегает погружения в свои внутренние глубины, и неспособность к конструктивному уединению сама является симптомом невроза. Только если существует невыносимое напряжение от общения с людьми, а одиночество становится основным средством уклонения от общения, только тогда желание быть одиноким указывает на невротическое обособление.

Некоторые из качеств крайне обособленной личности настолько характерны для нее, что психиатры склонны трактовать их как принадлежность исключительно обособленному типу.

Самым очевидным из этих качеств является общее отчуждение от людей. Это свойство обособленного типа привлекает наше внимание, т. к. оно определенным образом выделяет его, но в действительности его отчужде-

ние от людей не больше, чем у других типов невротической личности.

Например, нельзя прийти к общему заключению, какой из двух только что проанализированных типов невротика является более отчужденным. Мы можем только сказать, что у невротика подчиненного типа данная характерная черта глубоко скрыта, так что он удивляется и пугается, когда узнает о ней. Причина этого в том, что его страстное желание близости вынуждает слепо верить, что между ним и другими людьми не существует никакой пропасти.

В конечном счете отчуждение от людей является всего лишь симптомом дезорганизации человеческих отношений. Но это имеет место во всех неврозах. Степень отчуждения больше зависит от степени разрушительности этой дезорганизации, чем от конкретной формы невроза.

Другой характерной чертой, которая часто приводится в качестве специфической черты обособления, является отчуждение невротика от самого себя, т. е. онемение эмоциональной жизни, неопределенность в решении, кем он является, что он любит, ненавидит, желает, на что надеется, чего боится, чем возмущается, во что верит. Подобное самоотчуждение также присуще всем неврозам. Каждый невротик подобен самолету, управляемому на расстоянии, и, таким образом, обречен на постепенную потерю связи с самим собой. Невротиков, принадлежащих к обособленному типу личности, вполне можно сравнить с зомби из гаитянского эпоса — мертвецами, оживленными с помощью колдовства; они могут работать и действовать как живые люди, но без всякой внутренней жизни. Другие невротики этого же типа способны жить сравнительно богатой эмоциональной жизнью.

Поскольку существует такой разброс, мы не можем считать отчужденность свойством, присущим исключительно обособленному типу. То, что действительно характерно для обособленных личностей, представляет нечто иное. Это их способность смотреть на самих себя с некоторым подобием объективного интереса, как обычно смотрят на произведение искусства. Возможно, лучше всего это можно описать, сказав, что они обладают

одним и тем же аттитюдом «наблюдатель» как в отношении самих себя, так и в отношении жизни в целом. Следовательно, они часто могут быть блестящими наблюдателями происходящих внутри них процессов. Хорошо известным примером этого является фантастическая способность толковать сны, которой они нередко обладают.

Решающим признаком можно считать внутреннюю потребность невротиков обособленного типа устанавливать эмоциональную дистанцию между собой и другими. Более точно — их осознанная или бессознательная решимость не позволяет вовлекать себя в эмоциональную связь с другими, будь то любовь, борьба, сотрудничество или конкуренция. Они очерчивают вокруг себя что-то вроде волшебного круга, который никто не имеет права пересечь. Вот почему чисто внешне они могут оставаться «одинокими» и на людях. Компульсивный характер этой потребности обнаруживается в их тревожности при столкновении с реальным миром.

Все потребности и качества, которые приобретают невротики рассматриваемого типа, направлены на удовлетворение этой главной потребности — не быть включенным. Среди других самой удивительной является потребность в *самодостаточности*. Ее самым позитивным выражением является сообразительность.

Агрессивный тип также стремится быть сообразительным, но его сообразительность другого качества; находчивость для агрессивного типа служит необходимым условием борьбы за свой образ жизни во враждебном мире и желания нести поражение другом в драке. Характер невротика обособленного типа подобен характеру Робинзона Крузо, он обязан быть находчивым, чтобы выжить. Это единственное средство, с помощью которого он может компенсировать свою изоляцию.

Более неопределенный способ поддержания самодостаточности состоит в сознательном или бессознательном ограничении своих потребностей. Мы лучше поймем разнообразные ходы в этом направлении, если вспомним, что основополагающий принцип здесь — никогда не привязываться к чему-либо или к кому-либо настолько, чтобы это становилось чем-то обязательным. Одино-

чество в этом случае было бы поставлено под угрозу. Лучше всего ничему не придавать большого значения.

Например, обособленная личность способна к подлинному наслаждению, но если последнее каким-то образом зависит от других людей, она предпочтет отказаться от него. Она может получить удовольствие от какой-либо случайной вечеринки с другими, но испытывает отвращение к повседневному общению и деятельности с другими.

Аналогично обособленная личность избегает соперничества, борьбы за престиж и успех. Она склонна ограничивать свою еду, питье и житейские привычки и стремится поддерживать их в таком объеме, который не требует от нее слишком больших денежных или энергетических затрат. Она может резко возмущаться своей болезнью, воспринимая ее как унижение, потому что вынуждает ее зависеть от других. Она может настаивать на своем праве получать информацию по какой-либо теме из первых рук, а не обходиться тем, что сказали или написали другие, скажем, о России. Если она — иностранец, то она захочет увидеть или услышать о России лично. Этот аттитюд способствовал бы действительной внутренней независимости, если бы время от времени не приводил к абсурду, например к отказу узнать дорогу в незнакомом городе.

Другой резко выраженной потребностью невротика обособленного типа является его склонность к уединению. Он похож на проживающего в гостинице человека, который только изредка снимает с двери своего номера табличку с надписью «Не беспокоить». Даже книги он может рассматривать как средство вторжения, как нечто внешнее и чуждое. Любой вопрос о частной жизни может шокировать его; он стремится окружить свою жизнь завесой секретности. Один пациент однажды рассказал мне, что в сорокапятилетнем возрасте его все еще возмущает мысль о всеведении Бога так же сильно, как и тогда, когда мать сказала ему, что Бог способен видеть сквозь ставни, как он мастурбирует. Это был пациент, чрезвычайно сдержанный даже в отношении самых обычных деталей своей жизни. Невротик обособленного типа может испытывать раздражение, если другие принимают его как «нечто само собой ра-

зумеющееся», т. к. это вынуждает его чувствовать себя так, как будто на него наступили. Как правило, он предпочитает работать, спать, есть в одиночестве. В отличие от подчиненного типа он не любит делиться переживаниями, т. к. другие могли бы внести определенный диссонанс. Даже когда он слушает музыку, прогуливается или говорит с другими, настоящее наслаждение приходит только позже, ретроспективно.

Как самодостаточность, так и уединение необходимы невротичу обособленного типа для удовлетворения его самой известной потребности — потребности в полной независимости. Он сам признает независимость в качестве позитивной ценности. И без сомнения, она представляет ценность в определенном смысле. Ибо независимо от своих недостатков такой невротик однозначно не является послушным автоматом. Его отказ от слепого соглашательства вместе с его отчуждением от всякого соперничества придает этому типу невротика определенную целостность.

Ошибкой здесь является то, что он смотрит на независимость как на конечную цель своей активности и игнорирует тот факт, что ее ценность полностью определяется тем, как он этой независимостью распоряжается. Его независимость, подобно обособленности как целостному явлению, частью которого она является, имеет негативную ориентацию; он стремится избежать всех ситуаций, в которых он чувствует себя управляемым, принуждаемым, стесняемым, обязываемым.

Подобно любой другой невротической наклонности потребность в независимости носит компульсивный и неразборчивый характер. Она проявляется в сверхчувствительности ко всему, что каким-либо образом сходно с принуждением, воздействием, обязательством и т. д. Степень чувствительности является хорошей мерой интенсивности обособления. То, что воспринимается как принуждение, варьирует от личности к личности. Физическое давление, испытываемое от таких вещей, как воротничок, галстук, пояс, обувь, также может приниматься во внимание. Любое возражение может вызвать у такой личности чувство человека, попавшего в засаду; нахождение в туннеле или под землей может породить тревогу. Чувствительность в этом отношении не дает

полного объяснения клаустрофобии, но по меньшей мере представляет ее основание. Долговременные обязательства при малейшей возможности избегаются: подписание какого-либо контракта, договора об аренде более чем на год, заключение брака вызывают трудности. Брак для обособленной личности действительно рискованное предприятие, потому что предполагает близость, хотя потребность в защите или вера, что, несмотря на свои особенности, партнер все-таки приспособится, могут уменьшить степень риска. Часто паника начинается еще до заключения брака.

Неумолимость времени воспринимается как принуждение; привычка опаздывать на работу ровно на пять минут может служить способом поддержания иллюзии свободы. Расписания включают угрозу; обособленные пациенты радуются истории о человеке, не желавшем знакомиться с расписанием поездов и приходившем на станцию тогда, когда это было ему удобно, предпочитая дожидаться следующего поезда.

Ожидания других, что он сделает что-нибудь или будет вести себя определенным образом, делают его трудным и недисциплинированным в общении независимо от того, выражены ли эти ожидания в действительности или только подразумеваются. Например, обычно он любит делать подарки, но забудет сделать их ко дню рождения или к Рождеству, потому что их от него ожидают. Поступать в соответствии с принятыми правилами поведения или традиционными ценностями является для него неприятной обязанностью. Чтобы избежать напряжения, он соглашается только внешне, внутренне же упрямо отвергает все общепринятые правила и стандарты.

Наконец, совет со стороны воспринимается как попытка подчинения и встречает сопротивление даже тогда, когда совпадает с собственным желанием невротика. В этом случае сопротивление может быть также связано с осознанным или бессознательным желанием frustrировать других.

Потребность чувствовать себя превосходящим всех, хотя и присуща всем неврозам, должна быть здесь выделена из-за своей внутренней связи с обособлением. Синонимичные выражения «башня из слоновой кости» и «роскошное уединение» свидетельствуют, что даже в

просторечье обособление и превосходство неразрывно связаны друг с другом. Вероятно, никто не может выдерживать уединение без того, чтобы либо *быть* сильным и находчивым, либо *ощущать* себя в высшей степени значимой персоной. Это подтверждается клиническим опытом. Когда ощущение превосходства обособленной личности временно не оправдывается то ли из-за конкретной неудачи, то ли из-за роста внутренних конфликтов, она теряет стремление к одиночеству и может с неистовой силой устремиться к поиску любви и защиты. Подобные колебания довольно часты в жизни невротика обособленного типа. В возрасте от 13 до 19 лет или чуть старше он, возможно, имел несколько не очень сильных дружеских связей, но в целом прожил достаточно одинокую жизнь с чувством относительного покоя.

Обычно он фантазировал о том, какие выдающиеся дела совершит в будущем. Но позже эти мечты разбились о скалы реальности. Хотя в средней школе он, бесспорно, был первым, в колледже он встретил серьезную конкуренцию и с отвращением устранился от нее. Его первые попытки вступить в любовную связь закончились неудачей. Он ясно осознавал, что он стареет и что его мечты не осуществляются. Одиночество стало невыносимым, и он расходовал все силы, чтобы удовлетворить компульсивную потребность в близости, сексуальных связях, браке. Он готов был испытать любое унижение, лишь бы его любили.

Когда такой невротик обращается для аналитического лечения, его обособленность, какой бы явной она ни казалась, не может быть первоочередной проблемой. Все, чего добивается невротик в этот момент, — это помощь в поисках любви в той или иной форме. Только тогда, когда он почувствует себя более сильным, он обнаружит с громадным облегчением, что намного охотнее «жил бы один и любил бы такой образ жизни».

На первый взгляд кажется, что он только вернулся к прежней обособленности. Но в действительности он впервые имеет достаточное основание признаться самому себе, что уединение является тем, чего он жаждет. Этот момент оказывается наиболее подходящим, чтобы начать работу над его обособлением.

Потребность обособленной личности в превосходстве обладает определенными характерными чертами. Испытывая отвращение к соперничеству, представляющему результат последовательной работы над собой, обособленная личность считает, что скрытые в ней сокровища должны принадлежать ей без всякого усилия с ее стороны; ее внутреннее величие должно чувствоваться без какого-либо движения. В своих мечтах, например, такая личность может вообразить себя спрятанным в отдаленной деревушке сокровищем, поглядеть на которое ценители съезжаются издалека. Подобно всем представлениям о превосходстве приведенный пример содержит некоторый элемент реальности. Спрятанное сокровище символизирует богатую интеллектуальную и эмоциональную жизнь невротика, которую он хранит внутри волшебного круга.

Другим способом, позволяющим обособленной личности выражать свое превосходство, является ее чувство неповторимости. Это чувство представляет прямое следствие ее желания чувствовать себя обособленной и отличающейся от других. Она может сравнивать себя с деревом, свободно растущим на вершине холма, думая о других как деревьях, расположенных ниже и настолько близко друг от друга, что это препятствует их взаимному росту. Там, где подчиненный тип смотрит на своего товарища с молчаливым вопросом: «Будет ли он любить меня?» — а агрессивный тип хочет знать: «Насколько он силен как противник?» или «Может ли он быть мне полезен?» — обособленную личность в первую очередь интересует: «Не собирается ли он помешать мне? Хочет ли он оказать воздействие на меня, или он хочет оставить меня одного?». Сцена, в которой Пер Гюнт встречается с изготовителем пуговиц, дает отличное символическое представление страха, который обособленная личность испытывает, будучи брошенной другими. Отдельная комната в аду вполне ее бы устроила. Но быть брошенным в кипящий котел, быть жертвой чьих-то манипуляций или быть подогнанным к требованиям других — все это кажется ей ужасной мыслью. Она чувствует себя наподобие редкого восточного ковра, обладающего неповторимым рисунком и комбинацией цветов, всегда одних и тех же. Она испытывает необычайную гордость от имеющей-



ся способности сглаживать воздействия окружающей среды и стремится продолжить этот образ жизни. Вращивая с любовью свою неспособность к изменениям, она придает своей ригидности статус священного принципа. Желая и даже страстно стремясь создать свой специфический образ жизни, придать ему большую чистоту и ясность, обособленная личность настаивает на том, что ни в чем внешнем она не нуждается. Со всей простотой и неадекватностью максималиста Пер Гюнт утверждает: «Будь самодостаточен».

Эмоциональная жизнь обособленной личности не подчиняется строгому паттерну, как жизнь других типов невротической личности, описанных до сих пор. В случае обособления больше индивидуальных различий. Главным образом потому, что в отличие от невротиков двух других типов, чьи господствующие наклонности направлены на позитивные цели — привязанность, близость, любовь в первом случае; выживание, подчинение, успех в другом случае, — цели невротика обособленного типа негативны: он стремится *не* быть включенным, *не* нуждаться в ком-либо, *не* позволять другим вторгаться в его жизнь или оказывать воздействие на него. Поэтому эмоциональная жизнь такого невротика обычно зависит от конкретных желаний, которые развились или выжили в этой системе негативных ценностей. Можно назвать небольшое число наклонностей, свойственных обособлению как таковому.

Так, существует общая тенденция к подавлению и даже к отрицанию любого чувства. Я хочу процитировать здесь отрывок из неопубликованного рассказа поэтессы Анны Марии Арми, который сжато выражает не только эту тенденцию, но и другие типичные аттитуды обособленной личности. Главный герой ее рассказа, вспоминая о своей юности, говорит: «Я мог бы вообразить сильную телесную привязанность (которую я испытывал к своему отцу) и сильную духовную привязанность (которую я испытывал к своим героям), но я не смог бы понять, где и как эта привязанность соединена с чувством; чувств просто-напросто не существует — люди лгут об этом, как и о многом другом. Б. пришла в ужас. „Однако как тогда ты объяснишь смысл жертвоприношения?“ — спросила она.

Какое-то время я был поражен истиной, содержащейся в ее реплике; затем я решил, что жертвоприношение было просто одним из обманов, а если оно не было обманом, тогда это было либо телесное, либо духовное действие. В то время я мечтал об одинокой жизни, о том, что никогда не женюсь, стану сильным и миролюбивым без особых разговоров и просьб о помощи. Я хотел работать над собой, становиться все более и более свободным, перестать мечтать, чтобы понимать происходящее и жить ясно. Я думал, что моральные требования не имеют никакого смысла; быть добрым или злым не имело никакого различия, пока ты абсолютно прав. Величайший грех состоял в том, чтобы искать сочувствия или ожидать помощи. Каждая душа представлялась мне в виде храма, который следовало тщательно охранять и внутри которого происходили необычные обряды, понятные только жрецам, их хранителям».

Непринятие чувств относится в первую очередь к чувствам, связанным с другими людьми, и распространяется как на любовь, так и на ненависть. Такое непринятие является логическим следствием потребности сохранять эмоциональную дистанцию между собой и другими, потому что осознанная любовь или ненависть обычно приводят человека либо к близости с другими, либо к конфликту с ними. Термин «машина по поддержанию дистанции» Г.С. Салливена является в этой связи вполне подходящим. Из сказанного не следует с необходимостью, что чувства не будут подавляться в сферах, не связанных с человеческими отношениями, и станут активными в области книг, животных, природы, искусства, пищи и т. д. Но существует значительная опасность этого. Для человека, способного к глубоким и сильным эмоциям, может оказаться невозможным подавление только одной части своих чувств, и что самое решающее — без понимания подавляемого чувства в целом. Это умозрительное рассуждение, но все-таки нижеследующее истинно.

Художники, принадлежащие к обособленному типу и демонстрировавшие в периоды творческого расцвета, что они не только обладают глубокими чувствами, но и способны их выражать, часто испытывали состояние, особенно в юности, либо полного эмоционального

онемения, либо сильного неприятия всякого чувства, как в процитированном отрывке.

По-видимому, творческие периоды наступают тогда, когда после нескольких катастрофических попыток установить близкие отношения они либо намеренно, либо спонтанно выбирали обособленный образ жизни, т. е. когда они сознательно или бессознательно решались установить между собой и другими определенную дистанцию и смириться с уединенным образом жизни.

Тот факт, что теперь, на безопасном расстоянии от других, они могут свободно выражать большую часть своих чувств, не связанных непосредственно с человеческими отношениями, позволяет понять, что раннее неприятие всех чувств было необходимым этапом в достижении состояния обособленности.

Другая причина, из-за которой подавление чувств может выйти за пределы человеческих отношений, уже была названа в нашем обсуждении самодостаточности. Любое желание, интерес и наслаждение, которое могло бы сделать обособленную личность зависимой от других, считается внутренним предательством и на этом основании может быть подавлено. Все это выглядит так, как если бы еще до того, как чувству могли позволить свободно проявить себя, каждую ситуацию необходимо было внимательно исследовать с точки зрения возможной потери свободы. Любая угроза оказаться зависимым заставит обособленную личность резко ограничить проявление своих эмоций. Но когда она попадает в ситуацию, полностью безопасную в указанном отношении, она может наслаждаться в полной мере.

Уолден Соро дает хорошую иллюстрацию глубокого эмоционального переживания в подобных условиях. Сильный страх либо стать слишком привязанным к удовольствию, либо из-за того, что оно нарушает свободу обособленной личности, делает ее иногда склонной к аскетизму. Но к аскетизму особого вида, не направленного на самоистязание или самоотрицание. Скорее его можно было бы назвать самодисциплиной, которая, принимая наши посылки, не лишена мудрости.

Для баланса психики чрезвычайно важно, что существуют области, доступные спонтанному эмоциональному переживанию. Например, творческие способности

могут представлять разновидность спасения. Если их выражение было запрещено, но в процессе анализа или какого-либо другого переживания их проявление стало свободным, то благоприятный эффект для обособленной личности может оказаться настолько сильным, что создаст видимость применения чудодейственного лекарства. Необходима, однако, осторожность в оценке подобных лекарств. Во-первых, было бы ошибкой любое обобщение их действия: то, что может означать спасение для обособленной личности, не распространяется с необходимостью на другие типы невротиков<sup>1</sup>. И даже для обособленного типа оно, строго говоря, не является «лекарством» в смысле радикального изменения невротических потребностей. Оно только позволяет обособленной личности вести более удовлетворительный и менее дезорганизованный образ жизни.

Чем более сдерживаются эмоции, тем более вероятно, что акцент будет сделан на умственных способностях. Возникнет надежда, что все можно решить посредством одной силы разума, что простого знания своих проблем достаточно для их решения, что с помощью одних рассуждений можно решить все мировые проблемы!

После того что было сказано об отношениях обособленной личности с другими людьми, ясно, что любая близкая и продолжительная связь обязательно подвергнет опасности ее отчуждение и поэтому приведет к катастрофе, если ее партнер не будет в такой же степени обособленным и, таким образом, добровольно признающим ее право на потребность дистанцироваться от других или если он не может или не готов по иным причинам приспособиться к таким потребностям. Сольвейг, с любовной преданностью терпеливо ожидающая возвращения Пер Гюнта, представляет идеального партнера. Сольвейг ничего не ожидает от своего возлюбленного. Ее ожидания могли бы испугать его настолько, что он потерял бы контроль над своими чувствами. Пер Гюнт большей частью не осознает, насколько мало он сам дает, хотя убежден, что высказал Сольвейг столь приятные

<sup>1</sup> См.: *Schneider, D.* The motion of the Neuvotic Pattern; Its Distortion of Creative Mastery and Sexual Power. Статья прочитана в Академии медицины 26 мая 1943 г.

ему самому невыраженные и несуществующие чувства. При условии, что эмоциональная дистанция гарантирована, обособленная личность может быть способна к длительной лояльности. Она может быть способна к интенсивным кратковременным отношениям, в которых она появляется и исчезает. Такие отношения непрочны, и любое обстоятельство может заставить ее разорвать их.

Сексуальные связи могут иметь очень большое значение для обособленной личности в качестве моста к другим людям. Она будет рада им, если они мимолетны и не мешают ее жизни. Они должны находиться, так сказать, в заранее определенном месте, предназначенном для подобных дел. С другой стороны, она может развить безразличие до такой степени, что оно не позволяет ей никаких прегрешений. В этом случае реальные отношения могут уступить место полностью воображаемым.

Все описанные особенности могут проявиться в аналитическом процессе. Разумеется, обособленная личность возмущается анализом, потому что он фактически представляет самое непосредственное из всех возможных посягательство на ее частную жизнь. Однако ей интересен также и взгляд на себя; ее может привести в восхищение вскрытый анализом общий вид внутренних процессов, протекающих в ней. Обособленную личность может заинтересовать художественное качество своих снов или склонность к непреднамеренным ассоциациям. Ее радость в случае подтверждения своих допущений напоминает радость ученого. Она ценит внимание аналитика и его указание на что-нибудь там и здесь, но испытывает отвращение к принуждению или «воздействию» в направлении, которого она заранее не предвидела. Часто она отмечает опасность выдвижения предположений в анализе, хотя на самом деле эта опасность для нее значительно меньше, чем для других типов невротической личности, т. к. она полностью вооружена против внешнего влияния.

Далекая от защиты своей позиции рациональными способами — посредством проверки предположений аналитика, она стремится по обыкновению слепо, хотя косвенно и дипломатично, отвергать все, что не соответствует ее личным представлениям о самой себе и жизни в целом.

Обособленная личность находит особенно нетерпимым, что аналитик ожидает от нее какого-то изменения. Конечно, она хочет избавиться от всего, что внесит беспорядок в ее жизнь; но это не должно включать изменения образа жизни. Почти с той же неизменной силой, с какой она хочет наблюдать свое изменение, она бессознательно побуждается остаться такой же, какой она была до встречи с аналитиком. Ее открытое неповиновение всякому внешнему влиянию представляет только одно из объяснений ее аттитюда, причем не самое глубокое; с другими мы познакомимся позже. Естественно, что она устанавливает значительную дистанцию между собой и аналитиком. В течение длительного времени аналитик будет только голосом. В снах ситуация анализа может проявляться в виде международного телефонного разговора двух абонентов, находящихся на разных континентах. На первый взгляд кажется, что подобный сон, выражающий удаленность, которую обособленная личность чувствует по отношению к аналитику и аналитическому процессу, не более чем точное воспроизведение аттитюда, осознаваемого обособленной личностью. Но поскольку сны — это поиск решения, а не обычное воспроизведение существующих чувств, то более глубокий смысл этого сна состоит в том, что он выражает *желание* держаться в отдалении от аналитика и аналитического процесса в целом, не позволять анализу никаким образом влиять на ее внутреннюю жизнь.

Последней характерной чертой обособленной личности, наблюдаемой как в процессе анализа, так и вне его, является та потрясающая сила, с которой эта личность защищает свое обособление при нападении. То же самое можно было бы сказать о каждом невротическом состоянии. Но в данном случае борьба, по-видимому, носит более упорный характер, почти как борьба за жизнь или смерть, в которой необходимо мобилизовать все имеющиеся ресурсы. В действительности битва начинается с нанесения бесшумных разрушительных ударов задолго до того, как обособление подвергается нападению. Исключение аналитика из общей картины, построенной обособленной личностью, представляет одну из фаз этой битвы. Если аналитик пытается убе-

доть пациента, что между ними существует определенное единство и что на этом основании, по всей вероятности, кое-что должно измениться в сознании пациента, то он встречается с более или менее искусным, вежливым отказом. В лучшем случае пациент выскажет несколько разумных мыслей, относящихся к аналитику. Если возможна спонтанная эмоциональная реакция, пациент не даст ей хода. Кроме того, нередко существует глубоко скрытое сопротивление всему, что причастно к анализируемым отношениям. Отношения пациента к другим людям настолько смутны, что аналитику часто трудно составить ясное представление о них. Пациент сохранил безопасную дистанцию между собой и другими; разговор о его проблемах мог бы только расстроить и нарушить душевное равновесие. Повторные попытки аналитика детально обсудить проблемы пациента могут быть встречены с открытым подозрением.

Аналитик хочет сделать пациента общительным? (Для пациента это хуже презрения.) Если позже аналитику удастся продемонстрировать пациенту некоторые очевидные недостатки состояния обособленности, пациент становится испуганным и раздражительным. С того момента он может начать подумывать о прекращении своего участия в анализе. За пределами анализа его реакция еще более неистовая. Эти обычно спокойные и разумные личности могут застыть в ярости или начать браниться, если возникает угроза их отчужденности и независимости. Настоящую панику может вызвать мысль о присоединении к какому-либо движению или профессиональной группе, где требуется реальное участие, а не просо уплата членских взносов. Если они все-таки становятся членами таких групп, то могут начать слепо метаться в попытке освободить себя. Они могут быть более искусными в поиске методов освобождения, чем обычный человек, чьей жизни угрожает опасность. Если бы существовал выбор между любовью и независимостью, как однажды выразился пациент, они не колеблясь выбрали бы независимость. Это обстоятельство поднимает другой вопрос. Они не только желают защитить свою обособленность всеми доступными средствами, но ради нее готовы пожертвовать абсолютно всем. Внешние выгоды и внутренние ценности в равной мере

будут отброшены — сознательно, посредством отказа от любого желания, препятствующего независимости, или бессознательно с помощью автоматического запрета.

Все, что так энергично защищается, должно представлять значительную субъективную ценность. Мы можем надеяться понять функции обособления и в конечном счете стать полезными терапевтически, только если осознаем это. Как мы видели, каждый из базисных аттитюдов к другим обладает своей положительной ценностью. При движении к людям невротик пытается поставить себя в некоторое дружественное отношение к своему миру. При движении против людей он настраивает себя на борьбу за выживание в соперничающем мире. При движении от людей он надеется достигнуть определенной целостности и спокойствия. Фактически все три аттитюда не только желательны, но и необходимы для развития нас как человеческих существ. Только тогда, когда они появляются и действуют в невротическом оформлении, они становятся компульсивными, жесткими, неразборчивыми и взаимно исключаящими, что значительно уменьшает их ценность, но не уничтожает ценность обособления.

Выгоды, которые можно извлечь из обособления, в действительности значительны. Существенно, что во всех восточных философиях к обособлению стремятся как к основанию высшего духовного развития.

Конечно, мы не можем сравнивать подобные стремления с потребностями невротического обособления. Там обособление намеренно выбирается как самый лучший способ самореализации и принимается индивидами, которые, если бы пожелали, могли выбрать другой образ жизни; невротическое обособление является не предметом выбора, а внутреннего принуждения, представляет единственный способ существования невротика. Тем не менее некоторые выгоды можно извлечь из невротического обособления, хотя степень, в которой это возможно, зависит от остроты невротического процесса в целом. Вопреки опустошительной силе невроза обособленная личность может сохранить определенную целостность. Едва ли это станет решающим фактором в обществе, в котором человеческие отношения в общем носят дружественный и честный характер. Но в обще-



стве, в котором господствует лицемерие, нечестность, вражда, жестокость и алчность, целостность не очень сильной личности может легко пострадать; сохранение дистанции помогает обособленной личности эту целостность поддерживать.

Кроме того, поскольку невроз обычно лишает личность душевного спокойствия, обособление может обеспечить дорогу к безмятежности, причем ее степень изменяется с тем количеством жертв, которые она готова принести. Далее, обособление позволяет ей в определенной степени оригинально мыслить и чувствовать при условии, что эмоциональная жизнь внутри ее волшебного круга не прекратилась полностью. Наконец, все эти факторы вместе с созерцательным отсутствием отчаяния способствуют развитию и выражению творческих способностей, если они есть. Я имею в виду не то, что невротическое обособление является непременным условием творчества, а то, что в условиях невротического стресса обособление обеспечивает наилучшие шансы для выражения той творческой способности, которая имеется.

Какими бы существенными ни были эти преимущества, они, по-видимому, не являются той главной причиной, по которой обособление так отчаянно защищается невротиком. В действительности эта защита является столь же отчаянной, если по той или иной причине преимущества обособления минимальны или сильно затемняются сопутствующими расстройствами. Это наблюдение ведет нас к более глубоким выводам. Если обособленная личность вступает в тесный контакт с другими, она легко может разорваться на части или, употребляя более популярный термин, получить нервный срыв. Я использую этот термин здесь осознанно, потому что он охватывает широкий круг расстройств — функциональные нарушения, алкоголизм, попытки самоубийства, депрессию, неспособность работать, эпизоды сумасшествия.

Сам пациент, а иногда и психиатр пытается связать эти расстройства с некоторым нарушившим привычное состояние событием, которое произошло как раз до «нервного срыва». Несправедливая дискриминация со стороны сержанта, любовная связь мужа на стороне и его ложь, невротическое поведение жены, гомосексу-

альный эпизод, непопулярность в колледже, необходимость зарабатывать на жизнь, когда раньше она была безбедной, и т. п. может быть причиной нервного срыва.

Терапевт должен серьезно относиться к таким проблемам и пытаться понять, какое именно расстройство было вызвано данной конкретной трудностью. Но вряд ли этого будет достаточно, потому что остаются без ответа вопросы, почему пациент был затронут с такой силой, почему его психическое равновесие пострадало от трудности, опасность которой в общем не превышает уровня обычной фрустрации и неудачи. Другими словами, даже когда аналитик понимает, каким образом пациент реагирует на конкретное затруднение, он все еще нуждается в понимании, почему существует такая чрезмерная диспропорция между событием, спровоцировавшим нервный срыв, и последствиями этого срыва.

При ответе нам следует учитывать тот факт, что невротические наклонности, порождающие обособление подобно другим невротическим влечениям, дают индивиду чувство безопасности до тех пор, пока эти влечения действуют, и, наоборот, тревога возникает тогда, когда они перестают действовать.

Пока обособленная личность способна сохранять дистанцию, она чувствует себя в относительной безопасности; только если по какой-либо причине волшебный круг становится проницаемым, возникает угроза ее безопасности. Это соображение дает нам более глубокое понимание, почему обособленная личность впадает в панику: она не может удерживать эмоциональную дистанцию между собой и другими. Следует добавить, что общей причиной, из-за которой паника приобретает характер катастрофы, является отсутствие стратегии, как вести себя в жизни. Обособленная личность может только сохранять отчуждение и избегать «требований жизни». Здесь снова негативное качество обособления придает изображению особый цвет, отличающийся от других невротических влечений. Более конкретно: в трудной ситуации обособленная личность не может ни успокоиться, ни бороться, ни сотрудничать, ни диктовать условия, ни любить, ни быть жестокой. Она так же беззащитна, как и животное, которое обладает одним средством против опасности — убежать и спрятаться.

Приведу соответствующие образы и аналогии, которые были зафиксированы в ассоциациях и снах пациентов: он (невротик. — В. С.) похож на пигмеев с Цейлона, которые непобедимы, пока прячутся в лесу, и легко повергаемы, если оттуда выходят; он похож на средневековый город, защищенный лишь одной стеной; если эта стена будет преодолена, город окажется беззащитен перед врагом. Такое состояние полностью оправдывает тревогу обособленной личности относительно жизни в целом. Оно помогает нам понять ее обособленность как общую защиту, которой она должна упорно придерживаться и которую должна отстаивать любой ценой. Все невротические влечения в своей основе представляют защитные действия, но они к тому же, кроме обособления, являются попыткой участвовать в жизни некоторым позитивным способом. Когда обособление становится господствующим влечением, оно делает личность настолько беспомощной в решении реальных жизненных проблем, что с течением времени функция защиты в ее характере становится самой главной.

Отчаяние, с которым обособление защищается невротиком, требует дальнейшего объяснения. Угроза обособлению, «сокрушение стены», часто подразумевает больше, чем временную панику. То, что может произойти, напоминает дезинтеграцию личности при психозах. Если обособление в процессе анализа начинает разрушаться, у пациента не только возникают всевозможные предчувствия, но прямо или косвенно выражается определенный страх. Например, это может быть страх перед поглощением аморфной массой человеческих существ — страх, главным образом, потерять свою индивидуальность. Существует также страх быть подвергнутым сильному принуждению и эксплуатации со стороны агрессивных личностей — результат его полной беззащитности. Но существует и третий вид страха — страх стать душевнобольным, который может проявиться с такой силой, что пациент требует абсолютного заверения в исключении такой возможности.

Становиться душевнобольным в этом контексте не означает становиться буйным, так же как не представляет реакцию на возникновение желания ни за что не отвечать. Оно служит прямым выражением физического

страха быть расколотым на части и стать открытым для внешнего воздействия, что часто присутствует в снах и ассоциациях. Это означало бы отказ от своей обособленности и привело бы невротика к прямому столкновению со своими конфликтами, но он не смог бы перенести такую встречу и был бы, используя образ одного из пациентов, «расщеплен подобно дереву от удара молнии».

Это ощущение подтверждается другими наблюдениями. Сильно обособленные личности обладают почти непреодолимым отвращением к идее внутренних конфликтов. Они скажут аналитику, что ничего не помнят из того, о чем беседовали с ними, если он спросит о конфликтах. Всякий раз, когда аналитику удастся продемонстрировать им конфликт, действующий внутри них, они незаметно и с удивительным бессознательным искусством пытаются уйти в сторону от предмета обсуждения. Если до того, как они готовы признать существование внутреннего конфликта, они случайно узнают об этом, их охватывает сильная паника. Когда позже они начинают узнавать о существовании таких конфликтов на более безопасной основе, то возникает еще большая волна обособления.

Таким образом, мы приходим к заключению, которое на первый взгляд кажется сбивающим с толку. Обособление составляет неотъемлемую часть базисного конфликта, но оно также представляет и защиту от этого конфликта.

Эта загадка тем не менее разрешается сама собой, если мы будем более конкретны. Обособление представляет защиту против двух более активных факторов, также входящих в базисный конфликт. Здесь мы вынуждены повторить утверждение, что доминирующий базисный аттитюд не препятствует противоречащим аттитюдам существовать и действовать.

Мы можем наблюдать эту игру сил в обособленной личности даже более отчетливо, чем в двух других типах невротической личности. Начнем с того, что противоречащие друг другу стремления часто сосуществуют в жизни. До того как обособленная личность однозначно выбрала уединение в качестве своего образа жизни, она часто попадала в ситуации подчинения и зависимости, агрессии и безжалостного сопротивления. В отличие от

ясно определенных ценностей двух других типов невротической личности ее ценности самые противоречивые. К своей постоянно высокой оценке того, что личность считает свободой и независимостью, она может в процессе анализа неожиданно добавить чрезвычайно высокую оценку таких качеств, как доброта, сочувствие, благородство, самоограничение, жертвенность; в другой момент времени качнуться в противоположную сторону и начать защищать неприкрытый эгоизм философии джунглей. Она может чувствовать себя озадаченной этими противоречиями, но используя рационализацию или какой-либо другой способ защиты, будет стремиться отрицать противоречивый характер своих оценок.

Аналитик может быть легко сбит с толку всем этим, если не имеет ясного представления о структуре невротической личности в целом. Он может пытаться следовать одной или другой стратегии без всякой надежды на успех, потому что снова и снова пациент находит убежище в своей обособленности, закрывая тем самым все доступы к себе, как на корабле, чтобы не допустить затопления, ставят водонепроницаемую переборку.

Имеется безупречная и простая логика, лежащая в основе особого «сопротивления» обособленной личности. Она не желает связывать себя с аналитиком и замечать его в качестве равноправного партнера. В действительности она не хочет анализировать свои отношения вообще. Она не хочет сталкиваться со своими конфликтами.

И если мы понимаем ее исходные допущения, то видим, что ей вовсе не интересен анализ всех этих факторов. Ее исходным допущением является осознанное убеждение, что у нее нет никаких оснований беспокоиться о своих отношениях с другими людьми, поскольку она находится на безопасной дистанции от них; что дезорганизация этих отношений не огорчит ее, если она держится на безопасном расстоянии от других. Конфликты, о которых говорит аналитик, можно и следует оставить в покое, потому что они беспокоят только его; и вообще нет никакой необходимости что-либо исправлять, потому что сама личность никоим образом не желает освободиться от своей обособленности. Как мы уже говорили, это бессознательное рассуждение логи-

чески корректно, но лишь до некоторого момента. Обособленная личность упускает и в течение продолжительного времени отказывается признавать, что в том вакууме, в котором она находится, у нее нет никаких возможностей роста и развития.

Самая важная функция невротического обособления поэтому состоит в том, чтобы не допустить активизацию основных конфликтов. Это одна из самых радикальных эффективных защит, созданных против конфликтов. Будучи одним из главных невротических способов достижения искусственной гармонии, такое обособление в то же время представляет попытку решения конфликтов посредством уклонения от них.

Однако такое решение не является истинным решением, потому что компульсивно страстные желания близости, как и агрессивного господства, эксплуатации и превосходства, остаются и продолжают изматывать, если не парализовывать, своего носителя. Наконец, никакого реального спокойствия или свободы при таком решении не может быть достигнуто, поскольку противоречивое множество ценностей продолжает существовать и оказывать разрушающее действие.

## Глава 6

# Идеализированный образ

Обсуждение базисных аттитюдов невротика к другим познакомило нас с двумя из главных способов, с помощью которых он пытается решить свои конфликты или, выражаясь более точно, избавиться от них. Первый из них состоит в вытеснении определенных влечений личности и предоставлении преимуществ их противоположностям; второй — в установлении такой дистанции между личностью невротика и окружающими его людьми, что конфликты перестают действовать. Оба решения создают чувство единства, позволяющее индивиду функционировать, даже если за это приходится дорого платить<sup>1</sup>.

Третий способ, который будет здесь рассмотрен, состоит в создании невротиком образа самого себя, который, как он верит, соответствует тому, чем он является на самом деле, или который, как он предполагает, соответствует тому, чем он может или обязан быть. Такой образ, осознанный или бессознательный, всегда в значительной степени далек от реальности, хотя оказываемое им влияние на жизнь невротика вполне реально. Более того, такой образ всегда лъстит по своей природе, как на карикатуре из *New Yorker*, на которой полная женщина средних лет любит себя своим изображением в зеркале, видя в нем стройную юную девушку.

Конкретные детали идеализированного образа изменчивы и определяются структурой личности: выдающейся может считаться красота, сила, умственные способности, одаренность, святость, честность — все, что

<sup>1</sup> См.: *Nanberg, H. Die Synthetische Funktion des Ioh / H. Nanberg // Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse. 1930.*

вы пожелаете. Чем более нереалистичен идеализированный образ, тем более самонадеянной заставляет он быть личность невротика, причем в прямом смысле слова; ибо самонадеянность, хотя и употребляется как синоним высокомерия, означает безосновательное приписывание самому себе качеств, которыми данная личность не обладает или обладает лишь потенциально. И чем более нереалистичен идеализированный образ, тем больше делает он личность уязвимой и жадной до внешнего одобрения и признания. Мы не испытываем потребности в подтверждении тех качеств, в обладании которыми лично уверены, однако, когда неискренние претензии подвергаются сомнению, мы становимся крайне чувствительны к внешнему одобрению.

Мы можем наблюдать этот идеализированный образ в наиболее неприкрытой форме в грандиозных взглядах психотиков, но, в сущности, его характерные особенности те же, что и у невротиков. Он носит у них менее фантастический характер, но может быть таким же влиятельным, как и у психотиков. Если мы примем степень отстраненности за то, что отличает психозы от неврозов, то можем рассматривать идеализированный образ в качестве кусочка психоза, вплетенного в ткань невроза.

Во всех своих существенных чертах идеализированный образ является бессознательным феноменом. Хотя раздутость этого образа может быть заметна даже неискушенному наблюдателю, сам невротик не осознает, что идеализирует себя. Он также не осознает, какой причудливый конгломерат характерных особенностей собран здесь. Невротик может обладать неясным чувством, что предъявляет завышенные требования к самому себе, но, принимая ошибочно их за подлинные идеалы, он не подвергает их законность ни малейшему сомнению и очень гордится ими.

То, каким образом создание идеализированного образа изменяет аттитюд невротика к самому себе, варьирует от индивида к индивиду и зависит большей частью от центра его интересов. Если интерес невротика состоит в том, чтобы убедить себя, что он полностью соответствует своему идеализированному образу, то он действительно начинает верить, что представляет



выдающееся, утонченное человеческое существо, чьи подлинные недостатки божественны<sup>1</sup>.

Если центр внимания смещен в сторону реального «Я», которое в сравнении с идеализированным образом кажется ничтожным, то на передний план выдвигается самоунижение. Поскольку образ «Я», созданный в результате подобного унижения, так же далек от реальности, как и идеализированный, его можно было бы называть презируемым образом.

Если, наконец, его интерес сосредоточен на расхождении между идеализированным образом и его действительным «Я», тогда все, в чем он отдает отчет и что доступно нашему наблюдению, это его непрерывные попытки построить мост, чтобы устранить данное расхождение и заставить себя стать совершенным. В этом случае он продолжает повторять слово «обязан» с удивляющей частотой. Он постоянно рассказывает нам, что должен был чувствовать, думать, делать. В глубине души он так же убежден в своем внутреннем совершенстве, как и наивно «нарциссическая» личность, но вступает в противоречие с этим убеждением, потому что верит, что в действительности он мог быть более совершенным, если бы только был более строг к самому себе, более контролируем, более бдителен, более осмотрителен.

В отличие от подлинных идеалов идеализированный образ обладает статичным качеством. Он является не целью, к достижению которой невротик стремится, а некоторой фетишизированной идеей, которой он поклоняется. Идеалы обладают динамическим качеством; они побуждают силы для своего достижения, представляют обязательную и бесценную силу роста и развития личности. Идеализированный образ, наоборот, представляет безусловное препятствие для роста, потому что он либо игнорирует недостатки невротика, либо только осуждает их. Истинные идеалы содействуют скромности, идеализированный образ — высокомерию.

Об этом явлении, как бы оно ни определялось, знали давно. На него указывали в философских работах всех времен. Фрейд ввел его в теорию невротозов под

<sup>1</sup> Ср.: Parrish, A. All Knelling/ A. Parrish // The Second Woolcott Reader. Garden City Publ. Co., 1939.

множеством названий: идеальное «Я», «нарциссизм», «Сверх-Я». Оно образует центральный тезис психологической концепции Адлера, представленный в ней как стремление к превосходству. Нас увел бы слишком далеко в сторону подробный анализ сходства и различия этих понятий с моим собственным<sup>1</sup>. Кратко говоря, все они отражают ту или другую, но отдельную сторону идеализированного образа и не позволяют увидеть это явление в целом. Поэтому несмотря на отдельные справедливые замечания и рассуждения не только Фрейда и Адлера, но и многих других авторов — Франца Александера, Пола Федерна, Бернарда Глюка и Эрнста Джонса, — полное значение этого явления и его функции не были осознаны полностью. Каковы же тогда функции идеализированного образа? Очевидно, что он удовлетворяет жизненно важные потребности. Независимо оттого, как именно разные авторы объясняют это теоретически, все они согласны в том, что идеализированный образ составляет прочную основу невроза, которую трудно расшатать или даже ослабить. Например, Фрейд считал глубоко укоренившийся аттитюд «нарциссизма» одним из самых серьезных препятствий при терапии.

Возможно, самой элементарной функцией идеализированного образа является то, что он замещает реальную уверенность в самом себе и реальное чувство собственного достоинства. Личность, которая со временем становится невротической, имеет небольшие шансы обрести необходимую начальную уверенность в своих силах из-за приобретенного ею крайне неудачного опыта. Подобная уверенность в самом себе, которой невротик, возможно, обладает, всячески ослабляется в процессе развития его невроза, потому что условия, действительно необходимые для обретения уверенности в самом себе, обладают тенденцией к разрушению.

Эти условия трудно сформулировать кратко. Самыми важными факторами являются бодрость и обладание эмоциональной энергией, способность формулировать

<sup>1</sup> Ср. критическое исследование фрейдовских понятий нарциссизма, «Сверх-Я» и чувства вины в: *Homey, K. New Ways in Psychoanalysis*/ K. Homey. — London, 1938.

собственные подлинные цели и быть активным орудием в своей собственной жизни. Как бы ни развивался невроз, именно эти факторы подвержены уничтожению.

Невротические потребности ослабляют самодетерминацию личности, потому что, вместо того чтобы самой управлять своей жизнью, она становится управляемой. Кроме того, способность невротика определять свое собственное поведение постоянно ослабляется его зависимостью от людей в самой произвольной форме; безрассудное сопротивление, страстное желание выделиться и неосознаваемая потребность держаться в отдалении от других — все это формы зависимости.

Далее, подавляя значительную часть своей эмоциональной энергии, он полностью лишает ее способности оказывать действие. Все это лишает невротика всякой возможности формировать свои собственные цели. Не менее важным является также то, что базисный конфликт раскалывает его личность на две части. Лишенный субстанционального основания, невротик должен искусственно раздувать чувство собственной значимости и силы. Вот почему вера в свое всемогущество является постоянным компонентом идеализированного образа невротика.

Вторая функция тесно связана с первой. Невротик чувствует себя беспомощным, пребывая не в вакууме, а в мире, населенном врагами, готовыми обмануть, унижить, поработить и нанести ему поражение. Он вынужден поэтому измерять и сравнивать себя с другими не из-за тщеславия или каприза, а из-за мучительной необходимости.

И поскольку в своей основе он чувствует себя слабым и презираемым — как мы увидим позже, — он должен искать что-нибудь, что позволит ему чувствовать себя лучше и более достойно, чем другие. Принимает ли это форму ощущения себя более безгрешным или более беспринципным, более любящим или более циничным, он должен чувствовать себя стоящим выше всех в том или ином отношении — безотносительно к конкретному виду стремления выделиться. Ибо большей частью такая потребность содержит элементы желания победы над другими, т. к. независимо от структуры невроза невротик всегда уязвим и готов чувствовать себя презираемым и

униженным. Потребность в победе как противоядii от чувства унижения может оказывать реальное воздействие или существовать не более чем как желание; она может быть осознанной или бессознательной, но она представляет одну из движущих сил невротической потребности в превосходстве и придает ей своеобразный оттенок<sup>1</sup>. Дух соперничества, присущий нашей цивилизации, не только способствует росту неврозов в целом посредством вызываемых им нарушений человеческих взаимоотношений, но и в определенном смысле питает эту потребность в превосходстве.

Мы уже видели, как идеализированный образ замещает подлинную уверенность в самом себе и чувство собственного достоинства. Однако имеется и другая возможность для идеализированного образа служить суррогатом.

Поскольку идеалы невротика противоречивы, они не могут иметь никакой обязывающей силы; оставаясь туманными и неопределенными, они не могут дать ему никакого реального руководства. Следовательно, если бы его старание быть своим собственным кумиром не придавало какой-то смысл его жизни, то он воспринимал бы ее как полностью бессмысленную. Это особенно заметно в процессе анализа, когда разрушение идеализированного образа дает невротiku на некоторое время чувство почти полной утраты своей личности. И только в этот момент он осознает путаницу в отношении своих идеалов и начинает понимать ее нежелательность. Раньше проблема в целом была за пределами его понимания и интереса независимо от того, сколько слов он потратил на ее объяснение; теперь он впервые понимает, что идеалы имеют некоторый смысл, и хочет узнать, что они в действительности представляют.

Такой опыт, должна я заметить, дает свидетельство того, что идеализированный образ действительно замещает подлинные идеалы. Понимание этой функции имеет большое значение для терапии. Аналитик может указать пациенту в начале анализа на противоречия, существующие в его множестве ценностей. Но он не может ожидать от пациента никакого конструктивного

<sup>1</sup> См. гл. 12 «Садистские наклонности».

интереса к проблеме и тем самым не может работать над ней до тех пор, пока идеализированный образ не станет излишним.

Одну конкретную защитную функцию идеализированного образа можно считать показательной в большей степени, чем любую другую, — его устойчивость. Если в нашем личном зеркале мы видим себя в качестве образца добродетели или ума, то даже самые явные недостатки и промахи исчезают или приобретают притягательную расцветку — так при умелом раскрашивании обшарпанная стена превращается в стену, покрытую красивой смесью коричневого, серого и красноватого оттенков.

Мы можем глубже понять эту защитную функцию, если зададим простой вопрос: «Что именно признает человек в качестве своих ошибок и недостатков?» На первый взгляд, это один из тех вопросов, которые, по всей видимости, бессмысленны, потому что допускают бесконечное число ответов. Тем не менее существует совершенно конкретный ответ. То, что человек признает в качестве своих ошибок и недостатков, зависит от того, что он признает или отвергает в самом себе. А это — при схожих культурных условиях — определяется тем аспектом базисного конфликта, который доминирует.

Подчиненный тип, например, не считает свои страхи или свою беспомощность недостатком, тогда как агрессивный тип назвал бы любое такое чувство постыдным и постарался бы скрыть его как от себя, так и от других. Подчиненный тип относится к своим агрессивным действиям как к греху; агрессивный тип смотрит на свои нежные чувства как на слабость, достойную порицания.

Кроме того, каждый тип невротика склонен отвергать все, что в действительности представляет специфическую претензию его доминирующей части «Я». Например, подчиненный тип вынужден отвергать тот факт, что он не является подлинно любящей и благодарной личностью; обособленный тип не хочет видеть, что его отчуждение не является результатом его свободного выбора, что он вынужден держаться в стороне, потому что не может противостоять другим и т. д. Как правило, оба эти типа отвергают садистские наклонности (кото-

рые будут анализироваться позже). Таким образом, мы пришли к заключению, что невротик относит к своим недостаткам все, что не может быть вставлено в последовательную картину, созданную господствующим аттитюдом невротика.

Аналогично мы могли бы сказать, что защитная функция идеализированного образа состоит в том, чтобы отрицать существование конфликтов; по этой же причине идеализированный образ должен все время оставаться неизменным. До того как я пришла к этому заключению, я часто удивлялась, почему так трудно пациенту принимать себя в качестве менее значимой, менее выдающейся личности. Но ответ ясен, если вопрос рассматривается указанным способом.

Невротик не может изменить свой образ ни на дюйм, потому что признание недостатков столкнуло бы его со своими конфликтами, подвергнув тем самым угрозе созданную им искусственную гармонию.

Следовательно, мы можем установить позитивную связь между интенсивностью конфликтов и жестокостью идеализированного образа: чем более сложен и устойчив идеализированный образ, тем более разрушительны конфликты невротика.

Помимо четырех указанных функций идеализированный образ имеет еще и пятую, также связанную с базисным конфликтом. Идеализированный образ имеет более позитивное назначение, чем только маскировка неприемлемых частей базисного конфликта. Он представляет разновидность художественного произведения, в котором противоположности выглядят примиренными или, по крайней мере, не кажутся конфликтующими самому индивиду. Несколько примеров продемонстрируют, как это происходит. Чтобы избежать пространных описаний, я буду только называть действующие конфликты и показывать, как они воспроизводятся в идеализированном образе.

Доминирующим фактором конфликта Х была подчиненность — огромная потребность в любви, поддержке, заботе, сочувствии, великодушии, внимании. Далее можно отметить обособленность с обычной антипатией к тому, чтобы быть членом какой-нибудь группы, подчеркиванием независимости, страхом перед связью с

другими, чувствительностью к принуждению. Обособление Х препятствовало удовлетворению его потребности в близости и неоднократно создавало проблемы в его отношениях с женщинами. Агрессивные влечения были также очень заметны, проявляясь в его желании быть первым в любой ситуации, в косвенном подчинении других, в их периодической эксплуатации и полном отсутствии терпимости к вмешательству в свои дела. Естественно, что эти тенденции значительно ослаблялись его потребностью в любви и дружбе и, кроме того, сталкивались с его тенденцией к обособлению. Не осознавая всех этих влечений, Х придумал идеализированный образ, представляющий смесь из трех личностей.

Во-первых, Х был великим любовником и другом — тем самым исключалось, чтобы какая-нибудь женщина могла предпочесть ему другого мужчину; никто не был так внимателен и добр, как он. Во-вторых, он был величайшим лидером своего времени, политическим гением, внушающим всеобщее благоговение. И наконец, он был величайшим философом, мудрецом, одним из немногих, кто был способен проникать в смысл жизни и понимать ее полную тщетность.

Этот образ не был абсолютно фантастическим. Х обладал достаточными способностями во всех указанных направлениях. Но эти способности были фактически преувеличены до уровня значительного и уникального достижения. Кроме того, компульсивная природа влечений была скрыта и замешена верой во врожденные качества и дарования.

Невротическая потребность в признании и поддержке маскировалась под способность любить и дружить; влечение к превосходству — под высшие политические дарования; потребности к уединению — под независимость и мудрость. Последнее и самое важное состоит в том, что конфликты подверглись чудесному превращению в следующем смысле. Влечения, которые в реальной жизни противодействовали друг другу и не позволяли Х реализовать ни одну из своих способностей, получили поддержку и развитие в качестве абстрактных возможностей, представ в виде нескольких совместимых аспектов богатой личности; и эти три аспекта базисного конфликта, который они представляли, превратились в

три изолированные личности и образовали его идеализированный образ.

Другой пример дает более ясное понимание важности изолирования конфликтующих элементов<sup>1</sup>. В случае с Y доминирующим влечением было стремление к обособлению в экстремальной форме со всеми последствиями, описанными в предшествующей главе. Склонность Y к подчинению также была ярко выражена, хотя сам он этого не осознавал из-за ее явной несовместимости с его желанием независимости. Стремление быть лучшим во всем периодически прорывалось из сферы вытесненных влечений. Сильное желание близости было осознанным и постоянно сталкивалось с его стремлением к обособлению.

Он мог быть крайне агрессивным только в своем воображении: ему доставляло удовольствие в своих фантазиях строить картины массовых разрушений, почти искренне желать убить всех, кто когда-либо препятствовал ему в жизни; он открыто призывал верить, что философия джунглей — наличие силы — создает право вместе с безжалостным эгоизмом считать, что это единственно разумный и неханжеский способ жизни. В своей реальной жизни он был тем не менее очень робким человеком. Вспышки насилия происходили только при определенных условиях.

Его идеализированный образ представлял следующую странную комбинацию. Большую часть времени он был отшельником, живущим на вершине горы, достигшим бесконечной мудрости и безмятежности. Изредка он мог превращаться в оборотня, полностью лишенного человеческих чувств и склонного к убий-

<sup>1</sup> В классической иллюстрации двойственности личности, которой является повесть Роберта Луиса Стивенсона «Доктор Джекил и г-н Хайд», главная идея состоит в обосновании возможности разделений конфликтующих элементов в человеке. После осознания серьезности раскола между добрым и злым началом в самом себе д-р Джекил говорит: «С самой ранней поры... я постиг искусство с наслаждением размышлять, как в любовных грезах, о разделении этих начал. Если бы каждое из них, говорил я себе, могло быть помещено в отдельную личность, то жизнь перестала бы быть невыносимой».



ству. И как если бы этих двух несовместимых личностей было недостаточно, он также был идеальным другом и любовником.

Мы наблюдаем здесь то же самое отрицание невротических наклонностей, то же самое возвеличивание «Я», то же самое ошибочное принятие возможностей за реальность. В этом примере, хотя и не было сделано ни одной реальной попытки разрешить конфликты, противоречащие факторы остаются. Но в отличие от реальной жизни здесь они предстают в чистом и неприкрашенном виде. Будучи изолированными, они не препятствуют друг другу. А это, по-видимому, является тем, что для невротика и имеет главное значение. Конфликты, как таковые, исчезли.

Последний пример, который нам предстоит рассмотреть, представляет случай более синтезированного идеализированного образа.

В фактическом поведении Z в сильной степени доминировали агрессивные влечения. Кроме того, они сопровождались садистскими наклонностями. Z был деспотичен и склонен к эксплуатации. Движимый всеядным честолюбием, он безудержно прорывался вперед. Он обладал способностями планировать, организовывать, бороться; твердо и сознательно придерживался жесткой философии джунглей. Он был также чрезвычайно уединенным человеком; но поскольку его агрессивные влечения всегда связывали его с какими-то людьми, он не мог долго оставаться один. Z держал твердую оборону, хотя и не позволял себе никаких личных связей, никаких приятных эмоций от всего, в чем принимали участие другие люди. В этом он преуспел достаточно хорошо, потому что позитивные чувства по отношению к другим были в значительной степени вытеснены.

Вместе с тем присутствовала явная тенденция к подчинению совместно с потребностью в поддержке, которая сталкивалась с его страстным желанием властвовать. Существовали также скрытые от глаз пуританские стандарты, используемые главным образом в качестве кнута для управления другими, но которые, конечно, ничем не могли помочь ему лично, что резко расходилось с его философией джунглей.

В своем идеализированном образе Z воспринимал себя в качестве рыцаря в сияющих доспехах, крестоносцем с глубокой и безошибочной способностью предвидеть, всегда борющимся за справедливость. Как и подобает мудрому руководителю, он ни к кому не был привязан лично и применял силу в полном соответствии с наказанием. Он был честен, но без ханжества. Женщины любили его, и он мог стать известным любовником. Но он не был привязан ни к одной из них. Как и в двух предыдущих примерах, в этом примере цель достигалась аналогичным образом: элементы базисного конфликта объединялись вместе.

Таким образом, идеализированный образ представляет попытку решить базисный конфликт, попытку, по крайней мере, столь же важную, как и другие, описанные ранее. Эта попытка имеет громадное субъективное значение, выступая в роли связующего вещества, удерживающего вместе разделенного на части индивида. И хотя идеализированный образ существует только в уме невротика, он оказывает решающее влияние на его отношения с другими.

Идеализированный образ можно было бы назвать фиктивным или иллюзорным «Я», но это было бы только половиной истины и, следовательно, ошибочным суждением. Благие пожелания, наполняющие идеализированный образ в момент его образования, представляют удивительное явление в особенности потому, что речь идет о людях, которые в других отношениях стоят на почве твердой реальности. Но это не означает, что идеализированный образ представляет абсолютную фикцию. Он — продукт воображения, переплетенный и обусловленный вполне реальными причинами. Такой образ обычно содержит следы подлинных идеалов невротика.

В то время как грандиозные достижения, нарисованные этим образом, иллюзорны, лежащие в их основе способности часто реальны. Более важно, однако, то, что идеализированный образ рожден настоящей внутренней нуждой, обладает реальными функциями и оказывает подлинное влияние на его создателя. Процессы, управляющие его созданием, определяются такими очевидными законами, что знание специфических характе-

ристик идеализированного образа позволяет нам делать точные заключения о подлинной структуре характера данной личности.

Но безотносительно к тому, сколько фантазии вплетено в идеализированный образ, для самого невротика он обладает значением реальности. Чем более этот образ согласован, тем больше невротик соответствует ему, и одновременно в этой же пропорции его реальное «Я» затемняется. Подобное переворачивание действительной картины неизбежно следует из тех функций, которые идеализированный образ реально выполняет. Каждая из этих функций по отдельности стремится уменьшить значение реальной личности и обратить прожектор на себя.

Оглядываясь назад на историю болезни многих пациентов, мы приходим к убеждению, что возникновение идеализированного образа часто приносило спасение в буквальном смысле и что именно по этой причине сопротивление, которое пациент оказывает, когда его образ подвергается нападению, полностью оправдано, по крайней мере в логическом смысле. Пока идеализированный образ представляет для невротика нечто реальное и целостное, он может чувствовать себя значительным, стоящим выше всех и гармоничным вопреки иллюзорной природе этих чувств. На основании своего предполагаемого превосходства он может считать себя обладающим правом на любую просьбу и требование.

Но если невротик позволяет аналитику разрушить свой образ, то сразу же подвергается угрозе встретиться со всеми своими слабостями, без какого-либо права на какие-то особые требования, встретиться со сравнительно малозначащей личностью, а в собственных глазах — даже презируемой личностью.

Что еще более ужасно, так это то, что он сталкивается со своими конфликтами и отвратительным страхом быть разорванным на части. То, что такая встреча может дать ему шанс стать намного более сильной личностью, более значительной, чем вся слава его идеализированного образа, представляет послание, которое он слышит, но которое долгое время ничего не значит для него. Это прыжок в темноту, которой он боится.

Статус идеализированного образа, обладающий столь значительной ценностью для невротика, был бы неуязвим, если бы не огромные недостатки, неотделимые от него. Во-первых, все сооружение в целом, которое этот образ представляет, крайне неустойчиво из-за включенных фиктивных элементов. Представляя сокровищницу, наполненную динамитом, этот образ делает невротика крайне уязвимым. Любое сомнение или критика извне, любое свидетельство невозможности соответствовать своему образу, а также понимание реальных сил, действующих в нем, могут вынудить этот образ взорваться или рассыпаться.

Невротик должен ограничить свою жизнь, чтобы избежать подобных опасностей. Он должен уклоняться от тех ситуаций, в которых им не восхищаются или его не признают. Он должен избегать задач, в решении которых он не уверен. Он может даже развить в себе сильную неприязнь к усилиям подобного рода. Для него, одаренного человека, простое видение картины, которую он мог бы нарисовать, уже представляет выдающееся произведение. Любая посредственная личность может достигнуть успеха с помощью упорной работы; для него же делать то, что делает всякий Том, Дик и Гарри, было бы равносильно признанию, что он не является выдающимся человеком, и являлось бы, следовательно, унижением. Поскольку в действительности ничего нельзя достигнуть без упорной работы, невротик своим образом фактически разрушает те истинные цели, к достижению которых он побуждается. В результате разрыв между идеализированным образом и реальным «Я» невротика только увеличивается.

Невротик зависит от непрерывного внешнего подтверждения своего идеализированного образа — одобрения, восхищения, лести, приносящего тем не менее лишь временное успокоение. Он может бессознательно ненавидеть любого, кто превосходит его, кто, будучи лучше, чем он, в каком-либо отношении — более настойчив, более уравновешен, лучше информирован, — угрожает подорвать его собственное представление о самом себе. Чем более отчаянно он цепляется за убеждение, что соответствует своему идеализированному образу, тем более неистовой становится его ненависть. Или, если

его собственное высокомерие вытеснено, он может слепо восхищаться людьми, которые открыто уверяют в своей значительности и демонстрируют это самонадеянным поведением. Он любит в них свой собственный образ и неизбежно испытывает сильное разочарование, когда начинает осознавать, что раньше или позже обязательно и происходит, что боги, которыми он так восхищается, испытывают интерес только к самим себе и проявляют к нему внимание только до тех пор, пока он «жжет ладан на их алтаре».

Вероятно, наихудшим недостатком является развивающееся отчуждение невротика от самого себя. Мы не можем подавить или исключить существенную часть своей личности без того, чтобы не началось отчуждение от самих себя. Отчуждение представляет одно из тех изменений, которые постепенно подготавливаются невротическими процессами и которые вопреки своей фундаментальной природе происходят незаметно.

Невротик просто становится забывчивым по отношению к тому, что он на самом деле чувствует, любит, отвергает, верит, — короче, по отношению к тому, чем он в действительности является. Не осознавая этого, невротик может прожить жизнь по правилам своего идеализированного образа.

Поведение Томми из повести Дж. М. Барри «Томми и Гризл» объясняет этот процесс лучше, чем любое клиническое исследование. Конечно, невозможно вести себя подобным образом, не будучи окончательно запутанным в паутине бессознательного притворства и рационализации, которые содействуют рискованному образу жизни невротика.

Невротик теряет интерес к жизни, потому что не он живет этой жизнью; он не может принимать решения, потому что не знает, чего в действительности хочет; если трудности возрастают, он может проникнуться чувством нереальности — подчеркнутым выражением его постоянного нереального отношения к самому себе. Чтобы понять такое состояние, мы должны представить, как вуаль нереальности, скрывающая внутренний мир невротика, расширяется до тех пор, пока не покроет весь внешний мир. Один пациент недавно кратко обрисовал

всю ситуацию в целом, сказав: «Если бы не реальность, я чувствовал бы себя отлично».

Наконец, хотя идеализированный образ и создан для того, чтобы избавиться от базисного конфликта, и в узком смысле преуспевает в этом, в то же самое время он порождает новый раскол личности, гораздо более опасный, чем начальный.

Грубо говоря, невротик создает идеализированный образ самого себя, потому что не способен вынести себя таким, каким он на самом деле является. Идеализированный образ очевидным образом устраняет это несчастье; но, поставив себя на пьедестал, невротик становится еще менее терпимым к своему реальному «Я» и начинает злиться на него, презирать самого себя и нервничать под грузом своих невыполнимых требований по отношению к самому себе. По этой причине невротик колеблется между самообожанием и самоунижением, между своим идеализированным и презируемым образом, и без какой-либо возможности отступить на надежные средние позиции.

Так возникает новый конфликт между компульсивными влечениями, с одной стороны, и определенной разновидностью внутренней диктатуры, вызванной внутренней дезорганизацией личности, с другой стороны. И невротик реагирует на эту внутреннюю диктатуру точно так же, как любой мог бы отреагировать на сравнимую по характеру политическую диктатуру: он может отождествить себя с ней, т. е. почувствовать себя таким же замечательным и идеальным, каким он, по мнению диктатора, является; или он может стараться изо всех сил, пытаясь достигнуть полного соответствия требованиям диктатора; или он может восстать против принуждения и отказаться признавать наложенные обязательства.

Если он реагирует первым способом, мы получаем впечатление о нем как «нарциссическом» индивиде, недостижимом для критики; существующий раскол личности не воспринимается его сознанием как таковой. Во втором случае мы имеем личность, стремящуюся к совершенству, к «Сверх-Я», в терминологии Фрейда. В третьем случае невротик выглядит как личность, не способная вообще отвечать за что-либо; его поведение

становится неустойчивым, безответственным и негативистским.

Я говорю сознательно о впечатлении и видимости, потому что, какова бы ни была реакция невротика, он продолжает в своей основе оставаться своенравной личностью. Даже бунтарский тип, который обычно верит в то, что он «свободный», действует при тех навязанных правилах, которые сам пытается низвергнуть; а то, что он все еще находится в когтях своего идеализированного образа, может проявиться только в его размахивании этими правилами как хлыстом над другими<sup>1</sup>.

Иногда невротик проходит сквозь периоды смены одного экстремального аттитюда другим. Он может, например, попытаться стать на некоторое время сверхчеловечески «добрым» и, не получая от этого никакого удовлетворения, качнуться к противоположному полюсу яростного восстания против таких стандартов. Или он может переключиться с откровенного самообожания на стремление к совершенству.

Гораздо чаще мы находим комбинацию самых различных аттитюдов. Все это указывает на факт, объясняемый нашей теорией, что ни одна из рассмотренных попыток решения конфликта не является удовлетворительной; все они обречены на неудачу. Нам следует считать их бесплодными усилиями, направленными на то, чтобы выбраться из нетерпимой ситуации. Как и в любой другой невыносимой ситуации, здесь используются самые различные средства — если одно из них не помогает, обращаются к другому.

Все эти последствия объединяются вместе для того, чтобы воздвигнуть мощный барьер на пути действительного развития личности. Невротик больше не способен учиться на своих ошибках, потому что не видит их. Вопреки своей уверенности в противоположном невротик обычно теряет интерес к собственному росту. Все, что он имеет в виду, когда рассуждает о личностном росте, представляет бессознательную идею создания более совершенного идеализированного образа, лишённого всех недостатков.

<sup>1</sup> См. гл. 12 «Садистские наклонности».

Цель терапии поэтому должна состоять в том, чтобы заставить пациента осознать свой идеализированный образ, помочь осознать ему все функции и все субъективные ценности этого образа и продемонстрировать ему то страдание, которое этот образ неизбежно вызывает. Невротик начнет интересоваться, не будет ли плата слишком высокой. Однако он сможет отказаться от своего идеализированного образа только тогда, когда создавшие его влечения будут значительно ослаблены.



## Глава 7

### Экстернализация

Мы видели, как все уловки, к которым обращается невротик, чтобы перебросить мост через пропасть между своим реальным «Я» и своим идеализированным образом, в конечном счете приводят только к ее увеличению. Но поскольку этот образ имеет такое важное субъективное значение, то невротик должен продолжать непрерывные попытки прийти к согласию с его требованиями. Способы, которыми он принимается за это, многозначны. Многие из них обсуждаются в следующей главе. Здесь же мы сосредоточимся на исследовании одного менее известного, чем все остальные, способа, чье влияние на структуру невроза особенно значительно.

Когда я называю такую попытку *экстернализацией*, я обозначаю этим склонность воспринимать внутренние процессы так, как если бы они протекали вне нас, и, как правило, считать эти внешние факторы ответственными за наши трудности.

С идеализацией эту попытку объединяет намерение убежать от реального «Я». Но если идеализация как процесс ретуширования и приукрашивания действительной личности остается, так сказать, в пределах границ «Я», экстернализация означает, что территория «Я» должна быть покинута вообще. Говоря проще, невротик может убежать от своего базисного конфликта, создав идеализированный образ; но когда расхождение между действительным и реальным «Я» достигает точки, в которой напряжение становится невыносимым, он больше не может использовать свои внутренние возможности. Единственное, что ему остается, — это убежать прочь от самого себя и смотреть на все как бы находящееся вовне его.

Кое-что из того, что входит в экстернализацию, обозначается термином «проекция», под которой подразумевается объективация личных трудностей<sup>1</sup>. В общепринятом употреблении проекция означает перенос невротиком вины и ответственности за субъективно отвергнутые им наклонности и качества на кого-то другого. Например, невротик может подозревать других в склонности к предательству, честолюбию, подчинению, самоуверенности, скромности и т. д. только потому, что он отрицает наличие этих качеств у самого себя. В таком значении термин «проекция» полностью приемлем.

Однако экстернализация является более сложным явлением; перенос ответственности лишь часть его. Не только мои ошибки приписываются другому, но в большей или меньшей степени все чувства также. Человек, который обладает склонностью к экстернализации, может быть сильно обеспокоен угнетением малых стран, не осознавая в то же самое время, в какой сильной степени он сам подавлен. Он может не осознавать свое отчаяние, но будет эмоционально переживать его в других людях.

Особенно важно в этой связи то, что он не осознает свои собственные аттитюды к другим и самому себе; например, он будет чувствовать, что кто-то другой раздражен на него, хотя на самом деле он раздражен на самого себя. Или он будет осознавать свой гнев в отношении других, тогда как на самом деле этот гнев направлен на него самого. Кроме того, он приписывает внешним факторам не только свои тревоги, но и хорошее настроение или достижения. Если его неудачи будут отнесены к ударам судьбы, его успехи будут отнесены к счастливому случаю, его хорошее настроение будет связано с погодой и т. д.

Когда человек считает, что его добрые или злые дела определяются другими, то следует логически, что он вынужден сосредоточиться на проблеме изменения, улучшения этих других, защиты себя от их вмешательства и воздействия на них. В этом отношении экстернализация способствует зависимости от других, однако

<sup>1</sup> Это определение было предложено в: *Stiecker, Edward A. Discovering Ourselves / Edward A. Stiecker, Kennet E. Appel. — Macmilan, 1943.*

радикально отличающейся от зависимости, созданной невротической потребностью в привязанности.

Экстернализация также способствует сверхзависимости от внешних обстоятельств. Живет ли человек в городе или в пригороде, соблюдает ли он ту или иную диету, ложится ли спать рано или поздно, работает ли он в том или этом комитете — всему этому придается чрезмерное значение. Невротик приобретает характерные свойства, которые Юнг называет экстраверсией. Но если Юнг считает экстраверсию односторонним развитием заданных конституцией невротика влечений, я рассматриваю ее как результат попытки избавиться от не решенных с помощью экстернализации конфликтов.

Другим неизбежным продуктом экстернализации является угнетающее невротика чувство пустоты. Данное ощущение нельзя локализовать обычным способом, посредством соотнесения с некоторым внешним фактором. Вместо ощущения эмоциональной пустоты как таковой невротик переживает ее как пустоту в своем желудке и пытается избавиться от нее компульсивным принятием пищи. Или он может опасаться, что его легкий вес может стать причиной его кружения на ветру подобно легкому перышку — любая буря, по его мнению, могла бы тогда унести его прочь. При более тщательном анализе он может даже сказать, что представляет всего лишь пустую раковину. Чем более радикальна экстернализация, тем больше невротик становится похожим на призрака и склонным только к пассивному образу жизни.

Это все, что касается последствий экстернализации. Позвольте теперь рассмотреть, как конкретно этот процесс помогает уменьшать напряжение между «Я» и идеализированным образом. Ибо независимо от того, рассматривает ли человек себя осознанно или нет, несоответствие обоих «Я» наносит ему не осознаваемую им самим травму; и чем больше он преуспел в отождествлении себя с идеализированным образом, тем более глубокой и бессознательной будет его реакция. Наиболее часто она выражается в презрительном отношении к самому себе, ярости против «Я» и чувстве принуждения. Все эти чувства не только крайне болезненны, но и в самых разных отношениях делают человека не приспособленным к жизни.

*Экстернализация презрительного отношения к самому себе* может принять форму либо презрительного отношения к другим, либо чувства, что другие презирают именно тебя. Обе формы обычно сосуществуют вместе; какая из них доминирует или, по меньшей мере, носит осознанный характер, зависит от общей организации невротической структуры. Чем более агрессивен невротик, тем более справедливым и стоящим над всеми он себя чувствует, тем легче он презирает других и тем маловероятнее для него мысль, что другие также могут презирать его.

Обратно, чем более зависим невротик, тем сильнее его самообвинения в неспособности соответствовать своему идеализированному образу вызовут у него ощущение, что другие бесполезны для него. А такое ощущение наносит особенный ущерб. Такое ощущение делает человека робким, недоступным, обособленным. Оно делает человека сверхблагодарным — в действительности уничительно благодарным — за любое проявление привязанности или признания. В то же самое время он не может принять даже искреннее дружелюбие в его прямом значении и бессознательно считает его незаслуженной щедростью. Он становится беззащитным при столкновении с самоуверенными личностями, потому что частично согласен с ними и чувствует, что проявляемое к нему пренебрежение вполне уместно.

Естественно, что такие реакции вызывают чувство обиды и негодования, которое, будучи вытесненным и накопленным, может приобрести взрывную силу.

Вопреки всему сказанному, ощущение, что ты презираешь сам себя, в экстернализованной форме обладает очевидной субъективной ценностью. Такое ощущение обычно разрушает ни на чем основанную самоуверенность, которой может обладать невротик и которая может привести его к краю пропасти. Довольно мучительно чувствовать себя презируемым другими, но в этом случае всегда имеется надежда, что ты способен или изменить их аттитуд, или отплатить им тем же, или мысленно назвать их несправедливыми.

Но когда презираешь себя сам, все это недоступно. Нет никакого права на апелляцию. Вся безнадежность, которую невротик ощущает по отношению к самому себе,

получает полное подтверждение. Он начинает презирать не только свои действительные слабости. Его охватывает чувство абсолютного презрения к самому себе. Таким образом, даже его положительные качества пропадают в пучине его никчемности. Невротик ощущает себя в полном соответствии со своим образом; он рассматривает это как факт, который нельзя изменить или которому нельзя ничем помочь.

Все это указывает на целесообразность при терапии не касаться чувства презрения, испытываемого невротиком по отношению к самому себе, до тех пор, пока не ослабнет чувство безысходности пациента и значительно не ослабнет влияние идеализированного образа. Только после того как это произойдет, пациент окажется способным обсуждать испытываемое по отношению к самому себе чувство презрения и начнет понимать, что его никчемность является не объективным фактом, а субъективным чувством, вырастающим из его безжалостных стандартов. Принимая более мягкий аттитюд в отношении самого себя, он убедится, что его состояние не является неизменным, что свойства, которые так ему не нравятся, в действительности не заслуживают презрения и являются трудностями, которые он может в конце концов преодолеть.

Мы не поймем *ярость невротика к самому себе* и ее интенсивность, если не вспомним, насколько неизмеримо важным для него является подтверждение иллюзии, что он соответствует своему идеализированному образу. Тот факт, что он не только ощущает отчаяние от своей неспособности соответствовать этому образу, но и безусловно приходит в ярость от самого себя, является следствием чувства всемогущества, которое составляет неизменный атрибут его образа. Безотносительно к тому, насколько неблагоприятны были условия для него в детстве, он, всемогущий, вероятно, способен преодолеть их. Даже если он представляет свои невротические затруднения только мысленно, он все равно чувствует бесильную ярость от того, что оказался не способен преодолеть их.

Эта ярость достигает максимума, когда он сталкивается с конфликтующими влечениями и осознает, что даже он бессилен достигнуть противоречащих целей. Это одна

из причин, почему внезапное осознание конфликта может свергнуть его в состояние острой паники.

Ярость к самому себе экстернализуется тремя главными способами. Там, где не запрещается проявление враждебных чувств, гнев легко выплескивается наружу. Он обращен против других и проявляется либо как общая раздражительность, либо как специфическое раздражение, направленное на те реальные недостатки в других, которые невротик ненавидит в самом себе.

Пример может пояснить это заключение. Женщина выражала недовольство нерешительностью своего мужа. Поскольку эта нерешительность касалась тривиальной проблемы, сила недовольства пациентки была явно не пропорциональна. Я предположила, что эта женщина, зная свою собственную нерешительность, обнаружила, насколько безжалостно она осуждает это качество в самой себе. Между тем эта женщина внезапно почувствовала бессмысленную ярость вместе с желанием разорвать себя на части. Дело заключалось в том, что в своем идеализированном образе она представляла себя в качестве надежного партнера, что исключало все проявления слабости с ее стороны. Эта достаточно характерная реакция вопреки своей чрезвычайно драматической природе была полностью забыта в нашей следующей аналитической беседе. В одно мгновение она осознала экстернализацию своего аттитюда, но еще не была готова отказаться от него полностью.

Второй способ имеет форму непрерывного осознанного или бессознательного страха или надежды, что недостатки, с которыми нельзя смириться, вызовут ярость у других. Невротик может быть настолько убежден, что его поведение вызывает абсолютное неприятие, что он может быть искренне сбит с толку, если в действительности никакой враждебной реакции не следует.

Например, женщина, чей идеализированный образ содержал желание быть такой же доброй, как священник из романа Виктора Гюго «Отверженные», чрезвычайно удивлялась, когда обнаруживала, что всякий раз, когда она становилась настойчивой или даже гневной, ее любили больше, чем когда она играла роль святой.

Как можно догадаться из анализа идеализированного образа этой женщины, доминирующим влечением пациентки было подчинение. Вырастая из потребности быть близкой к другим, оно значительно усиливалось ее ожиданием враждебной реакции. Возросшая подчиненность фактически является одним из главных следствий этой формы экстернализации и иллюстрирует, каким образом невротические влечения связаны порочным кругом, непрерывно усиливая друг друга. Компульсивная подчиненность увеличивается, потому что идеализированный образ пациентки, содержащий элементы святости, побуждает ее ко все большему отчуждению от самой себя. По этой причине возникающие враждебные импульсы пробуждают ярость пациентки против самой себя, а экстернализация этой ярости, ведущая к возрастающему страху перед другими, в свою очередь, усиливает подчиненность.

Третий способ экстернализации состоит в сосредоточении на телесных нарушениях. Когда ярость против себя не осознается, то она порождает явные сильные болезненные телесные недомогания — расстройства желудочно-кишечного тракта, головные боли, утомляемость и т. д. Проливает свет на все эти факты наблюдение, что симптомы исчезают со скоростью света, когда ярость по отношению к самому себе осознается. Можно сомневаться, называть ли эти телесные проявления экстернализацией или считать их обычными физиологическими следствиями вытесненной ярости.

Но едва ли возможно отделить эти проявления от реакции пациентов на них. Как правило, они более чем пылко приписывают свои психические проблемы своему телесному недомоганию, а последнее, в свою очередь, некоторой внешней причине. Нет ни одного телесного недомогания, в обосновании которого они не были бы заинтересованы; то, что они страдают от расстройства желудка, вызвано плохой диетой; их утомляемость обусловлена сверхурочной работой; их ревматизм вызван сырым воздухом и т. д.

То же самое, чего невротик достигает посредством экстернализации своей ярости, можно сказать и о презрении невротика к самому себе. Одно дополнительное соображение тем не менее следует упомянуть. Реши-

мость, с которой пациенты идут на все, нельзя понять полностью, если не осознавать реальную опасность, связанную с этими саморазрушительными импульсами. Женщина, о которой говорилось в первом примере, всего лишь одно мгновение испытывала желание разорвать себя на части, тогда как психотики могут пытаться реализовать это желание на самом деле, и даже искалечить себя<sup>1</sup>.

Возможно, что самоубийств было бы больше, если бы не было экстернализации. Понятно, почему Фрейд, будучи уверен в существовании саморазрушительных импульсов, должен был постулировать существование инстинкта саморазрушения (инстинкта смерти), хотя этим понятием он преградил себе путь к подлинному пониманию природы неврозов и тем самым к их эффективной терапии.

Интенсивность *чувства внутреннего принуждения* зависит от степени, с которой невротик подчиняется властному контролю идеализированного образа. Невозможно переоценить это давление. Оно гораздо хуже любого внешнего принуждения, потому что последнее предполагает, что внутренняя свобода остается. Пациенты большей частью не осознают этого чувства, но его силу можно оценить по испытываемому ими облегчению, когда они избавляются от него и приобретают некоторую меру внутренней свободы. Внутреннее принуждение может быть экстернализировано, с одной стороны, через оказание давления на других. Такое давление может привести к такому же внешнему эффекту, как и при страстном желании невротика доминировать. Но хотя оба аттитюда могут присутствовать одновременно, они отличаются тем, что принуждение, которое репрезентирует экстернализацию внутреннего давления, не является в своей основе требованием личного повиновения. Оно сводится главным образом к перенесению на других тех стандартов, которые раздражают самого

<sup>1</sup> Большое число примеров, иллюстрирующих последнее утверждение, можно найти в: *Menninger, K. Man against himself*, harrap / K. Menninger. — London, 1938. Однако Меннингер приходит к этому заключению с совершенно других посылок. Вслед за Фрейдом он допускает существование инстинкта самоуничтожения.



невротика, — и с таким же пренебрежением к их счастью. Пуританская психология является хорошо известной иллюстрацией этого процесса.

В равной мере важной является экстернализация такого внутреннего принуждения в форме сверхчувствительности к какому-либо внешнему событию, которое хотя бы отдаленно предвещает лишение свободы. Как знает каждый наблюдательный человек, такая сверхчувствительность достаточно распространена. Она не порождается одним лишь принуждением самого себя. Обычно имеется некоторый элемент понимания влечения других к личной власти и возмущение этим обстоятельством.

У обособленных невротиков мы наблюдали в основном компульсивное настаивание на независимости, которое необходимо делает их чувствительными к любому внешнему давлению. Экстернализация некоторого бессознательного принуждения, наложенного самим невротиком, представляет более скрытый и чаще пренебрегаемый в процессе анализа источник. Это особенно печально, поскольку он часто образует влиятельное подводное течение в отношениях между пациентом и аналитиком.

Пациент, вероятно, продолжает оспаривать каждое предположение аналитика даже после того, как еще более очевидные источники его чувствительности в указанном смысле были проанализированы. Ожесточенная битва, развернувшаяся по этому поводу, тем более серьезна, что аналитик на самом деле стремится изменить своего пациента. Его честное признание, что он желает только помочь пациенту, приносит мало пользы. Не могли он, пациент, поддаться некоторому неумышленному влиянию? Дело состоит в том, что поскольку невротик не знает, кем он в «действительности» является, он никак не может быть избирательным в отношении того, что он принимает или отвергает. И никакое старание со стороны аналитика удержаться от выражения какого-либо лично обоснованного мнения не имеет никакого значения. И поскольку невротик также не знает, что он находится в затруднительном положении из-за внутреннего принуждения, ограничившего его поведение определенным паттерном, то он может только неразборчиво протестовать против каждого намерения изменить себя.

Нет необходимости говорить, что эта пустая борьба встречается не только в процессе анализа, но в большей или меньшей степени происходит при установлении любого такого отношения. Однако только анализ этого внутреннего процесса способен выявить его причину.

Запутывает проблему также то обстоятельство, что чем больше невротик стремится подчинить себя настоящим требованиям своего идеализированного образа, тем больше он будет экстернализовать свою подчиненность. Он будет страстно желать соответствовать тому, что аналитик — или кто-нибудь еще в такой же функции — ожидает от него или тому, как полагает сам невротик, они ожидают от него. Он может показаться легко поддающимся, даже легковерным, но в то же самое время он будет накапливать чувство обиды против такого «принуждения». Результатом всего этого может стать то, что невротик будет видеть в каждом человеке диктатора и будет испытывать чувство обиды против всех.

Чего же тогда достигает невротик посредством экстернализации своего внутреннего принуждения? Поскольку он верит, что это принуждение приходит извне, он может восстать против него, хотя бы только мысленно. Подобным образом можно избежать и внешнего ограничения; можно сохранить иллюзию свободы. Но более важным для невротика является вышеуказанный фактор: признание внутреннего принуждения означало бы для него признание, что он не соответствует своему идеализированному образу со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Является интересным вопрос, выражается ли также и если да, в какой степени, напряжение такого внутреннего принуждения в телесных симптомах. Мое личное мнение сводится к тому, что это напряжение представляет усиливающий фактор при астме, высоком кровяном давлении, запоре, но мой опыт в этом отношении ограничен.

Нам остается обсудить экстернализацию различных характерных особенностей невротика, которые отличаются от тех, из которых складывается его идеализированный образ.

В целом экстернализация совершается с помощью простой проекции, т. е. посредством переживания этих

особенностей в других людях или переноса на них своей ответственности. Эти два процесса не обязательно соответствуют друг другу. В следующих примерах мы, возможно, повторим кое-что из того, что уже было сказано нами в этой связи другими и что уже известно многим. Но эти иллюстрации помогут нам достигнуть более глубокого понимания значения проекции.

Пациент-алкоголик А жаловался на нечувствительность своей супруги. Насколько я могла судить, обвинение не было оправданным, во всяком случае совсем не в той степени, которую имел в виду А. Он сам страдал от конфликта, вполне очевидного для внешнего наблюдателя, будучи уступчивым, добродушным и великодушным, с одной стороны, и властным, требовательным и высокомерным — с другой. Здесь наблюдалась явная проекция агрессивных влечений. Но что делало проекцию необходимой?

В идеализированном образе пациента агрессивные наклонности были естественным ингредиентом сильной личности. Наиболее выдающейся особенностью характера А была доброта — не было ни одного со времен св. Франциска такого же доброго малого, как А, и не было такого идеального друга. Была ли в этом случае проекция подливкой для идеализированного образа А? Несомненно! Но она также позволяла ему сохранять свои агрессивные влечения неосознанными и, таким образом, предотвращала его столкновение со своими собственными конфликтами. Пациент не мог избавиться от своих агрессивных влечений, потому что они имели компульсивный характер. Точно так же А не мог избавиться от своего идеализированного образа, т. к. последний был для него тем, с чем он ощущал неразрывную связь.

Проекция представляла некоторый выход из возникшей дилеммы. Она представляла *бессознательную двойственность*: позволяла ему отстаивать все свои самонадеянные требования и в то же самое время быть идеальным другом.

Этот пациент также подозревал свою жену в неверности. Для этого подозрения не было никаких оснований — она была привязана к нему в значительной степени как мать. Проблема состояла в том, что он посвятил себя малозначительным делам, которые держал в сек-

рете. Здесь можно было бы подумать об ответном страхе, вырастающем из его оценки возможной реакции других в соответствии со своими взглядами. Конечно, также присутствовала потребность оправдать самого себя.

Предположение о возможной проекции гомосексуальных наклонностей не помогло прояснить эту ситуацию. Ключ к разгадке лежал в его необычном отношении к собственной неверности. Его поступки подобного рода не забывались им, но ретроспективно никак не отмечались. Они не составляли часть его реального опыта. Предполагаемая неверность жены, наоборот, представляла в его памяти чрезвычайно яркое воспоминание.

Следовательно, здесь имела место экстернализация эпизодов его собственной неверности. Ее функция та же самая, что и в предыдущем примере: она позволяла пациенту отстаивать идеализированный образ и поступать так, как ему хотелось.

Политика власти, проводимая политическими и профессиональными группами, может служить другим примером. Часто подобное маневрирование оправдывается как осознанное стремление ослабить противника и укрепить собственную позицию. Но оно может также порождаться бессознательной дилеммой, аналогичной той, которая рассматривалась выше. В таком случае оно обычно бессознательно удовлетворяет двум требованиям: с одной стороны, разрешает любую интригу и манипуляцию, соответствующую предпринятой атаке, без нанесения какого-либо пятна на идеализированный образ, с другой — представляет великолепный способ излить гнев и презрение к самому себе на другого человека — или, что еще лучше, на того, кому желательно нанести удар в первую очередь.

Я сделаю заключение, указав общий способ, с помощью которого ответственность может быть перенесена на других без приписывания им своих трудностей. Многие пациенты, как только начинают отдавать отчет о своих проблемах, немедленно впадают в детство и используют в своих объяснениях детские впечатления. Они утверждают, что чувствительны к принуждению, потому что у них была властная мать. Их легко унижить, потому что в детстве они подвергались унижениям; они

мстительны из-за нанесенных им в детстве обид; они одиноки, потому что никто не понимал их, когда они были молодыми; они сексуально закрепощены из-за своего пуританского воспитания и т. д.

Здесь я имею в виду не беседы, в которых как аналитик, так и пациент самым серьезным образом стараются понять значение ранних впечатлений, а сверхстрастное желание невротика использовать детство в своих интересах, которое ведет лишь к бесконечным повторениям и сопровождается столь же сильным отсутствием интереса к исследованию сил, управляющих пациентом в настоящее время.

Поскольку существование этого аттитюда поддержано усиленным подчеркиванием Фрейдом роли генезиса, позвольте внимательно исследовать, в какой мере он соответствует истине, а в какой нет.

Верно, что невротическое развитие пациента начинается в детстве и что все данные, которые он может сообщить, уместны для понимания конкретного вида невроза. Также верно, что невротик не может нести ответственность за свой невроз. Воздействие обстоятельств было таким, что он не смог способствовать своему развитию так, как ему хотелось. По причинам, которые будут обсуждаться вскоре, аналитик должен представлять эту сторону дела особенно ясно.

Ошибка кроется в утверждении об отсутствии интереса пациента ко всем силам, которые возникли в нем в период его детства. Эти силы тем не менее действуют в нем и в настоящее время и лежат в основе его нынешних трудностей. Наблюдение в детстве окружающего его лицемерия сыграло, возможно, какую-то роль в превращении невротика, скажем, в циника. Но если он связывает свой цинизм только со своими ранними переживаниями, он игнорирует свою действующую в данный момент потребность быть циником — потребность, которая вырастает из его раскола между дивергентными идеалами и, таким образом, вынуждает его игнорировать любые ценности при попытке разрешить данный конфликт.

Кроме того, он стремится признавать ответственность, которую не способен взять на себя, и игнорирует ответственность, которую он обязан взять на себя.

Он продолжает ссылаться на ранние переживания, чтобы убедить себя, что он действительно не может помочь себе исправить недостатки и одновременно чувствует, что должен выйти невредимым из трудностей, возникших в детстве, — наподобие белой лилии, всплывающей незапятнанной посреди грязного болота.

С этой целью его идеализированный образ частично подвергается обвинению, поскольку он не позволяет невротика принять себя с недостатками или конфликтами прошлого или настоящего. Более важно то, что его постоянные ссылки на детство представляют разновидность увертки его «Я», которая позволяет ему поддерживать иллюзию страстного желания самоанализа. Из-за экстернализации сил, которые действуют в нем, он не осознает их; и он не может мыслить себя активным орудием своей собственной жизни. Перестав быть своим собственным двигателем, он представляет себя в качестве шара, который, будучи брошенным однажды вниз, должен продолжать катиться сам, или наподобие морской свинки, с раз и навсегда определенными рефлексам.

Одностороннее подчеркивание пациентом своего детства является настолько определенным выражением экстернализации его влечения, что всякий раз, когда я сталкиваюсь с этим отношением, я ожидаю обнаружить невротика, который в значительной степени отчужден от самого себя, и процесс отчуждения все еще продолжается. И я еще ни разу не ошиблась в этом предположении.

Тенденция к экстернализации проявляется также и в снах. Если аналитик появляется в снах пациента в виде тюремщика, если муж захлопывает двери, через которые во сне должна пройти жена, если происходят несчастные случаи или какие-то препятствия мешают достигнуть очень важного пункта назначения — все эти сны представляют попытку отрицания внутреннего конфликта и приписывания его некоторому внешнему фактору.

Пациент с общей тенденцией к экстернализации привносит свои специфические трудности в процесс анализа.

Он приходит на сеанс анализа так, как он обычно посещает зубного врача, предполагая, что аналитик сделает работу, которая в действительности его вовсе не касается.

Он интересуется неврозом своей жены, друга, брата, но не своим собственным. Он рассуждает о трудных обстоятельствах своей жизни и сопротивляется исследованию своей ответственности в их возникновении. Если бы его жена не была такой нервной или его работа не выводила из себя, он был бы почти счастлив. В течение значительного периода времени он не имеет никакого представления о тех эмоциональных силах, которые, возможно, действовали в нем; он боится привидений, ночных воров, гроз, мстительных личностей вокруг себя, политической ситуации, но никогда не боится себя. В лучшем случае он интересуется своими проблемами из-за того интеллектуального или художественного удовольствия, которое они могут ему доставить, но пока он, так сказать, не существует как психически полноценная личность, он не может проявить свою проницательность в решении своих жизненных проблем и поэтому вопреки большому знанию о самом себе может измениться лишь незначительно.

Таким образом, экстернализация представляет активный процесс самоисключения. Причина, по которой это вообще возможно, заключается в отчуждении от своего «Я», что так или иначе присуще любому невротическому процессу. Если «Я» исключено, то вполне естественно, что внутренние конфликты также должны быть исключены из сферы сознания.

Однако, превращая невротика в личность, которая упрекает, боится и враждебно настроена по отношению к другим гораздо сильнее, чем по отношению к самой себе, экстернализация тем самым замещает внутренние конфликты внешними. Более конкретно можно сказать, что она в значительной степени усугубляет тот конфликт, который с самого начала приводил в действие невротический процесс, — конфликт между личным и внешним миром.

## Глава 8

### Дополнительные способы достижения искусственной гармонии

Общеизвестно, что первая ложь обычно ведет ко второй, вторая требует для своей поддержки третьей и т. д., пока лжец окончательно не запутывается. Нечто похожее обязательно происходит в жизни члена аналитической группы тогда, когда отсутствует решимость добраться до сути проблемы. Латание дыр может принести некоторую пользу, но оно порождает новые проблемы, которые, свою очередь, требуют новых решений.

Подобное происходит с попытками невротика решить свой базисный конфликт; здесь, как и в других случаях, реальная помощь может состоять лишь в радикальном изменении условий, породивших исходную трудность. Вместо этого невротик нагромождает одно псевдорешение на другое и при этом не может остановить этот пагубный процесс. Он может попытаться, как мы видели, сделать одну сторону конфликта доминирующей.

Однако, как и прежде, он остается расколотым на части. Он может прибегнуть к радикальной мере — полностью отделить себя от других; и хотя конфликт перестает оказывать свое разрушительное воздействие, жизнь невротика в целом лишается твердой основы. Он создает идеализированное «Я», в котором выглядит победителем и целостной личностью, и одновременно порождает новый раскол личности. Он пытается устранить возникшую проблему, исключив свое внутреннее «Я» с поля битвы, но попадает в еще более затруднительное положение.

Такое нестабильное равновесие требует от невротика новых мер по его поддержке. С этой целью он



обращается к любому из тех бессознательных приемов, которые условно можно назвать как «зона слепоты», «фрагментаризация», «рационализация», «избыточный самоконтроль», «ригидная справедливость», «уклончивость» и «цинизм». Мы не будем обсуждать эти приемы как таковые — это было бы слишком сложной задачей, — а только покажем, как они используются в качестве попыток решения конфликтов.

Расхождение между реальным поведением невротика и его идеализированным «Я» может быть настолько явным, что вызывает удивление, что же мешает ему самому увидеть это. Будучи неспособным увидеть подобное расхождение, невротик не может осознать совершенно явное противоречие, лежащее в его основе. Эта «зона слепоты», возникающая при рассмотрении самых очевидных противоречий, была тем первым обстоятельством, которое привлекло мое внимание к существованию и важности описанных мною конфликтов.

Например, пациент, который обладал всеми характерными чертами подчиненного типа и мыслил себя подобным Христу, сказал мне как-то случайно, что на служебных заседаниях он часто расстреливает одного коллегу за другим легким щелчком большого пальца. Вполне возможно, что деструктивное влечение, породившее эти метафорические убийства, было в то время бессознательным; но проблема здесь состоит в том, что эта стрельба, которую он шутливо называл «игрой», нисколько не подрывала созданный им идеализированный образ самого себя.

Другой пациент, ученый, который верил, что он серьезно предан своей работе, и считал себя новатором в своей области, руководствовался при выборе тематики, подлежащей публикации, сугубо корыстными мотивами — представлять только те статьи, которые, по его предположению, могли принести ему наибольшее признание. С его стороны не было сделано ни одной попытки замаскироваться — то же самое блаженное неведение относительно действующего противоречия. Аналогично мужчина, который, согласно своему идеализированному образу, был сама доброта и честность, не осознавал никакого противоречия, когда брал деньги у одной девушки, чтобы потратить их на другую.

Очевидно, что в каждом из этих случаев функция слепоты состояла в том, чтобы не допустить осознания базисных конфликтов. То, что удивляет, так это степень, которой эта слепота проявилась, тем более что оба пациента были не только умны, но и были знакомы с психологией.

Сказать, что все мы стремимся повернуться спиной к тому, что не желаем видеть, без сомнения представляет недостаточное объяснение. Нам следует также добавить, что степень, с которой мы вычеркиваем из нашего сознания вещи, зависит от того, насколько мы заинтересованы в этом. В общем случае такая слепота демонстрирует, насколько велика наша неприязнь к осознанию конфликтов. Действительная проблема заключается здесь в том, как мы можем ухитриться не обращать внимания на противоречия, столь же явные, как и те, на которые мы только что ссылались. Дело в том, что существуют некие условия, при которых только и возможна «зона слепоты». Одно из них — чрезмерная скованность наших эмоциональных переживаний.

Другое, указанное еще Стрекером<sup>1</sup>, называется *фрагментаризацией* — жизнью, разделенной на не связанные друг с другом секции. Стрекер, который приводит также примеры зон слепоты, говорит о логически непроницаемых секциях и изоляции. Имеется секция для друзей и секция для врагов, секция для членов семьи и секция для посторонних, секция для служебной и секция для личной жизни, секция для тех, кто занимает с невротиком равное социальное положение, и секция для занимающих более низкое положение. Поэтому то, что происходит в одной секции, не кажется невротiku противоречащим тому, что происходит в другой. Невротик может жить такой жизнью только тогда, когда из-за своих конфликтов он потерял смысл своего единства.

Разделение на секции представляет, таким образом, в такой же степени результат разделения личности невротика под воздействием своих конфликтов, как и

<sup>1</sup> Это определение было предложено в: *Strecker, Edward A. Discovering Ourselves / Edward A. Strecker, Kenneth E. Appel. — Macmillan, 1943.*

защиту против их признания. Этот процесс похож на описанный выше при анализе одной из разновидностей идеализированного образа: противоречия остаются, а конфликты таинственно исчезают.

Трудно сказать, ответствен ли этот тип идеализированного образа за разделение на секции или что-нибудь подобное. Тем не менее кажется более вероятным, что фрагментаризация представляет более фундаментальный процесс и что именно она объясняет разновидность созданного невротиком идеализированного образа.

Чтобы оценить этот феномен, необходимо принять во внимание культурные факторы. Человек в такой степени стал простым винтиком сложной социальной системы, что отчуждение от своего «Я» стало почти всеобщим, а человеческие ценности девальвировались. В результате бесчисленных хорошо известных противоречий нашей цивилизации развилось общее онемение морального восприятия.

Моральные требования считаются настолько необязательными, что никто не удивляется, когда видит, например, что какой-либо человек в один день — набожный христианин или преданный отец, а на следующий — гангстер<sup>1</sup>. Вокруг нас очень немного искренних и цельных личностей, составляющих контраст нашей разбросанности.

В аналитической практике отказ Фрейда от моральных ценностей — следствие его взгляда на психологию как на естественную науку — способствовал превращению аналитика в такой же мере в слепого, каким является пациент в отношении своих противоречий. Аналитик полагает «ненаучным» иметь свои собственные моральные ценности или проявлять интерес к моральным ценностям пациента. Фактически же во многих теоретических формулировках принятие противоречий не ограничено одной лишь моральной областью.

*Рационализацию* можно определить как самообман посредством рассуждения. Распространенный взгляд, что рационализация используется в основном для самооправдания или для согласования мотивов и действий

<sup>1</sup> См.: Yutang, L. *Between Treas and Laughter* / L. Yutang. — John Day, 1943.

принятой системой взглядов, верен лишь до некоторой степени; если с ним согласиться полностью, то следовало бы, что все люди, принадлежащие одной и той цивилизации, рационализируют, одним и тем же способом, тогда как на самом деле существует большой разброс индивидуальных различий как в отношении того, что рационализируется, так и в используемых методах. То, что именно так и должно быть, кажется естественным, если мы посмотрим на рационализацию как на один из способов поддержки невротических попыток создать искусственную гармонию личности. Как этот процесс действует, можно видеть в каждой доске защитных лесов, возведенных вокруг базисного конфликта. Господствующий аттитюд усиливается соответствующим рассуждением, и факторы, которые могли бы сделать конфликт видимым, минимизируются или реконструируются таким образом, чтобы стать совместимыми с этим аттитюдом.

Каким именно образом это рассуждение, используемое в целях самообмана, рационализирует личность, становится ясным при противопоставлении подчиненного и агрессивного типов невротика.

Первый из них приписывает желание быть полезным всем своим позитивным чувствам, даже если обладает сильной склонностью к доминированию; и если эта склонность слишком выделяется, то он рационализирует ее под заботливость. Второй тип, когда оказывает помощь, твердо отрицает любое проявление симпатии и обосновывает свое действие исключительно принципом целесообразности.

Идеализированный образ для своей поддержки всегда требует значительной доли рационализации: должно быть доказано, что никаких расхождений между реальным «Я» и идеализированным образом не существует. При экстернализации идеализированный образ используется для доказательства релевантности внешних обстоятельств или для демонстрации, что черты характера, не принимаемые самим невротиком, представляют только «естественную» реакцию на поведение других.

Тенденция к *избыточному самоконтролю* может быть настолько сильной, что я одно время причисляла ее к

исходным невротическим влечениям<sup>1</sup>. Ее функция состоит в том, чтобы выполнять роль плотины от переполняющих невротика противоречащих друг другу эмоций. Хотя в самом начале невроза избыточный самоконтроль часто проявляется в виде сознательного волевого акта, со временем он становится более или менее автоматическим.

Невротики, осуществляющие подобный контроль, не позволяют себе увлечься под воздействием энтузиазма, или сексуального возбуждения, или жалости к самому себе, или ярости. В процессе анализа они испытывают величайшие трудности при свободном ассоциировании; они не допускают принятия алкоголя для поднятия настроения и нередко предпочитают терпеть боль, а не подвергаться анестезии. Короче, они стремятся ограничить всякую спонтанность.

Эта черта характера наиболее сильно развита у тех невротиков, чьи конфликты проявляются достаточно свободно; у тех, кто не сделал ни одного из тех шагов, которые обычно помогают потопить конфликты; у кого ни одно из конфликтующих множеств аттитюдов не получило явного доминирования, так же как и у тех, у кого обособление не получило достаточного развития, чтобы прекратить действие конфликтов.

Такие личности представляют нечто единое просто благодаря своему идеализированному образу; и очевидно, что его объединяющей силы недостаточно без дополнительных попыток достигнуть внутреннего единства. Идеализированный образ особенно неадекватен, когда он складывается из противоречащих друг другу элементов. В этом случае проявление силы воли, осознанное или бессознательное, необходимо, чтобы удержать контроль над конфликтующими импульсами.

Поскольку самыми разрушительными импульсами являются вызванные яростью импульсы насилия — самая значительная часть энергии расходуется на контроль над яростью. Тем самым создается порочный круг; ярость, подавленная с помощью рассуждения, достигает взрывной силы, которая, в свою очередь, требует от невротика еще большего самоконтроля для подавления данного влечения.

<sup>1</sup> См.: Хорни, К. Самоанализ.

Если избыточный контроль привлекает внимание пациента, то он будет стремиться защитить его указанием на благо и необходимость самоконтроля для любого цивилизованного индивида. То, что невротик упускает, так это компульсивную природу своего контроля. Он не может удержаться от него, даже если приложит самые серьезные усилия, и, будет охвачен паникой, если по какой-либо причине контроль перестанет действовать.

Такая паника может проявиться в виде страха перед безумием, что ясно указывает на то, что функция контроля заключается в том, чтобы отражать опасность расщепления личности невротика на части.

*Ригидная справедливость* обладает двойной функцией — подавляет внутренние сомнения и исключает влияния извне. Сомнение и нерешительность являются постоянными сопутствующими обстоятельствами неразрешенных конфликтов и могут достигнуть силы, достаточно могущественной, чтобы парализовать любое действие. В таком состоянии естественно, что невротик восприимчив к любому внешнему влиянию. Когда мы обладаем подлинными убеждениями, нас не легко переубедить; но если всю нашу жизнь мы стоим на перекрестке, не способные принять решение, идти ли в этом направлении или в том, то внешнее воздействие легко может стать определяющим фактором, хотя бы временно. К тому же нерешительность относится не только к возможному образу действий, но также включает сомнения относительно самого себя, своих прав, своих ценностей.

Все эти неопределенности уменьшают нашу способность быть активным субъектом своей жизни. Тем не менее очевидно, что они не в равной мере нетерпимы для всех нас. Чем больше невротик смотрит на жизнь как на безжалостную битву, тем больше он будет считать сомнение опасной слабостью. Чем более он изолирован и склонен к независимости, тем сильнее восприимчивость невротика к внешнему влиянию будет становиться источником его раздражения. Все мои наблюдения убеждают меня, что соединение доминирующих агрессивных влечений и обособления является самой плодотворной почвой для развития ригидной справедливости; и чем более агрессивен невротик, тем

более воинственной является его справедливость. Ригидная справедливость представляет попытку невротика решить свои конфликты сразу и окончательно посредством произвольного и догматического заявления, что он абсолютно прав.

В системе, управляемой разумом, эмоции рассматриваются как внутренние предатели и должны жестко контролироваться. Мир может быть достигнут, но это мир могилы. Как и следовало ожидать, такие личности испытывают отвращение к процедуре анализа, потому что он угрожает привести в беспорядок налаженную систему.

Почти полярной по отношению к ригидной справедливости, но не менее эффективной защитой от признания конфликтов является *уклончивость*. Пациенты, склонные к этому виду защиты, часто похожи на тех персонажей волшебных сказок, которые, будучи преследуемыми, превращаются в рыбу; не чувствуя себя безопасными в этом обличье, превращаются в оленя; если охотник догоняет их, они улетают, превратившись в птицу. Вы никогда не сможете связать их никаким обещанием; они отрицают все, что сказали, или уверяют вас, что имели в виду совсем другое. Они обладают сбивающей с толку способностью запутывать тему суждения. Часто они не в состоянии предоставить конкретный отчет о каком-либо происшествии; если они попытаются это сделать, слушатель в конце рассказа так и остается в неведении, что же именно произошло.

Тот же беспорядок царит и в их жизни. Злобные в данный момент, они — сочувствующие в следующий; иногда сверхвнимательные, а иногда безжалостно невнимательные; властные в одних отношениях, подчиненные в других. Они часто протягивают руку доминирующему партнеру только для того, чтобы «сменить коврик у двери», но затем часто возвращаются назад в состояние прежней неустойчивости. После того как они выскажутся о ком-либо плохо, их охватывают угрызения совести, делается попытка исправиться, затем они чувствуют себя «младенцами» и снова начинают оскорблять всех подряд. *Для них нет ничего подлинно истинного.*

Аналитик может оказаться в определенной степени сбитым с толку и обескураженным, может почувствовать, что для работы с невротиком нет никакой реаль-

ной основы. Но он ошибается. Такие невротики — обычные пациенты, которые не преуспели в адаптации к общепринятым шаблонам поведения: они не только не вытеснили какие-либо влечения, участвующие в конфликте, но и не сформировали никакого определенного идеализированного образа.

Можно сказать, что в некотором смысле они демонстрируют важность этих попыток решить невротический конфликт. Ибо безотносительно к тому, насколько мучительны их последствия, невротики, которые решали свои конфликты подобным образом, лучше организованы и потеряны не в такой степени, как невротики уклончивого типа.

С другой стороны, аналитик совершил бы не меньшую ошибку, если бы посчитал свою задачу легкой только потому, что конфликты очевидны и нет необходимости вытаскивать их из глубин подсознания. В любом случае аналитик столкнется с враждебностью пациента при попытке достигнуть большей или меньшей ясности, а это повлечет разрушение всех его надежд, если он сам не поймет, что уклончивость пациента является тем способом, с помощью которого он отражает любое проникновение в свой внутренний мир.

Последним способом защиты от признания конфликтов является *цинизм* — отрицание и высмеивание моральных ценностей. Глубоко скрытая неопределенность в отношении моральных ценностей обязательно присутствует в каждом неврозе, независимо от того, насколько сильно невротик привержен тем нормам, которым он собрался следовать. В то время как причины цинизма могут быть самыми различными, его функция неизменна — отрицать существование моральных ценностей, освобождая тем самым невротика от необходимости выяснять, во что же он на самом деле верит.

Цинизм может быть осознанным, стать некоторым принципом в макиавеллиевском духе и получить, таким образом, оправдание. Единственное, что учитывается, — это видимость. Вы можете действовать, как вам нравится, до тех пор, пока вас не поймали. Лицемерит каждый: если он небезнадёжно глуп. Эта разновидность пациентов может быть столь же чувствительна к употреблению



аналитиком термина «мораль», как во времена Фрейда она была чувствительна к упоминанию о сексе.

Но цинизм может быть и бессознательным и скрываться за пустыми разговорами о распространенных идеологиях. Каким бы несведущим о власти цинизма над собой ни был невротик, образ жизни, который он ведет, и манера, в которой он рассказывает о своей жизни, выдают, что он действует согласно своим принципам цинизма. Неумышленно он может запутаться в противоречиях, подобно пациенту, который, как он был уверен, верил в честность и благопристойность и все же завидовал любому, кто позволял себе нечестные приемы, и возмущался тем, что ему никогда не «удавались» действия подобного рода.

В процессе терапии важно в надлежащее время позволить пациенту осознать свой цинизм и понять его. Может оказаться также необходимым объяснение, почему пациенту желательно обосновать свою собственную систему ценностей.

Рассмотренные виды защиты представляют охранительные укрепления, построенные вокруг центра базисного конфликта. Для простоты я обозначу всю систему защитных мер защитной структурой. В каждом неврозе развивается своя комбинация защитных мер; часто присутствуют все из них, хотя и с разной степенью активности.

## Часть 2

### Следствия неразрешенных конфликтов

## Глава 9

### Страхи

В поисках более глубокого смысла какой-либо невротической проблемы мы можем легко потерять терпение в лабиринте ловушек. Это вполне естественно, т. к. мы не можем надеяться, что понимаем невроз, не понимая его запутанной природы. Поэтому время от времени полезно отступать в сторону, чтобы не потерять перспективу.

Мы проследили развитие защитной структуры шаг за шагом. Мы видели, как создается одна система защиты за другой, пока не будет построена сравнительно устойчивая организация. И элементом, который нас особенно поражает во всем этом, является тот бесконечный труд, который тратится невротиком на организацию защиты, труд, настолько огромный, что мы снова удивляемся, что же именно побуждает его идти столь трудной дорогой и столь чреватой личными издержками. Мы спрашиваем себя, что это за силы, которые делают защитную структуру такой жесткой и трудной для изменения. Не является ли побудительной силой всего процесса создания защиты обычный страх перед разрушительной мощью базисного конфликта?

Аналогия может указать путь к ответу. Подобно всякой аналогии она не является точным соответствием и поэтому может использоваться только при самых общих условиях. Допустим, человек с темным прошлым попал в некоторое сообщество. Конечно, он будет жить в страхе, что его прежний образ жизни будет раскрыт. С течением времени его положение укрепляется; он приобретает друзей, устраивается на работу, заводит семью. Создавая с любовью свое новое положение в обществе, он сталкивается с новым страхом — страхом

потерять все приобретенные блага. Гордость за свое благополучие отвращает его от своего неприглядного прошлого. Он жертвует большие суммы денег на благотворительность и своим бывшим товарищам, чтобы стереть все воспоминания о своей прошлой жизни. Тем временем изменения, произошедшие в его личности, втягивают его в новые конфликты; в результате начатая им на ложных предпосылках новая жизнь становится в конце концов скрытым основанием его расстройства.

Аналогично и в организации защиты, созданной невротиком: базисный конфликт продолжает существовать, но в превращенной форме. Ослабленный в одних аспектах, он усиливается в других. Однако происходящие конфликты, обусловленные порочным характером этого процесса, становятся все более принудительными. Обостряет их в большинстве случаев то, что каждый новый акт защиты ухудшает отношение невротика к самому себе и к другим — почва, из которой, как мы видели, вырастают все конфликты.

Кроме того, как только новые элементы, независимо от того, иллюзией чего они являются — любви или успеха, достигнутого обособления или эффективного идеализированного образа, — начинают играть важную роль в его жизни, рождается страх совершенно нового вида — страх потерять эти сокровища. И все это время его возросшее отчуждение от самого себя лишает его все больше и больше способности работать над собой и, следовательно, устранять свои трудности. Наступает пассивность, сменяя целенаправленное развитие в качестве ведущего мотива.

Несмотря на свою жестокость, защитная структура является чрезвычайно хрупкой и сама порождает новые страхи. Один из них — страх, что созданное с ее помощью равновесие *будет нарушено*. В то время как эта структура создает у невротика ощущение равновесия, само это равновесие легко может быть расстроено. Сам невротик не осознает этой угрозы, однако он не может избавиться от ощущения, что она существует и в самых различных формах. Опыт научил его, что он может быть выведен из равновесия любым незначительным обстоятельством, что он впадает в ярость или

восторг, становится подавленным, утомленным, сдержанным тогда, когда менее всего этого ожидает или предчувствует.

В результате подобных настроений в нем возникает чувство неопределенности, чувство того, что он не может положиться на самого себя, как если бы он катался по тонкому льду. Его неуравновешенность может также выражаться в его походке или позе или в отсутствии навыка в чем-либо, требующего физического равновесия.

Самым конкретным выражением рассматриваемого вида страха является страх стать безумным. Когда он достаточно выражен, он может стать основным симптомом, вынуждающим невротика искать психиатрическую помощь. В подобных случаях такой страх вызывается также вытесненными влечениями к совершению самых различных «сумасшедших» поступков, большей частью деструктивного характера и без всякого чувства ответственности за них.

Однако страх перед безумством не должен истолковываться в том смысле, что невротик действительно может стать безумным. Обычно этот страх преходящ и возникает только в случае сильного страдания. Самыми сильными возбудителями такого страха являются неожиданная угроза идеализированному образу и растущее напряжение — вызванное большей частью бессознательной яростью, — которые подвергают избыточный самоконтроль опасности.

Например, женщина, которая убеждала себя быть спокойной и отважной, сразу же впала в панику, когда, находясь в трудной ситуации, испытала острое чувство беспомощности, дурного предчувствия и сильного гнева. Ее идеализированный образ, объединявший ее личность наподобие стального обруча, внезапно лопнул и вызвал страх, что она распадается на части.

Мы уже говорили о панике, которая может охватить обособленную личность, когда она вытащена из своего убежища и вынуждена очень близко находиться с другими (например, служить в армии или жить с родственниками). Этот ужас также можно выразить как страх перед безумием; в этом случае элементы психоза действительно могут иметь место. В процессе

анализа подобный страх может возникнуть, если пациент, который шел на все, чтобы создать искусственную гармонию, неожиданно поймет, что он расколот на части.

Страх перед безумием наиболее часто усиливается бессознательной яростью. Ослабнув, этот страх трансформируется в опасение, что невротик в условиях отсутствия самоконтроля способен на оскорбление, нанесение побоев и даже убийство. Невротик будет поэтому опасаться совершить некоторый акт насилия во время сна, опьянения, анестезии или сексуального возбуждения.

Сама ярость может быть осознанной или даже проявиться в виде навязчивого влечения к совершению насилия, не связанного с каким-либо аффектом. С другой стороны, ярость может быть полностью бессознательной; в этом случае все, что невротик чувствует, это внезапные приступы смутной паники, сопровождаемые, возможно, выделением пота, головокружением и страхом упасть в обморок, указывающие на глубинный страх, что импульсы насилия, вероятно, вышли из-под контроля. Там, где бессознательная ярость экстернализируется, невротик может испытывать страх перед грозами, привидениями, ночными ворами, змеями и т. п., т. е. перед любой внешней и потенциально деструктивной силой.

Но все-таки страх перед безумием сравнительно редок. Он представляет наиболее бросающееся в глаза проявление страха утраты равновесия. Обычно этот страх действует более скрытым образом. Он проявляется в неясных, неопределенных формах и может быть усилен любым изменением установившегося порядка жизни. Невротики, подверженные такому страху, могут почувствовать себя глубоко расстроенными от перспективы совершить путешествие, переехать в другое место, сменить работу, нанять новую горничную или от чего-нибудь еще. Везде, где возможно, они пытаются избежать подобных изменений. Угроза стабильности, порождаемая этим страхом, может стать фактором, сдерживающим пациентов от участия в анализе, особенно если они нашли способ существования, позволяющий им функционировать достаточно уверенно. Когда они

обсуждают целесообразность анализа, то озабочены вопросами, на первый взгляд достаточно разумными: «Не разрушит ли анализ их брак?», «Не сделает ли он их временно нетрудоспособными?», «Не вступит ли он в противоречие с их религией?».

Как мы увидим, такие вопросы часто вызваны беспомощностью пациента; он не считает анализ заслуживающим интереса из-за возможного риска. Кроме того, имеется и реальное опасение, лежащее в основе его озабоченности: он нуждается в гарантии, что анализ не нарушит его равновесия. В подобных случаях мы можем с уверенностью предполагать, что такое равновесие особенно губительно и что анализ окажется трудным.

Может ли аналитик дать пациенту гарантию, в которой тот нуждается? Каждый анализ обязательно приводит к временным расстройством. Тем не менее аналитик может попытаться понять причины подобных вопросов, объяснить пациенту, чего он на самом деле боится, и убедить его, что, хотя анализ и разрушит его нынешний баланс, он одновременно даст ему возможность достигнуть равновесия на гораздо более прочном основании.

Другой разновидностью страха, рожденного защитной структурой, является *страх перед разоблачением*. Его источником являются претензии, которые участвуют в развитии и поддержании самой защитной структуры. Они будут описаны ниже при анализе ослабления моральной целостности личности невротика, вызванной неразрешенными конфликтами. Здесь лишь укажем, что невротическая личность всегда желает казаться как самой себе, так и другим, совсем иной, чем она реально является, — более гармоничной, более рациональной, более великодушной, более могущественной или более безжалостной.

Обычно трудно определить, боится ли невротик больше оказаться разоблаченным самим собой или другими. В своем сознании он более всего опасается, что будет разоблачен другими, и чем больше он экстернализирует свой страх, тем больше тревожится о том, чтобы другие не раскрыли его реальное «Я». В такой ситуации он может заявить, что то, что он думает о себе, не имеет

никакого значения; он может без промедления раскрыть некоторые свои недостатки, если имеется хотя бы одна возможность скрыть все остальные.

На самом деле это не так, это всего лишь способ, которым он осознанно реагирует и который указывает на степень присутствующей экстернализации.

Страх перед разоблачением может проявиться у невротика в виде смутного чувства, что он является обманщиком, но также может быть приписан какому-нибудь конкретному качеству, лишь косвенно связанным с тем, что реально представляет предмет беспокойства.

Невротик может опасаться, что он не выглядит таким же умным, компетентным, хорошо образованным, притягательным, каким, по его убеждению, он на самом деле является, передвигая, таким образом, страх на те качества, которые ему присущи в незначительной степени. Так, один пациент вспомнил, что в период ранней юности его преследовал страх, что первое место в классе он занимал благодаря обману. Каждый раз, когда он переходил в другую школу, он был уверен, что уж на этот раз обман обязательно раскроется, и страх оставался даже тогда, когда он снова занимал первое место. Это чувство ставило его в тупик. Но он оказался не способен обнаружить его причину. Он не смог проникнуть в суть проблемы, потому что шел по ложному следу: его страх перед разоблачением никак не был связан с его умственными способностями, а представлял только перенос на эту сферу его активности.

В действительности этот страх был связан с бессознательной претензией пациента быть хорошим парнем, не заботящимся о своих оценках, тогда как на самом деле им владело навязчивое и деструктивное влечение к победе над другими. Эта иллюстрация позволяет сделать важное обобщение: страх оказаться обманщиком всегда связан с некоторым объективным фактором, но обычно не с тем, который предполагает сам невротик. Симптоматично, что самым известным проявлением такого страха служит краска от стыда или страх покраснеть от стыда. Поскольку претензия на то, что страх будет обнаружен, является бессознательной, то аналитик совершит серьезную ошибку, если, отмечая страх пациента перед разоблачением, предпримет поиск и некоторо-



го переживания, которого, по его мнению, невротик стыдится и которое скрывает. Но пациент не может скрывать что-либо подобное. В результате пациент станет еще больше бояться, что в нем обязательно существует нечто особенно плохое, что он бессознательно стремится утаить.

Подобная ситуация ведет к самоосуждающему разбирательству, а не к конструктивной работе. Пациент, вероятно, углубится в подробности о сексуальных эпизодах или деструктивных влечениях. Но страх перед разоблачением останется, т. к. аналитик не понимает, что пациент поражен конфликтом и что проводимая им работа касается только одного его аспекта.

Страх перед разоблачением может быть спровоцирован любой ситуацией, которая для невротика чревата испытанием. Обычно сюда относится поиск новой работы, новых друзей, посещение новой школы, экзамены, собрания и любое другое действие, которое могло бы сделать его заметным, даже если оно предполагает не больше, чем участие в дискуссии. Нередко то, что сознанию представляется как страх потерпеть неудачу, на самом деле представляет страх перед разоблачением и не может быть уменьшен успешным результатом. Невротик просто почувствует, что на этот раз он «пролетел», но что его ждет в следующий раз? А если он потерпит неудачу, то это только еще больше укрепит его в том, что его всегда обманывали и что этот случай не является исключением.

Первым следствием такого ощущения является застенчивость, особенно в любой новой ситуации. Вторым — осторожность, если имеется реальная возможность стать любимым и дорогим. Невротик будет размышлять, осознанно или бессознательно: «Они сейчас меня любят, но если бы они действительно знали меня, они испытывали бы другие чувства». Понятно, что такой страх играет определенную роль в процессе анализа, чья главная цель состоит в том, чтобы «докапываться».

Каждый новый шаг требует нового множества защитных действий. Те защитные действия, которые воздвигнуты против страха перед разоблачением, распадаются на противоположные категории и полностью зависят от структуры характера невротика.

С одной стороны, существует тенденция избегать любых ситуаций испытания, а если их нельзя избежать, то быть сдержанным, самоконтролируемым и носить непроницаемую маску. С другой стороны, существует бессознательная тенденция стать настолько совершенным в искусстве обмана, что страх перед разоблачением становится бессмысленным.

Последний аттитюд является не только защитным: изощренный обман используется также невротиками агрессивного типа, ведущими двойную жизнь, в качестве средства влияния на тех, кого они стремятся эксплуатировать; любая попытка поставить их намерения под сомнение будет поэтому встречена хитроумной контратакой. Здесь я имею в виду агрессивных личностей. Позже мы увидим, каким образом эта особенность вписывается в полную структуру характера невротика.

Мы поймем страх перед разоблачением, если ответим на следующие два вопроса: «Какой тип невротика боится разоблачения?» и «Чего именно он боится в случае разоблачения?». На первый вопрос мы уже ответили. Чтобы ответить на второй, нам следует дополнительно проанализировать еще один вид страха, порождаемый защитной структурой, — страх перед *пренебрежением, унижением и осмеянием*. Если слабость защитной структуры вызвана страхом перед нарушением сложившегося равновесия, а бессознательный обман рождает страх перед разоблачением, то страх перед унижением рождается из заниженного чувства собственного достоинства. Мы же касались этого вопроса в другой связи. Как создание идеализированного образа, так и экстернализация представляют попытки невротика восстановить дискредитированное самоуважение, но, как мы видели, обе тактики понижают его еще больше.

Если мы посмотрим с более общей точки зрения на то, что происходит с чувством собственного достоинства в процессе развития невроза, то столкнемся с двумя парами колебательных процессов. Если уровень реального чувства собственного достоинства невротика падает, то повышается уровень воображаемого чувства гордости — гордости за то, что он такой хороший, такой агрессивный, такой неповторимый, такой всемогущий или такой всезнающий.

В другом колебательном процессе мы находим действительное «Я» невротика карликовых размеров, уравновешенное раздутым значением других до гигантских размеров. Затемняя значительные области своего «Я» посредством вытеснения и подавления, идеализации и экстернализации, невротик теряет из виду самого себя; он чувствует себя, если не становится таковым в действительности, наподобие тени, не имеющей веса или вещественной субстанции.

Между тем потребность невротика в других и его страх перед ними делают их не только более страшными, но и более необходимыми для него. Поэтому центр тяжести его личности находится ближе к другим, чем к себе, и он уступает им те права, которые на самом деле принадлежат только ему. Цель этого состоит в том, чтобы придать оценкам других, касающихся его «Я», не свойственное им высокое значение, принижая одновременно значения собственной самооценки. А это предоставляет мнению других безграничную власть над поведением невротика.

Рассмотренные выше процессы все вместе объясняют чрезвычайную уязвимость невротика перед пренебрежением, унижением и насмешкой. Эти процессы составляют такую большую часть каждого невроза, что сверхчувствительность в этом отношении — самое обычное явление. Если нам известно многообразие источников страха перед пренебрежением, то нам станет понятно, что устранить или хотя бы уменьшить его представляет нелегкую задачу. Он может уменьшаться только в той степени, в какой излечивается невроз в целом.

В целом действие этого страха состоит в отделении невротика от других и установлении между невротиком и другими враждебных отношений. Но самым важным является способность этого страха отнимать всякую надежду на спасение у тех, кто им страдает. Такие невротики действительно не смеют ожидать ничего от других или ставить высокие цели самим себе; они не отваживаются приближаться к людям, которые кажутся лучше, чем они, в каком-либо отношении; они не рискуют высказывать свое мнение, даже если могут внести реальный вклад; они не осмеливаются проявлять творческие способности, даже если обладают ими; они не отваживаются

сделать себя привлекательными, чтобы произвести впечатление, найти лучшую должность и т. п. Соблазнившись возможностью двинуться в любом из указанных направлений, они воздерживаются от всякого движения из-за ужасной перспективы быть осмеянными и прячутся за маской сдержанности и достоинства.

Более незаметным, чем рассмотренные, является страх, который можно считать конденсацией не только тех видов страха, которые были проанализированы, но и всех других страхов, возникающих в процессе развития невроза. Это — страх перед *любым изменением самих себя*. Пациенты реагируют на идею изменения выбором любого из двух противоположных аттитюдов. Они либо оставляют свою проблему в полной неопределенности, полагая, что их изменение произойдет некоторым чудесным образом в отдаленном будущем, либо пытаются измениться слишком быстро, с почти полным отсутствием понимания своей проблемы. В первом случае они молчаливо допускают, что беглого знакомства со своей проблемой или признания своей слабости должно быть достаточно для позитивного изменения; мысль, что для своей самореализации они должны прежде всего изменить свои аттитюды и влечения, вызывает у них шок и лишает их спокойствия. Они не могут удержаться от анализа законности этого утверждения, но в то же время бессознательно пытаются все-таки отвергнуть его. Противоположный аттитюд выражается в бессознательной претензии на изменение. Частично он находит выражение в благих пожеланиях, вырастающих из нетерпимости невротика к любому своему несовершенству; однако этот аттитюд определяется также бессознательным ощущением невротика своего всемогущества, согласно которому одного лишь желания избавиться от проблемы достаточно, чтобы это произошло на самом деле.

За страхом перед изменением стоят сомнения, как бы оно не привело невротика к еще худшему состоянию — утрате идеализированного образа, превращению в отвергнутое «Я», потере индивидуальности и своего убежища; ужас перед неизвестным, перед возможностью утратить приобретенные к этому времени способы защиты безопасности и удовлетворения потребностей,

особенно способов погони за фантомами, обещающими решение; и наконец, страх оказаться неспособным к изменению — страх, природу которого мы лучше поймем, когда приступим к обсуждению невротической безнадежности.

Все рассмотренные виды страха возникают из неразрешенных конфликтов. Но т. к. мы должны подвергнуться их действию, если хотим все-таки достигнуть целостности своей личности, то они выглядят необходимым препятствием в нашем движении к самим себе. Они представляют, так сказать, чистилище, через которое нам следует пройти, прежде чем сможем достигнуть спасения.

## Глава 10

# Обнищание личности

Анализировать результаты неразрешенных конфликтов означает, по-видимому, вступать на малоисследованную территорию, не имеющую четко выраженных границ. Возможно, мы могли бы достигнуть ее, вступив в дискуссию об определенных симптоматических расстройствах — депрессии, алкоголизме, эпилепсии, шизофрении, надеясь тем самым лучше понять природу этих конкретных расстройств.

Однако я предпочитаю исследовать эту проблему с более общей и удобной для себя точки зрения и ставлю следующий вопрос: «Как влияют неразрешенные конфликты на наш энергетический потенциал, нашу целостность и наше счастье?» Я выбираю этот путь, потому что убеждена, что нельзя понять значение ни одного симптоматического расстройства без понимания фундаментального человеческого основания. Тенденция современной психиатрии — искать более совершенную теоретическую формулировку для объяснения существующих синдромов — вполне естественна с точки зрения практического врача, чья работа и заключается в их лечении. Но поступать так означает такую же вероятность не достигнуть значимого результата, не говоря уже о ненаучности подобной стратегии, подобно тому как инженер-строитель пытается строить верхние этажи здания еще до закладки фундамента.

Некоторые из элементов, входящие в наш вопрос, уже упоминались и здесь нуждаются только в дальнейшем развитии. Некоторые содержатся в нашем предшествующем обсуждении; некоторые должны быть добавлены. Наша цель состоит не в том, чтобы оставить читателя с неясным представлением о вреде неразре-

шенных конфликтов, а в том, чтобы достаточно ясно и исчерпывающе нарисовать картину того разорения, которое они наносят невротiku.

Жизнь с неразрешенными конфликтами означает прежде всего *опустошающую трату человеческой энергии*, вызванную не столько самими конфликтами, сколько окольными способами избавиться от них. Когда личность невротика расколота в своей основе, то он не может искренне тратить свою энергию ни на что другое, как на преследование двух или более несовместимых целей. Это означает, что он либо распыляет свои усилия, либо быстро сводит их на нет. Первое истинно для невротиков, чей идеализированный образ, *подобно* образу Пер Гюнта, соблазняет их верить, что они могут преуспеть во всем.

Женщина с таким идеализированным образом хочет быть идеальной матерью, отличной поварихой и хозяйкой, хорошо одеваться, играть выдающуюся социальную и политическую роль, быть преданной женой, участвовать в общественной жизни и вдобавок активно работать над собой. Нет необходимости подчеркивать, что этого нельзя выполнить; она обязательно потерпит неудачу, пытаясь достигнуть все эти цели, а ее усилия — безотносительно к тому, насколько она потенциально одарена, — окажутся напрасными.

Более показателен случай с фрустрацией какой-либо цели, когда несовместимые мотивы блокируют друг друга. Мужчина хочет быть хорошим другом, но при этом настолько доминирующим и требовательным, что его потенции в данном направлении никогда не реализуются. Другой мужчина хочет, чтобы его дети преуспели в этом мире, но его стремление к личной власти и стремление быть во всем справедливым вступают в противоречие друг с другом и блокируют его желание. Третий хочет написать книгу, но испытывает сильную головную боль или смертельную усталость всякий раз, когда не может сразу же сформулировать то, что он хочет сказать. В этом примере ответственность за неудачу лежит на идеализированном образе; т. к. автор является выдающимся писателем, то почему блестящие мысли не должны струиться из-под его пера наподобие кроликов, выпрыгивающих из волшебной шляпы фокусника?

И когда они не рождаются, то он взрывается от ярости на самого себя. Четвертый может иметь ясное представление о реальной ценности того, с чем он хочет выступить на собрании. Но он желает не только выступить так, чтобы произвести самое сильное впечатление и оставить позади всех остальных ораторов, он также хочет понравиться и избежать антагонизма и одновременно предчувствует насмешки из-за экстернализации презрения к самому себе. В результате он не способен думать вообще, и заслуживающие внимания мысли, которые он мог бы высказать, никогда не будут сформулированы. Пятый мог бы быть хорошим организатором, но из-за своих садистских наклонностей вступает в конфликт со всеми окружающими. Нет необходимости увеличивать примеры, потому что каждый из нас найдет их достаточное число, если посмотрит на себя и тех, кто вокруг него.

Имеется очевидное исключение из этой неопределенности. Иногда невротики проявляют удивительную целеустремленность: мужчины могут жертвовать все, включая и собственное достоинство, ради амбициозного намерения; женщины могут желать исключительно одной любви; родители могут посвятить себя только своим детям. Такие невротики производят впечатление полной искренности. Но, как мы видели, на самом деле они гонятся за миражом, который, как им кажется, дает решение их конфликтов. Видимая искренность представляет искренность отчаяния, а не проявление целостности личности невротика.

Не одни только конфликтующие потребности и импульсы расходуют и растрачивают впустую энергию невротика. Другие факторы защитной структуры обладают этим же эффектом. Подавление отдельных сторон базисного конфликта вызывает затемнение целых зон личности невротика. Затемненные участки все еще достаточно активны, чтобы препятствовать друг другу, но они не могут быть использованы конструктивно. Таким образом, данный процесс приводит к потере энергии, которая в ином случае могла быть использована для самоутверждения, совместной деятельности или установления дружественных отношений. Стоит упомянуть и еще один фактор — отчуждение невротика от своего



«Я», который лишает его двигательной силы. Он может быть хорошим рабочим, может быть способен к значительному усилию под внешним давлением, но он полностью лишается всяких сил, будучи предоставлен самому себе. Это означает не только то, что он не может сделать ничего конструктивного или приятного в свое свободное время, но также и то, что как минимум все его творческие силы могут быть растрочены впустую.

Большей частью разнообразные факторы объединяются и порождают большие области диффузного подавления. Чтобы разобраться и в конечном счете устранить какой-либо один из источников подавления, нам обычно следует возвращаться к нему снова и снова, рассматривая его со всех точек зрения, которые мы обсудили.

Пустая трата энергии или ее неверное направление могут происходить из-за трех главных расстройств, характерных для неразрешенных конфликтов. Первое из них — это общая *нерешительность*. Она может распространяться на все — от мелочей до вопросов, имеющих величайшее личное значение. Она может выражаться в непрерывном колебании, есть ли с этой тарелки или с той, покупать ли этот чемодан или тот, идти ли в кино или слушать радио. Она может проявиться в неспособности решиться на занятие какой-либо должности или на какой-либо решительный шаг в своей карьере; сделать выбор между двумя женщинами; решиться на развод; принять решение — умереть или продолжать жизнь. Решение, которое должно быть принято и которое являлось бы твердым, представляет для невротика тяжкое испытание и может довести его до состояния паники и изнурения.

Хотя нерешительность невротиков может бросаться в глаза, сами они часто не осознают ее, потому что каждое их усилие избежать принятия решения является бессознательным. Они медлят; они никак не могут собраться; в своих решениях они полагаются на случай или же перекладывают их на кого-нибудь другого. Они способны затемнить предмет обсуждения до такой степени, которая не оставляет никакого базиса для принятия решения. Точно так же бесцельность, следующая из всего этого, не является очевидной для самого невротика. Многочисленные бессознательные уловки, исполь-

зуемые для того, чтобы скрыть неспособность к принятию решений, объясняют сравнительную редкость, с которой аналитики слышат жалобы на то, что в действительности свидетельствует об их расстройстве.

Другим типичным проявлением распыления усилий невротика является общая *неэффективность* его действий. Здесь я не имею в виду неумение в какой-либо конкретной области, которое могло быть вызвано отсутствием навыков или интереса к предмету деятельности. Также здесь речь не идет о нерастраченных усилиях, которые Уильям Джеймс описывает в одной весьма интересной статье, указывая на тот факт, что энергия появляется тогда, когда не поддаешься первым признакам усталости или давлению внешних обстоятельств<sup>1</sup>.

Неэффективность в рассматриваемом контексте является следствием неспособности невротика использовать свою основную энергию из-за внутренней амбивалентности своих мотивов. Это выглядит так, как если бы невротик попытался бы проехать на автомобиле с нажатой тормозной педалью; автомобиль неминуемо стал бы терять скорость. Иногда это сравнение является буквальным. Все, чего невротик пытается достигнуть, делается намного медленнее, чем позволяют его способности и трудность самой задачи. Не потому, что он проявляет недостаточное усилие; напротив, он вынужден прилагать невероятные усилия во всем, чем он занимается. На это у него могут уходить часы — например, чтобы написать простой счет или управлять несложным механическим устройством.

Невротик может бессознательно противиться всему, что он воспринимает как принуждение; он может стремиться к совершенствованию каждой мельчайшей детали; он может быть взбешен на самого себя — как в вышеприведенном примере — из-за неспособности справиться со своими обязанностями с первой попытки. Подобная неэффективность проявляется не только в медлительности; она может также проявиться в виде неуклюжести или забывчивости. Горничная или домашняя хозяйка не будет хорошо выполнять свои обязанно-

<sup>1</sup> См.: *James, W. Memories and Studies* / W. James. — Green: Longmans, 1934.

сти, если втайне полагает, что занимает неподобающее себе положение, т. к. при своей одаренности она должна выполнять умственную работу. Их неэффективность не ограничится, как правило, данной конкретной деятельностью, а распространится на все их усилия. С субъективной точки зрения это означает работу в условиях сильного напряжения, с неизбежно быстрым истощением и потребностью в продолжительном сне. Любая работа в таких условиях разрушает человека точно так же, как разрушается автомобиль, если он движется с включенными тормозами.

Внутреннее напряжение — как и неэффективность — проявляется не только в работе, но также в весьма значительной степени в контактах с людьми. Если невротик захочет быть дружелюбным, испытывая одновременно отвращение к этой идее, т. к. воспринимает ее как необходимость добиваться расположения, будет вести себя высокомерно; если он захочет чего-нибудь попросить, зная, что мог бы потребовать это, будет вести себя жестко; если он захочет утвердить себя и одновременно подчиниться, начнет колебаться; если захочет установить контакты с кем-либо, но предчувствует отказ, будет вести себя нерешительно; если он захочет вступить в сексуальную связь, но одновременно желает фрустрировать своего партнера, станет равнодушным и т. д. Чем более распространена амбивалентность мотивов, тем более напряженна жизнь невротика.

Некоторые невротики осознают подобное внутреннее напряжение; значительно чаще они начинают осознавать, только если специальные условия усиливают его; иногда состояние напряженности поражает их своим контрастом с теми немногими случаями, когда они могут отдыхать, чувствовать себя в покое, быть самими собой. За усталость, порождаемую внутренним напряжением, они обычно винят другие факторы — особую конституцию, большой объем работы, бессонницу. Верно, что любой из этих факторов может иметь некоторое значение, но намного более слабое, чем обычно предполагается.

Третьим характерным расстройством, имеющим значение для нашего обсуждения, является общая вя-

лость. Страдающие ею пациенты иногда обвиняют себя в том, что они ленивы, но на самом деле они не способны обладать этим качеством и наслаждаться им. Они могут иметь осознанную неприязнь к усилиям любого рода и могут рационализировать ее, утверждая, что вполне достаточно, что они обладают идеями и что реализация «деталей», т. е. выполнение всей работы, является уделом других. Неприязнь к напряжению может также проявиться в виде страха, что оно могло бы их погубить. Этот страх понятен, если учесть, что они знают о своей быстрой утомляемости; и он может быть усилен советами врачей, которые придают нервному истощению весьма поверхностное значение.

Невротическая вялость представляет паралич инициативы и действия. В общем, она является следствием сильного отчуждения от себя и отсутствия целенаправленного управления поведением. Длительное переживание неудовлетворенного напряжения делает невротика полностью равнодушным, хотя иногда наступают периоды лихорадочной деятельности.

Из отдельных факторов, способствующих вялости, самыми влиятельными являются идеализированный образ и садистские наклонности. Необходимость совершить последовательное и реальное действие может быть воспринято невротиком как унижающее свидетельство, что он *не* соответствует своему идеализированному образу; одновременно перспектива сделать что-нибудь, хотя бы самое обычное, настолько устрашает его, что он предпочитает блестяще решить возникшую проблему в своей фантазии. Мучительное презрение к самому себе как необходимое следствие идеализированного образа лишает невротика уверенности, что он может сделать что-нибудь стоящее, зарывая тем самым в зыбучий песок всякое побуждение к деятельности и радость от ее выполнения.

Садистские наклонности, особенно в вытесненной форме (инвертированный садизм), вынуждают невротика отказываться от всего, что напоминает агрессию, в результате чего может последовать более или менее полный психический паралич. Общая вялость представляет особую угрозу, потому что распространяется не только на действия, но и на чувства также. Количество

энергии, которое тратится невротиком из-за своих неразрешенных конфликтов, неизмеримо велико.

Поскольку неврозы так или иначе представляют продукту конкретной цивилизации, то подобная преграда человеческим дарованиям и качествам представляет серьезный обвинительный акт данной культуры.

Жизнь с неразрешенными невротическими конфликтами влечет не только распыление усилий, но и двусмысленность в вопросах морального характера, т. е. двойственность моральных принципов и всех чувств, аттитудов и поведения, на которых держатся отношения невротика с другими и которые влияют на его развитие. И как распыление усилий ведет к бесполезной трате энергии, так и двойственность в моральных вопросах ведет к потере нравственной последовательности и искренности или, другими словами, к ослаблению нравственной целостности. Подобное ослабление порождается противоречащими друг другу позициями, занимаемыми невротиком, а также его попытками скрыть все эти противоречия.

Несовместимость моральных ценностей проявляется в базисном конфликте. Вопреки всем попыткам гармонизировать эти ценности все они продолжают одновременно влиять на поведение невротика. Однако это означает, что ни один из моральных принципов не принимается и не может приниматься всерьез. Идеализированный образ, несмотря на то что включает элементы истинных идеалов, в основном является подделкой, и самому невротiku или неподготовленному наблюдателю так же трудно отличить реальный образ от идеализированного, как трудно отличить фальшивую банкноту от настоящей. Как мы видели, невротик может верить — вполне добросовестно, — что он следует идеалам, может критиковать себя за каждый очевидный промах, порождая тем самым впечатление добропорядочного следования своим стандартам; либо он может отравлять себя мыслями и разговорами о ценностях и идеалах. Мое утверждение, что невротик тем не менее не воспринимает свои идеалы серьезно, означает, *что они не имеют для его жизни обязывающей силы*. Он использует их, когда ему легко или выгодно это, беззастенчиво отказываясь от них в противоположном случае. Мы наблюдали

примеры такого поведения в нашем обсуждении зон слепоты и фрагментаризации — примеры, которые были бы немыслимы для людей, серьезно относящихся к своим идеалам. Если бы эти идеалы были подлинными, так же невозможно было бы легко от них отказываться, как в примере с человеком, который совершенно искренне объявляет о своей преданности какому-либо делу, но, поддавшись искушению, оказывается предателем.

В общем, характерными признаками ослабления нравственной целостности личности невротика являются уменьшение искренности и увеличение эгоцентризма. Интересно отметить в этой связи, что в текстах пудзен-буддизма искренность приравнивается к чистосердечности, что совпадает с тем заключением, которое мы получаем на основе клинического наблюдения — именно что ни один человек, расколотый изнутри, не может быть искренним.

*Монах:* «Я понимаю, что когда лев хватается свою жертву, будь то кролик или слон, он проявляет свою силу полностью; умоляю, скажи мне, в чем эта сила?»

*Учитель:* «В духе искренности (буквально — в силе отсутствия обмана)». Искренность, т. е. отсутствие обмана, означает «проявление целостности своего бытия», технически известное как «действующая целостность бытия... в котором ничего не скрывается, ничего не выражается двусмысленно, ничего не растрачивается впустую. Когда человек ведет подобный образ жизни, говорят, что он — золотоволосый лев; он — символ мужества, искренности, чистосердечности; он — божественный человек»<sup>1</sup>.

Эгоцентризм представляет моральную проблему, поскольку заставляет других быть средством удовлетворения личных потребностей невротика. Вместо того чтобы считать других подлинно человеческими существами и относиться к ним соответствующим образом, невротик видит в них только средство достижения своих целей. Они обязаны быть спокойными или нравящимися для ослабления собственной тревожности невротика; они должны производить впечатление, чтобы

<sup>1</sup> *Suzuki, D.T. Zen Buddhism and Its Influence on Japanese Culture. The Eastern Buddhist Society (Kyoto). 1938.*

поднять уровень его самоуважения; их следует обвинять, потому что невротик не может брать вину на себя; они должны быть проигравшими, потому что невротик должен быть победителем и т. д. Конкретные способы проявления указанных нарушений нравственной целостности меняются от индивида к индивиду. С большей частью из них мы уже сталкивались при рассмотрении других вопросов, и здесь нам необходимо лишь более систематически изложить суть дела. Я не буду пытаться входить во все детали. Это сложно хотя бы по той причине, что мы еще не обсуждали садистские наклонности и вынуждены отложить их анализ по той причине, что они представляют конечную стадию развития невроза. Начнем с самого очевидного.

Каким бы ни было течение невроза, *бессознательные претензии* всегда являются его фактором. Хорошо известными являются следующие.

*Претензия на любовь.* Разнообразие чувств и усилий, охватываемых термином «любовь» или субъективно ощущаемых как любовь, поражает. Он может обозначать паразитические ожидания со стороны человека, который чувствует себя слишком слабым или опустошенным, чтобы жить своей собственной жизнью<sup>1</sup>. В более агрессивной форме любовь может выражать желание эксплуатировать партнера, извлечь выгоду из его успеха, престижа и власти. Этот термин может обозначать потребность завоевания кого-нибудь и празднования победы над ним или потребность соединения со своим партнером, чтобы жить с ним, возможно ради удовлетворения садистских влечений. Он может подразумевать потребность быть обожаемым для подтверждения идеализированного образа невротика.

По известной причине, из-за которой любовь в нашей цивилизации редко представляет подлинное чувство, жестокое обращение и предательство доминируют. Поэтому мы и живем с ощущением, что любовь превращается в презрение, ненависть или равнодушие. Но любовь не колеблется в столь больших границах. Дело в том, что чувства и усилия, побуждающие к псев-

<sup>1</sup> См.: Хорни, К. Самоанализ. Глава 8 «Систематический самоанализ случая болезненной зависимости».

долюбви, так или иначе становятся явными. Нет необходимости говорить, что эта претензия действует в отношениях между родителями и детьми, между друзьями так же, как и в сексуальных связях.

*Претензия на доброту*, неэгоистичность, симпатию и т. п. сродни претензии на любовь. Она характерна для подчиненного типа и усиливается определенной разновидностью идеализированного образа точно так же, как потребностью подавлять агрессивные влечения.

*Претензия на интерес ко всему и знание всего* самая заметная у тех невротиков, которые отчуждены от своих эмоций и убеждены, что жизнью можно управлять с помощью одного разума. Они вынуждены претендовать на то, что все знают и всем интересуются. Но эта претензия проявляется также, хотя и более скрытым образом, у тех, кто, по-видимому, предан какой-либо профессии и, не осознавая этого, использует этот интерес как средство достижения успеха, власти или материального благополучия.

*Претензия на честность и справедливость* наиболее распространена среди представителей агрессивного типа, особенно в сочетании с садистскими наклонностями. Они разоблачают претензии на любовь и дружбу у других и убеждены, что т. к. не подвержены распространённому лицемерию изображать благородство, патриотизм, благочестие или что-нибудь еще в таком же роде, то особенно честны. На самом деле они также лицемерят, но по-своему. Отсутствие у них распространенных предубеждений может представлять слепой негативистский протест против любых традиционных ценностей. Их способность говорить «нет» может оказаться не проявлением силы, а желанием осмеять и унижить. Желание эксплуатировать по степени значимости может стоять сразу же за эгоизмом, законность которого они открыто признают.

*Претензию на страдание* следует обсудить более детально из-за противоречащих друг другу точек зрения по ее поводу. Аналитики, строго следующие теориям Фрейда, разделяют вместе с обычными людьми убеждения, что невротик желает чувствовать себя оскорбленным, беспокоящимся, обладает влечением быть наказанным. Данные, подтверждающие идею о том, что невротик



нуждается в страдании, хорошо известны. Но термин «желает» в действительности обозначает множество интеллектуальных прегрешений самих аналитиков.

Авторы, которые выдвигают эту теорию, недооценивают тот факт, что невротик страдает от гораздо большего числа причин, чем осознает, и что обычно он начинает осознавать свое страдание только тогда, когда начинает выздоравливать. Более важно то, что они, по-видимому, не понимают, что страдание от неразрешенных конфликтов неизбежно и абсолютно независимо от желаний невротика.

Если невротик позволяет своей личности расколоться на части, то он, конечно, наносит этот ущерб себе не потому, что желает себе вреда, а потому, что к этому его влечет внутренняя нужда. Если невротик страдает от самоунижения и подставляет обе щеки, то он по крайней мере бессознательно, ненавидит такое поведение и презирает себя за это; но он в таком ужасе от своей агрессивности, что вынужден впасть в другую крайность и позволить оскорблять себя тем или иным способом.

Другим характерным обстоятельством, способствовавшим формированию идеи о склонности невротика к страданию, является склонность к преувеличению или драматизации любого несчастья. Верно, что с помощью страдания можно чувствовать и обнаруживать скрытые мотивы. Страдание может скрывать просьбу о внимании или прошение; оно может бессознательно использоваться с целью эксплуатации; оно может быть выражением вытесненной мстительности и использоваться тогда как орудие приведения в действие санкций. Но учитывая внутреннюю зависимость всех этих функций, они являются единственными способами, открытыми невротиком, достижения определенных целей. Также верно, что невротик часто приписывает своему страданию ложные причины и, таким образом, создает впечатление, что он страдает без достаточных оснований. Так, он может быть безутешным в своем несчастье и видеть его причину в своей «виновности», тогда как на самом деле он страдает от несоответствия своему идеализированному образу. Или он может чувствовать себя потерянным, оставшись один без любимого человека, и хотя он приписывает это чувство своей глубокой любви, в действительности же, т. к.

расколот в своей основе, он не может перенести свое одиночество. Наконец, он может исказить свои аффекты и верить, что страдает в тот момент, когда на самом деле весь переполнен яростью.

Например, женщина может думать, что она страдает, если ее любовник не прислал письмо к указанному сроку, но в действительности ее раздражение вызвано желанием, чтобы все происходило точно в соответствии с ее желаниями, или чувством унижения от отсутствия внимания. В этом примере страдание бессознательно предпочитается осознанию ярости и невротических влечений, ответственных за нее, и приобретает особое значение, потому что позволяет скрыть двойственность, присущую любовной связи этой женщины. Однако ни из одного из приведенных примеров не следует, что невротик испытывает потребность в страдании. Реально следует только то, что невротик испытывает бессознательную претензию на страдание.

Новой разновидностью ослабления нравственной целостности личности является *развитие бессознательного высокомерия*. Напомню, что я понимаю под этим безосновательное приписывание невротиком самому себе качеств, которыми он не обладает или обладает, но в меньшей степени, чем на самом деле, и его бессознательную претензию на этом основании предъявлять требования и унижать других. Невротическое высокомерие бессознательно в том смысле, что невротик не осознает ни одной фальшивой претензии. Различие в данном случае проходит не между сознательным и бессознательным высокомерием, а между высокомерием, которое бросается в глаза и которое скрывается за сверхскромным и извиняющимся поведением. Это различие состоит в степени проявляемой агрессивности, а не в степени выражаемого высокомерия. В одном случае невротик открыто требует исключительных прав; в другом он обижается, если их не дают ему добровольно. Что отсутствует в каждом из этих случаев, это можно было бы назвать реальной скромностью, т. е. признанием — не только на словах, но и с эмоциональной искренностью — недостатков и несовершенства людей в целом и своего в частности. Согласно моему опыту, каждый пациент испытывает отвращение к мыслям и слухам о

своих возможных недостатках. Это особенно справедливо для пациентов со скрытым высокомерием. Он скорее безжалостно отчитает себя за то, что проглядел что-то, чем допустит вместе со св. Павлом, что «наше знание фрагментарно». Он скорее осудит себя за легкомысленность и лень, чем допустит, что не может быть продуктивным все время. Надежнейшим симптомом скрытого высокомерия является очевидное противоречие между самообвинением, с его извиняющимся аттитюдом, и внутренним раздражением к любой критике или пренебрежению со стороны других. Часто требуется тщательное наблюдение, чтобы обнаружить эти раздражающие чувства, потому что очень вероятно, что сверхскромный тип вытеснит их.

Но в действительности он может быть как нуждающейся, так и откровенно высокомерной личностью. Его критика других не менее уничтожающая, хотя внешне она выглядит как самоунижающее восхищение. Тем не менее втайне он требует такого же совершенства от других, как и от самого себя, что означает, что ему недостает подлинного уважения к конкретной индивидуальности других.

Другой моральной проблемой является *неспособность невротика занять определенную позицию* и связанную с ней *ненадежность*. Невротик редко занимает позицию в соответствии с объективными качествами личности, идеи или причины, скорее он основывается на своих эмоциональных потребностях. Поскольку они противоречивы, то одна нравственная позиция легко может быть заменена на другую. Поэтому многие невротики легко колеблются, как бы бессознательно подкупленные соблазном получить еще больше любви, престижа, признания, власти и «свободы». Это относится ко всем личным отношениям невротика — как индивида, так и члена группы. Они часто не могут позволить себе какое-нибудь чувство или мнение о другой личности. Какая-нибудь совершенно пустая сплетня может изменить их мнение. Какая-нибудь неприятность или оскорбительное равнодушие или то, что ощущается ими в качестве таковых, может стать достаточным основанием, чтобы бросить «очень хорошего друга». Какая-нибудь неожиданная трудность может превратить их энтузиазм в равнодушие.

Они могут менять свои религиозные, политические или научные взгляды в зависимости от какой-нибудь личной привязанности или чувства обиды. Они могут отстаивать какую-нибудь точку зрения в личном разговоре и изменить ее при малейшем давлении со стороны авторитетного специалиста или группы, часто не осознавая, почему они изменили свое мнение или что они изменили его вообще.

Невротик может бессознательно избегать очевидного колебания, не принимая немедленного решения, «не становясь ни на чью сторону», оставляя открытой каждую альтернативу. Он может рационализировать этот аттитюд, указывая на действительные трудности ситуации, или может побуждаться компульсивным требованием «справедливости».

Без сомнения, подлинное стремление к справедливости очень ценно. Также верно, что честное желание быть справедливым создает дополнительные трудности в занятии ясной позиции во многих ситуациях. Однако справедливость может быть компульсивной частью идеализированного образа и ее функция тогда состоит в том, чтобы сделать процесс занятия позиции необходимым, позволяя невротiku одновременно чувствовать себя «помазанным» быть выше борьбы предубеждений.

В этом случае существует тенденция оказаться неспособным убедиться, что эти две точки зрения в действительности не так уж и противоречат друг другу или что оба спорщика могут быть правы. Только псевдообъективность мешает невротiku признать основные результаты в любом спорном вопросе.

По этой причине существуют большие различия среди разных типов невроза. Самую сильную целостность личности следует искать у тех по-настоящему обособленных личностей, которые остались в стороне от водоворота невротического соперничества и невротических привязанностей и которых не легко соблазнить «любовью» или амбициозной целью. Кроме того, их аттитюд постороннего наблюдателя часто позволяет им достигать значительной объективности в своих суждениях.

Но не каждая обособленная личность может занимать определенную позицию. Невротик может испыты-

вать такую неприязнь к участию в спорах или принятию какого-либо опасного своими последствиями решения, что даже мысленно он не формулирует ясно свою точку зрения и либо путается в своих проблемах, либо в лучшем случае различает добро и зло, обоснованность и необоснованность, не приходя при этом ни к какому собственному убеждению.

Агрессивный тип, с другой стороны, как кажется, противоречит моему утверждению, что невротик испытывает трудность в выражении своей точки зрения. Особенно если он склонен к ригидной справедливости, то кажется, что он обладает неординарной способностью к формулировке последовательных мнений, к их защите и верности им. Но это впечатление обманчиво. Этот тип выглядит последовательным слишком часто из-за своего упрямства, а не из-за того, что он обладает подлинными убеждениями. Поскольку упрямство служит так же для подавления всех внутренних сомнений невротика, то его мнения часто носят догматический или даже фанатический характер. Кроме того, его может соблазнить перспектива власти или успеха. Его податливость ограничена пределами, очерченными его стремлением к подчинению и признанию.

Отношение невротика к *ответственности* может быть противоречивым. Отчасти это вызвано тем фактом, что само это слово имеет множество значений. Оно может обозначать добросовестность в выполнении служебных обязанностей и обязательств. Является ли невротик ответственным в этом смысле, зависит от конкретной структуры характера невротика; это свойство не присуще всем невротикам.

Ответственность за других может на самом деле обозначать чувство ответственности за собственные действия в той мере, в какой они оказывают воздействие на кого-то другого; но оно может быть также эвфемизмом, скрывающим желание господствовать над другими.

Ответственность, подразумевающая принятие на себя вины, может выражать ярость от несоответствия невротика своему идеализированному образу и в этом смысле не иметь ничего общего с ответственностью как таковой.

Если нам самим ясно, что именно подразумевается под принятием ответственности за себя, то мы поймем,

как трудно, если возможно, невротика допустить такое принятие. Оно означает прежде всего фактическое признание — самим собой и другими, — что именно является моей интенцией, моими словами или моими действиями, и готовность принять все их следствия. Принятие ответственности за себя противоположно лжи или переносу вины на других. Принять ответственность за себя в указанном смысле было бы для невротика нелегко, потому что, он, как правило, не осознает, что он делает и почему он делает это, и обладает сильной потребностью не знать всего этого. Вот почему невротик часто пытается уклониться от принятия ответственности за себя с помощью отрицания, забывания, приуменьшения, неверного истолкования чувств, неумышленного удовлетворения других побуждений и состояния беспомощности. И поскольку он стремится исключить или освободить себя от принятия ответственности, он с готовностью допускает, что его жена, его коллега, его аналитик ответственны за любую возникающую трудность.

Другим фактором, который часто способствует развитию неспособности невротика принимать следствия своих действий или даже видеть их, является скрытое чувство всемогущества, позволяющее, как ему кажется, делать все, что ему нравится, и всегда добиваться успеха.

Осознать неизбежные последствия означало бы разрешить это чувство. Последний фактор, который имеет отношение к рассматриваемой проблеме, на первый взгляд, похож на интеллектуальную неспособность мыслить в терминах причины и следствия. Обычно невротик создает впечатление, что он способен мыслить только в терминах вины и наказания. Почти каждый пациент чувствует, что аналитик осуждает его, тогда как в действительности аналитик всего лишь противостоит его проблемам, трудностям и их следствиям. Вне аналитической ситуации невротик может чувствовать себя наподобие преступника, всегда находящегося под подозрением и преследуемого и поэтому постоянно находящегося в обороне. На самом деле это экстернализация внутренних психических процессов. Как мы видели, источником, из которого эти подозрения и атаки рождаются, является его идеализированный образ. Именно этот внутренний процесс обнаружения ошибки и защи-

ты плюс его экстернализация делает почти невозможным для невротика понимание причинно-следственных связей, субъектом которых он сам является. Но там, где личные проблемы не затрагиваются, он может быть столь же прозаическим, как и любой другой. Если улицы становятся мокрыми, потому что идет дождь, невротик не спрашивает, чья это ошибка, а принимает эту причинно-следственную связь.

Когда мы говорим о принятии ответственности за себя, то подразумеваем также способность бороться за то, что, по нашему убеждению, справедливо, и готовность принимать следствия, если наше действие окажется неверным. Это становится очень трудным, если личность невротика расколота конфликтами. За какое из конфликтующих внутренних влечений он должен или мог бы бороться? Ни одно из них не представляет того, в чем он действительно нуждается или в истинности чего он убежден. Реально он мог бы бороться только за свой идеализированный образ. Однако этот образ исключает возможность для невротика быть неправым. Поэтому, если его решение или действие создает проблему, он фальсифицирует суть дела и приписывает ответственность за неблагоприятные последствия на кого-то другого.

Сравнительно простой пример иллюстрирует эту проблему. Мужчина, возглавляющий организацию, страстно добивается неограниченной власти и престижа. Ничего не может быть сделано или решено без него; он не может убедить себя отдать часть функций тем, кто благодаря своей специальной подготовке смог бы лучше решать специальные проблемы. По его мнению, не существует ничего, чего он не знает в совершенстве. Кроме того, он не желает, чтобы кто-нибудь еще воспринимался или стал таким же важным, как и он. Его ожиданиям в отношении самого себя не суждено будет оправдаться разве только из-за недостатка времени и энергии. Но этот человек желает не только доминировать; одновременно он угодлив и испытывает потребность в том, чтобы быть сверхчеловечески добрым.

В результате своих неразрешенных конфликтов он обладает всеми теми симптомами, которые мы описали, — вялостью и повышенной потребностью во сне, нерешительностью и медлительностью — и поэтому не

может рационально организовать свое время. И поскольку он воспринимает свое участие в назначенных встречах как невыносимое принуждение, он втайне испытывает радость, заставляя людей ждать; кроме того, он совершает множество незначительных дел просто потому, что это льстит его тщеславию. Наконец, его потребность быть любящим семьянином отнимает у него много времени и мыслей. Естественно поэтому, что дела в его организации идут не очень хорошо; но, не замечая никаких пороков за собой, он перекладывает вину на других или на неблагоприятные обстоятельства.

Позвольте мне еще раз спросить, за какую часть своей личности мог бы считать себя ответственным герой приведенной иллюстрации? За тенденцию к доминированию или за тенденцию к подчинению, умиротворению, поиску чьего-либо расположения? Прежде всего ни одно из этих влечений не осознается им. Но даже если бы он осознавал, то не смог бы поддержать одно из них и отказаться от другого, потому что обе тенденции носят компульсивный характер. Кроме того, его идеализированный образ не позволяет ему видеть в себе ничего, кроме идеальных достоинств и неограниченных способностей. Следовательно, он не способен принять ответственность за те последствия, которые неизбежно следуют из действия его конфликтов. Поступить так означало бы облегчить страдания из-за знания того, что он так страстно желает скрыть от самого себя.

В общем, невротик бессознательно испытывает особую неприязнь к принятию ответственности за последствия своих поступков. Он закрывает глаза даже на самые очевидные последствия. Неспособный самостоятельно избавиться от своих конфликтов, он настаивает, опять бессознательно, что он, могущественный во всем, способен их разрешить. Он верит, что последствия неразрешенных конфликтов могут заставить врасплох других, но для него они не представляют никакой опасности. Он должен поэтому продолжать уклоняться от признания всеобщности законов причинно-следственных связей. Если бы он хотя бы на мгновение признал их всеобщность, то узнал бы много полезного. Эти законы продемонстрировали бы ему в доступной форме, что его образ жизни никуда не годится,



что, несмотря на всю его бессознательную хитрость и обман, он не может даже пошевелиться без подчинения законам, управляющим нашей психической жизнью с той же неумолимостью, как и в физической сфере<sup>1</sup>.

Фактически ответственность в полном объеме невротика интересует мало. Он видит — или туманно чувствует — только ее негативные аспекты. То, чего он не видит и научится ценить лишь со временем, это то, что, пренебрегая ответственностью, он разрушает свое горячее стремление к независимости. Он надеется достигнуть независимости посредством вызывающего отказа от всех обязательств, тогда как на самом деле принятие ответственности за себя и на себя является необходимым условием реальной внутренней свободы.

Чтобы не признавать, что его проблемы и его страдания порождаются его же внутренними трудностями, невротик применяет любой из следующих трех способов, а часто и все три. Невротик может использовать без каких-либо ограничений экстернализацию, и тогда все, начиная от пищи, климата, телосложения, унаследованного от родителей, жены, судьбы, обвиняется заданное конкретное несчастье.

Невротик может также принять аттитюд, что поскольку он никогда не совершает ошибок, то несправедливо, если какое-нибудь несчастье произойдет с ним. Несправедливо, если он заболит, постареет или умрет, будет несчастлив в браке, будет иметь проблемного ребенка или его работа окажется непризнанной. Этот способ мышления, который может быть осознанным или бессознательным, неверен вдвойне, т. к. исключает не только личное участие невротика в преодолении своих трудностей, но и все факторы, независимые от невротика, но имеющие отношение к его жизни.

Тем не менее этот способ мышления обладает своей логикой. Это типичное мышление изолированного существа, которое центрировано исключительно на самом себе и чей эгоцентризм не позволяет ему посмотреть на себя как на маленькое звено большой цепи.

<sup>1</sup> См.: *Yutang, L. Between Treas and Laughter*, op. cit. В главе «Карма» автор выражает удивление отсутствием понимания таких психических законов в западной цивилизации.

Он считает само собой разумеющимся, что должен взять самое лучшее в данное время, в данной социальной системе, но протестует против того, чтобы быть связанным с другими при совершении добрых или плохих дел. Поэтому он и не может понять, почему должен страдать от всего, в чем лично не замешан.

Третий способ связан с отказом невротика признать всеобщность законов причинно-следственных связей. Следствия неразрешенных конфликтов представляются ему в виде изолированных происшествий, не связанных с ним или его проблемами. Например, ему может казаться, что депрессия или фобия возникают в нем из-за голубого цвета. Подобное заключение могло, конечно, стать следствием его психологического невежества или недостаточной невнимательности.

Но в процессе анализа мы можем наблюдать, что пациент оказывает самое упорное сопротивление знакомству с любыми подробностями своих связей. Он может остаться недоверчивым или забыть их; или он может почувствовать, что аналитик, вместо того чтобы быстро избавить его от беспокоящих расстройств — для чего его и пригласили, — перекладывает «вину» на него и искусно сохраняет свою репутацию. Так, пациент может познакомиться с факторами, имеющими отношение к его вялости, но закрыть при этом глаза на очевидный факт, что его вялость замедляет не только процесс анализа, но и все, что он делает. Другой пациент может узнать о своем агрессивно-унижающем поведении, но не сможет понять, почему он так часто ссорится и почему его не любят. То, что эти трудности существуют в нем самом, — это для невротика одно, а его действительные повседневные проблемы есть нечто совсем другое. Подобное отделение своих внутренних проблем от их последствий на собственную жизнь является одним из главных источников склонности невротика к фрагментаризации.

Противодействие признанию следствий невротических аттитудов и влечений большей частью глубоко скрыто, и аналитик легко может проглядеть его по той простой причине, что для него подобная зависимость полностью очевидна. Это представляет печальный факт, потому что если пациент не начнет отдавать себе отчет

в том, почему он не осознает последствий и оснований, по которым он их не осознает, то он, по всей вероятности, не сможет понять, насколько сильно он препятствует своей собственной жизни. Способность осознавать последствия является самым могущественным лечебным аналитическим фактором, потому что создает у пациента установку, что, только изменяя себя, можно когда-либо достигнуть свободы.

Но если невротика нельзя считать ответственным за его претензии, высокомерие, эгоцентризм, уклонение от ответственности, то можем ли мы вообще рассуждать в терминах нравственных категорий? В качестве аргумента могу указать, что нас, как врачей, должна интересовать только болезнь пациента и ее лечение, а его моральные принципы не входят в сферу нашей профессиональной деятельности. Могу также указать, что одной из великих заслуг Фрейда стало отбрасывание «моралистического» аттитюда, в защиту которого, как кажется, я выступаю!

Подобные аргументы кажутся научными, но являются ли они истинными? Можем ли мы полностью исключить при обсуждении человеческого поведения суждения о справедливом и несправедливом? Если аналитики решают, что подлежит аналитическому исследованию, а что нет, то не поступают ли они в согласии с теми суждениями, которые сознательно отвергают? В таких суждениях, включающих нравственные критерии, содержится тем не менее определенная опасность: очень вероятно, что они сформулированы либо на слишком субъективной, либо на слишком традиционной основе.

Так, какой-нибудь аналитик может чувствовать, что нет необходимости анализировать ухаживания мужчины, а ухаживания женщины, наоборот, заслуживают самого серьезного исследования. Или если он убежден, что сексуальные влечения не должны ничем сдерживаться, то он может решить, что верность партнеру независимо от того, идет ли речь о мужчине или женщине, требует тщательного анализа.

В действительности подобные суждения должны формулироваться на основании конкретных особенностей невроза пациента. Вопрос, который следует решить в этом случае, состоит в том, имеет ли аттитюд, приня-

тый пациентом, губительные последствия для его развития и для его отношений с другими людьми. Если имеет, то такой аттитюд ложный и требует, чтобы с ним начали энергичную работу. Основания заключений аналитика должны быть ясно изложены пациенту, чтобы дать последнему возможность принять самостоятельное решение по рассматриваемой проблеме. Наконец, не содержат ли вышеприведенные аргументы той же ошибки, которая присуща мышлению пациента, именно что нравственность — это только вопрос здравого смысла, а не в первую очередь фактический вопрос, касающийся последствий? Возьмем невротическое высокомерие в качестве примера. Оно является фактом независимо от того, испытывает ли невротик ответственность за него или нет. Аналитик убежден, что высокомерие представляет проблему, которую пациент должен осознать и в конечном счете преодолеть. Отстаивает ли аналитик этот критический аттитюд, потому что узнал в воскресной школе, что высокомерие — это грех, а скромность — добродетель? Или его мнение обусловлено тем фактом, что высокомерие — ложный аттитюд и ведет к неблагоприятным последствиям, тяжесть которых неминуемо ложится на пациента — снова безотносительно к его ответственности. Эти следствия в случае с высокомерием тем не менее исключают возможность для пациента познать самого себя и таким образом препятствуют его личному развитию. Кроме того, пациент с аттитюдом высокомерия склонен к несправедливости по отношению к другим, а это также порождает определенные последствия — не только периодические конфликты с другими, но и отчуждение от других людей в целом. Все это, однако, только усугубляет его невроз. Из-за того, что моральные принципы пациента частично представляют следствие его невроза, а частично этот невроз поддерживают, аналитику ничего не остается, как учитывать их в своей работе.

## Безнадежность

Несмотря на свои конфликты, невротик может иногда испытывать чувство удовлетворения, может радоваться вещам, к которым он чувствует себя расположенным. Но это состояние счастья зависит от слишком многих условий, чтобы быть частным событием. Он не испытает никакого удовольствия, если, например, одинок или если он не разделяет удовольствия с кем-либо еще; если он не является ведущей личностью в данной ситуации или если он не получает всеобщего одобрения. Его дальнейшие шансы сужаются тем, что условия, обеспечивающие состояние счастья, часто очень противоречивы.

Невротик может быть доволен тем, что другой человек берет на себя функции руководителя, и одновременно возмущаться этим обстоятельством. Жена может радоваться успеху мужа и одновременно завидовать ему в связи с этим. Она может испытывать удовольствие от того, что устраивает вечеринку, но из-за необходимости организовать ее безупречно она устанет еще до ее начала. И когда невротик достигает временного счастья, то оно очень легко нарушается его многочисленными страхами и его общей уязвимостью.

Кроме того, житейские неудачи в жизни невротика занимают непропорционально большое место. Любая малейшая неурядица может вызвать у него состояние депрессии, т. к. доказывает его общую негодность — даже тогда, когда она вызвана факторами, находящимися вне его контроля. Любое безобидное критическое замечание может вызвать его беспокойство или тягостные размышления. В результате невротик обычно более несчастлив и неудовлетворен, чем это оправдано обстоятельствами.

Эта ситуация, достаточно удручающая сама по себе, усугубляется еще больше, если принять во внимание следующее обстоятельство. Люди могут, по-видимому, выносить величайшие страдания, пока имеется надежда; но невротические затруднения постоянно порождают некоторое состояние безнадежности, причем чем более серьезны эти затруднения, тем сильнее состояние безнадежности.

Чувство безнадежности может быть глубоко скрыто: чисто внешне невротик может быть поглощен своими фантазиями или планированием условий, которые могли что-нибудь улучшить. Если бы только он женился, имел большую квартиру, другого прораба, другую жену; если бы только она была мужчиной, чуть старше или моложе, чуть выше или не такой высокой, тогда все было бы в полном порядке. Иногда избавление от некоторых беспокоящих факторов действительно оказывается полезным. Однако более часто подобные надежды только экстернализируют внутренние трудности и обречены на то, чтобы никогда не сбыться. Невротик ожидает от внешних изменений только добра, но неизбежно каждый раз переносит себя и свой невроз в новую ситуацию.

Надежда, которая основывается на внешних обстоятельствах, больше распространена среди молодежи; это является одной из причин, почему анализ очень молодого невротика менее прост, чем можно было бы ожидать. По мере того как люди становятся старше и надежды одна за другой исчезают, они все больше стремятся посмотреть внимательно на *себя* как на возможный источник страдания.

Даже когда чувство безнадежности в целом бессознательно, заключение о его существовании и его силе можно сделать на основании различных симптомов. Ими могут быть эпизоды из истории жизни, показывающие, что реакция пациента на неприятности имела силу и длительность, явно непропорциональные их источнику. Например, невротик может испытать полную безнадежность в результате безответной любви в юности, от предательства друга, несправедливого увольнения с работы, неудачи на экзамене. Естественно, следует сначала понять те особые причины, которые могли стоять

за столь неадекватной реакцией. Но дополнительно к этим особым причинам обычно обнаруживают, что неудачный опыт спускает воду из намного более глубокого колодца безнадежности. Аналогично озабоченность возможной смертью или раннее появление мыслей о самоубийстве — с аффектом или без него — указывают на крайнюю степень безнадежности даже тогда, когда внешне невротик излучает оптимизм. Общая легкомысленность, полное отрицание возможности рассматривать что-либо серьезно — в пределах аналитической ситуации или вне ее, — как и быстрое замешательство при столкновении с трудностью, представляют другой симптом.

Очень многое из того, что Фрейд определил как негативную терапевтическую реакцию, означает следующее. Новое аналитическое исследование, которое, каким бы мучительным оно ни было, предлагает решение проблемы невротика, может спровоцировать замешательство и нежелание пациента еще раз испытать страдания. Иногда это выглядит так, как если бы пациент отказывался верить, что он способен преодолеть данную трудность; в действительности в этом выражается отсутствие надежды одержать когда-либо победу. В этих условиях вполне закономерно для невротика жаловаться на то, что новое исследование причиняет ему боль или пугает его, и выражать негодование тем, что аналитик лишает его душевного равновесия.

Поглощенность предвидением или предсказанием будущего также является знаком безнадежности. Хотя внешне это выглядит как тревога о жизни в целом, о том, чтобы не быть захваченным врасплох, о совершенных ошибках, следует отметить, что в подобных случаях взгляд в будущее постоянно окрашен пессимизмом. Подобно Кассандре, многие невротики предвидят в основном несчастье и очень редко — что-то хорошее. Эта сосредоточенность на темной стороне жизни, а не на светлой вынуждает подозревать состояние глубокой личной безнадежности, безотносительно к тому, насколько умно оно рационализируется.

Наконец, существует хроническое депрессивное состояние, которое может быть настолько скрытым и подкрадывающимся незаметно, что оно не воспринимается как депрессия.

Невротики, обремененные этим недугом, могут функционировать достаточно успешно; они могут быть веселыми и приятно проводить время, но им может требоваться несколько часов по утрам, чтобы встряхнуться, прийти в себя, как бы снова помириться с жизнью. Жизнь настолько обременительна, что они едва ли воспринимают ее как таковую, никогда не жалуются на нее, но их душа постоянно находится в упадке.

В то время как источники безнадежности всегда носят бессознательный характер, само это чувство может осознаваться достаточно ясно. Невротик может быть переполнен чувством собственной гибели. Или он может сформировать аттитюд покорности к жизни в целом, не ожидая от нее ничего хорошего, чувствуя только, что необходимо быть терпеливым. Или он может выразить аттитюд покорности в философских терминах, говоря, что жизнь в своей основе трагична и только глупцы обманывают себя рассуждениями о неизменной человеческой судьбе.

Уже в предварительной беседе с пациентом можно получить впечатление об охватившей его безнадежности. Он не желает идти на минимальную уступку, испытать даже незначительное неудобство, допустить самый легкий риск. Он может создать видимость полного потакания своим слабостям. Однако проблема состоит в том, что он не видит никакой убедительной причины идти на уступки тогда, когда не ожидает получить от них ничего. Подобные аттитюды заметны и без анализа. Невротики продолжают находиться в совершенно неудовлетворительном состоянии, которое можно было бы улучшить незначительным усилием воли и инициативы. Но невротик может быть настолько парализован состоянием своей безнадежности, что весьма посредственные трудности кажутся ему непреодолимыми препятствиями.

Иногда случайное замечание выдает это состояние. Пациент может ответить аналитику простым утверждением, что некоторая проблема еще не решена и требует дальнейшей работы. Но уже вопрос: «Не думаете ли Вы, что это безнадежно?» — обнаруживает чувство отчаяния невротика. И когда невротик начинает осознавать свое отчаяние, он обычно не может его объяснить. С большой вероятностью будет считать его следствием различных



внешних причин, начиная со своей работы или супружества и кончая политическим положением. Но это состояние никак не связано с каким-либо конкретным или временным обстоятельством. Невротик чувствует себя потерявшим надежду изменить что-либо в своей жизни, когда-либо стать счастливым или свободным. Он чувствует себя навсегда отрезанным от всего, что могло бы сделать его жизнь осмысленной.

Возможно, Серен Кьеркегор дал самое глубокое объяснение проблемы безнадежности. В книге «Смертельная болезнь» он утверждает, что любое отчаяние в своей основе представляет отчаяние когда-либо стать самим собой. Философы всех времен подчеркивали первостепенное значение быть самим собой и чувство отчаяния от невозможности достигнуть такого соответствия. Это составляет центральную тему дзен-буддизма. Из современных писателей я процитирую только Джона Макмэрри: «Какое другое значение может иметь наше существование, как не быть целиком и полностью самим собой?»<sup>1</sup>.

Безнадежность с ее глубочайшими корнями в отчаянии когда-либо стать искренней и целостной личностью представляет основной продукт неразрешенных конфликтов. Возрастающая шкала невротических проблем ведет к этому состоянию. Основным является ощущение запутанности в конфликтах, наподобие птицы в сетях, без ясной возможности освободить когда-либо себя. Ко всему этому добавляются попытки решения конфликтов, которые не только неудачны, но и в значительной степени увеличивают отчуждение личности от самой себя. Повторные переживания только усиливают чувство безнадежности невротика, что его таланты никогда не будут реализованы либо потому, что снова и снова усилия распыляются слишком во многих направлениях, либо потому, что трудности, неизбежные в любом творческом процессе, удерживают невротика от дальнейшего поиска. Это может касаться также и любовных дел, заключения брака, установления дружеских отношений, которые распадаются одно за другим.

<sup>1</sup> *Macmurray, J. R*aden and Emotion/*J. Macmurray. — London: Faber, 1935.*

Следующие одна за другой неудачи действуют столь же удручающе, как и в опыте с лабораторными крысами, когда приученные прыгать в специальное окно за пищей, они прыгают снова и снова только для того, чтобы убедиться, что оно закрыто.

Оказывают влияние и безнадежные попытки невротика добиться соответствия своего реального «Я» со своим идеализированным образом. Трудно сказать, не является ли это одним из самых могущественных факторов, порождающих безнадежность. Нельзя тем не менее сомневаться в том, что в процессе анализа, когда пациент начинает осознавать, насколько он далек от той совершенной личности, какой представляет себя в своем воображении, безнадежность уступает место состоянию полного облегчения.

Невротик ощущает себя безнадежным не только потому, что отчаивается когда-либо достигнуть тех фантастических высот, какие ему рисовало его воображение, но и потому, что он реагирует на осознание чувством глубокого презрения к самому себе, губительным для надежды чего-нибудь достигнуть в своей жизни — как в любви, так и в работе.

Решающими среди факторов, способствующих развитию безнадежности, являются все те процессы, которые смещают центр тяжести личности с нее самой, не позволяют ей быть активным двигателем своей собственной жизни. Результатом действия подобных факторов становится то, что невротик теряет веру в самого себя и в свое развитие как личности; он стремится махнуть на все рукой — аттитюд, который, хотя и может остаться незамеченным, по своим последствиям настолько серьезен, что должен быть назван психической смертью.

Как говорит Кьеркегор: «Однако вопреки этому факту (своему отчаянию)... он может тем не менее... полноценно существовать, быть человеком, для видимости заниматься чем-то временным, вступить в брак, завести детей, завоевать почет и уважение — и, возможно, никто не заметит, что в некотором более глубоком смысле у него отсутствует «Я». Немного шума поднимется из-за такой вещи, как пропавшее «Я»; ибо «Я» является такой вещью, по поводу которой свет менее всего склонен наводить справки. Ибо из всех ситуаций,

наиболее опасных для человека, является как раз та, когда окружающие замечают, что он обладает «Я». Самая большая угроза, опасность потери собственного «Я», может наступить настолько незаметно, как будто вообще ничего не произошло; любая другая утрата — армии, ноги, пяти долларов, жены и т.д., вне всякого сомнения, будет замечена»<sup>1</sup>.

Из своего опыта работы наблюдателем я знаю, что проблема безнадёжности не очень ясно представляется аналитиком и поэтому не исследуется надлежащим образом. Некоторые из моих коллег в такой степени были подавлены безнадёжностью пациента, которую они признавали, но не видели в ней проблемы, что впадали в состояние безнадёжности сами. Несомненно, что такой аттитюд является губительным для анализа, т. к. безотносительно к тому, насколько хороша техника или насколько смела попытка анализа, пациент чувствует, что аналитик в действительности махнул на него рукой. Подобный аттитюд губителен и за пределами аналитической ситуации. Никто не может конструктивно помочь другу или товарищу, кто сам не верит в возможность осуществления своих предложений.

Иногда коллеги совершали противоположную ошибку — не придавали безнадёжности пациента достаточно серьёзного значения. Они чувствовали, что пациент нуждается в ободрении и не отказывали ему в этом — что похвально, но явно недостаточно. Когда такое происходит, то пациент, даже если он высоко ценит намерения аналитика, получает полное подтверждение своему раздражению, поскольку в глубине души осознает, что его безнадёжность — это не то состояние, от которого можно избавиться поддержкой, оказываемой с самыми лучшими намерениями.

Для того чтобы взять «быка за рога» и приступить к непосредственному анализу проблемы, сначала необходимо на основании косвенных симптомов, которые приводились выше, установить, что пациент действительно ощущает себя потерявшим всякую надежду и степень, в которой это чувство выражено. Затем следует понять, что состояние безнадёжности пациента вы-

<sup>1</sup> *Kierkegaard, S. Op. cit.*

звано его внутренними трудностями. Аналитик должен осознать и ясно доложить пациенту, что его ситуация безнадежна только потому, что он упорствует в сохранении своего статус-кво и считает его неспособным к изменению.

В упрощенной форме проблема в целом иллюстрируется сценой из «Вишневого сада» Чехова. Семья, столкнувшись с банкротством, в отчаянии от мысли о необходимости покинуть имение со своим любимым вишневым садом. Предприниматель высказывает здравое предположение о строительстве небольших жилых домов на территории имения для сдачи в аренду. Из-за своих ограниченных взглядов члены семьи не могут поддержать такой проект, и поскольку не существует никакого другого решения проблемы, они остаются без всякой надежды. Они спрашивают в отчаянии, как бы не слыша сделанного предложения, может ли кто-нибудь посоветовать или помочь им. Если бы их наставник был аналитиком, он сказал бы: «Конечно, ситуация сложная. Но то, что делает ее безысходной, так это ваше отношение к ней. Если бы вы подумали, как изменить ваши требования к жизни, тогда не было бы и чувства безнадежности».

Убеждение, что пациент может действительно измениться, а это означает, что пациент может реально разрешить свои конфликты, является тем фактором, который определяет, сможет ли терапевт взяться за решение проблемы невротика и сможет ли он решить ее с разумными шансами на успех.

Именно здесь мои разногласия с Фрейдом становятся особенно заметны<sup>1</sup>. Психология Фрейда и лежащая в ее основе философия существенно пессимистичны. Они выражают его взгляды как в отношении будущего человечества, так и в отношении терапии<sup>2</sup>. В соответствии со своими теоретическими допущениями Фрейд может быть только пессимистом. Человеком

<sup>1</sup> См.: *Freud, S. Civilization and its Discontents* / S. Freud // International Psychoanalytical Library. Vol. VII. Leonard and Virginia Woolf. — 1930.

<sup>2</sup> См.: *Freud, S. Analysis Terminable and Interminable* / S. Freud // International Journal of Psychoanalysis. — 1937.

движут инстинкты, которые в лучшем случае способны модифицироваться посредством «сублимации». Инстинктивные влечения человека неизбежно фрустрируются обществом. «Я» человека мечется беспомощно между требованиями инстинктов и «Сверх-Я», которое само может быть только модифицированным. «Сверх-Я» первоначально представляет запрещающую и деструктивную инстанцию. Истинных идеалов не существует. Потребность реализации личного «Я» в своей основе «нарциссическая». В своей сущности человек — деструктивное существо, и «инстинкт смерти» побуждает его либо уничтожать других, либо заставлять их страдать.

Все эти взгляды оставляют слишком мало места для позитивного отношения к изменению личности и ограничивают ценность потенциально многообещающей созданной Фрейдом терапии. В противоположность Фрейду я верю, что невротические компульсивные влечения не являются инстинктивными, а выражают дезорганизацию человеческих отношений; что их можно изменить, когда дезорганизующие факторы устраняются, а порожденные ими конфликты можно действительно разрешить. Это не означает, что терапия, основанная на отстаиваемых мною принципах, не имеет никаких ограничений. Предстоит проделать большую работу для того, чтобы определить эти границы. А это означает, что мы имеем очень хорошие основания верить в возможность радикального изменения личности невротика.

Почему же тогда так важно осознавать и решать проблему безнадежности пациента? Во-первых, потому, что наш подход является плодотворным при анализе специальных проблем, наподобие депрессий и склонности к самоубийству. Верно, что мы можем избавить пациента от депрессии одним фактом обнаружения конфликта, от которого он страдает, не касаясь его проблемы безнадежности в целом. Но если мы хотим помешать возвращению депрессий, то состояние безнадежности должно стать предметом анализа, потому что представляет более глубокий источник, из которого рождаются депрессии. Также нельзя противостоять скрытой депрессии, если нельзя достигнуть этого исходного источника.

Сказанное истинно и для условий, провоцирующих самоубийство. Мы знаем, что такие факторы, как острое

отчаяние, открытое неповиновение и мстительность, порождают суицидальные импульсы; однако предотвратить самоубийство после того, когда импульс стал явным, часто уже невозможно. Минутное внимание к менее драматическим симптомам безнадежности и проблеме пациента в нужное время создают возможность предотвращения многих самоубийств.

Самым важным фактом является то, что безнадежность пациента становится препятствием в лечении любого серьезного невроза. Фрейд склонялся называть все, что мешает развитию пациента, *сопротивлением*. Но едва ли правомерно безнадежность считать разновидностью сопротивления. В процессе анализа мы сталкиваемся с контригрой сил, действующих в прямом и обратном направлениях. Сопротивление представляет обобщающий термин для всех тех внутренних сил пациента, которые действуют, чтобы сохранить статус-кво пациента. Мотив пациента к развитию, с другой стороны, рождается из его конструктивной энергии, которая побуждает его двигаться к внутренней свободе. Это та движущая сила, благодаря которой мы работаем и без которой не смогли бы ничего сделать. Это та сила, которая помогает пациенту преодолевать сопротивление. Она делает его ассоциации продуктивными, давая аналитику шанс более глубокого понимания. Она дает пациенту внутреннюю силу вынести неизбежную боль созревания. Она усиливает его готовность рисковать при отказе от аттитюдов, дававших ему чувство безопасности, и формировании новых.

Аналитик не может тянуть пациента, пациент должен сам хотеть идти. Но именно эта бесценная сила парализуется состоянием безнадежности. И при неспособности признать ее как проблему и взяться за ее решение аналитик лишает себя своего лучшего союзника в битве с неврозом пациента.

Безнадежность пациента не является той проблемой, которую можно решить каким-либо одним объяснением. Существенная выгода состоит уже в том, что вместо того чтобы быть подавленным чувством своей гибели, которое, как полагает пациент, неустранимо, он начинает осознавать его как проблему, которая так или иначе может быть решена. Этот шаг делает его свободным

настолько, чтобы начать движение вперед. В этом движении будут, конечно, подъемы и спуски. Пациент может чувствовать себя оптимистом, даже сверхоптимистом, если приобретает нужную ему интуицию, но снова поддается отчаянию, как только случаются более серьезные расстройства. Каждый раз камень преткновения должен анализироваться заново.

Но воздействие, которое отчаяние оказывает на пациента, ослабнет, как только он поймет, что действительно может измениться. В этом случае движущий мотив пациента обязательно усилится. В начале анализа этот мотив может представлять обычное желание избавиться от своих наиболее беспокоящих симптомов. Но по мере того как пациент начинает осознавать свои кандалы и получает представление о том, что значит чувствовать себя свободным, этот мотив становится сильнее.

### Садистские наклонности

Люди, находящиеся в тисках невротического отчаяния, ухищряются продолжать «свое дело» тем или иным способом. Если их способность к творчеству не была слишком сильно нарушена неврозом, то они способны вполне сознательно примириться с укладом своей жизни и сконцентрироваться в той области, в которой они могут иметь успех. Они могут стать участниками социального или религиозного движения или посвятить себя работе в организации. Их работа может приносить пользу: тот факт, что им не хватает «огонька», может перевешиваться тем обстоятельством, что их не нужно подгонять.

Другие невротики, приспособляясь к конкретному образу жизни, могут перестать подвергать его сомнению, не придавая ему, правда, особого значения, а просто выполняя свои обязанности. Джон Марквонд описывает такой образ жизни в романе «Так мало времени». Именно это состояние, я убеждена, Эрих Фромм описывает как «дефектное» в противоположность неврозу<sup>1</sup>. Однако я объясняю его как результат невроза.

Невротики могут, с другой стороны, отказаться от всех серьезных или перспективных занятий и полностью переключиться на проблемы повседневной жизни, пытаясь хоть немного испытать счастья, находя свой интерес в каком-либо увлечении или случайных радостях — вкусной пище, веселой выпивке, непродолжительных любовных увлечениях. Или они могут все предоставить судьбе, увеличивая степень своего отчаяния,

<sup>1</sup> См.: *Fromm, E. Individual and Social Origins of Neurosis* / E. Fromm // *American Sociological Review*. — Vol. IX. — 1944. — № 4.



позволяя своей личности распадаться на части. Неспособные выполнять последовательно любую работу, они предпочитают пить, играть в азартные игры, заниматься проституцией.

Разновидность алкоголизма, описанная Чарльзом Джексоном в «Последнем уикенде», обычно представляет последнюю стадию подобного невротического состояния. В этой связи было бы интересно исследовать, не оказывает ли бессознательное решение невротика расколоть свою личность существенное психическое содействие развитию таких известных заболеваний, как туберкулез и рак.

Наконец, невротики, потерявшие надежду, могут превратиться в деструктивные личности, пытаясь одновременно восстановить свою целостность, живя чужой жизнью. По моему мнению, именно в этом заключается смысл садистских наклонностей.

Так как Фрейд считал садистские влечения инстинктивными, интерес психоаналитиков был большей частью сосредоточен на так называемых садистских извращениях. Примеры садистских стремлений в повседневных отношениях, хотя и не игнорировались, все-таки строго не определялись. Любой вид настойчивого или агрессивного поведения мыслился как модификация или сублимация инстинктивных садистских влечений. Например, Фрейд рассматривал в качестве подобной сублимации стремление к власти. Верно, что стремление к власти может носить садистский характер, но для личности, которая рассматривает жизнь как борьбу всех против всех, оно может просто представлять борьбу за выживание. В действительности такое стремление не обязано быть садистским вообще. В результате отсутствия четкости в определениях мы не имеем ни исчерпывающей картины тех форм, которые садистские аттитюды могут принимать, ни одного критерия для определения, какое влечение является садистским. Слишком большая роль отводится интуиции автора в определении, что точно может быть названо садизмом, а что нет. Такая ситуация вряд ли способствует эффективно-му наблюдению.

Простое действие нанесения вреда другим само по себе никак не свидетельствует о наличии садистской

тенденции. Человек может быть втянут в борьбу личного или общего характера, в ходе которой он может наносить ущерб не только своим врагам, но и своим сторонникам также. Враждебность по отношению к другим может быть также реактивной. Человек может чувствовать себя обиженным или испуганным и хотеть ответить более резко, что, хотя и не пропорционально объективному вызову, субъективно находится с ним почти в полном соответствии. Однако на этом основании легко и обмануться: слишком часто называлось оправданной реакцией то, что на самом деле представляло проявление садистской наклонности. Но трудность в различии между первым и вторым не означает, что не существует реактивной враждебности. Наконец, существуют все те виды наступательной тактики агрессивного типа, который воспринимает себя борцом за выживание. Я не стану перечислять эти садистские агрессии; их жертвам может наноситься определенный ущерб или вред, но последний представляет скорее неизбежный побочный продукт, чем прямой умысел. Проще выражаясь, мы могли бы сказать, что, хотя те виды действий, которые мы имеем здесь в виду, носят агрессивный или даже враждебный характер, они не являются предосудительными в обычном понимании. Не существует никакого сознательного или бессознательного чувства удовлетворения от самого факта причинения вреда.

Для сравнения рассмотрим некоторые типичные садистские аттитюды. Нагляднее всего они проявляются у тех, кто открыт для выражения своих садистских наклонностей, независимо от того, осознают они наличие таких влечений или нет. Далее везде, где я говорю о невротике с садистскими наклонностями, я имею в виду невротика, чьим доминирующим аттитюдом является садизм.

Индивид с садистскими наклонностями может обладать желанием *порабощать* других людей, в частности своего партнера. Его «жертва» должна стать рабом супермена, существом не только без желаний, чувств или собственной инициативы, но и вообще без всяких требований к своему господину. Эта тенденция может принять форму воспитания характера — так профессор Хиггинс из «Пигмалиона» воспитывает Лизу. В благо-

приятном случае она может иметь и конструктивные последствия, например тогда, когда родители воспитывают детей, учителя — учеников.

Иногда такая тенденция присутствует и в сексуальных отношениях, особенно если партнер-садист является более зрелым. Иногда она наблюдается в гомосексуальных отношениях между старым и молодым партнерами. Но даже в этих случаях рожки дьявола станут видны, если раб даст хоть какой-нибудь повод к самостоятельности при выборе друзей или удовлетворении своих интересов. Часто, хотя и не всегда, садистом овладевает состояние навязчивой ревности, которая используется как средство мучения своей жертвы. Садистские связи этого вида отличает то, что сохранение власти над жертвой вызывает у садиста гораздо больший интерес, чем его собственная жизнь. Он скорее откажется от своей карьеры, удовольствий или выгоды от встречи с другими, чем предоставит своему партнеру какую-либо независимость.

Способы удержания партнера в рабстве являются типичными. Они изменяются в очень ограниченных пределах и зависят от структуры личности обоих партнеров. Садист сделает все, чтобы убедить партнера в значимости своей связи с ним. Он будет выполнять определенные желания партнера — хотя и очень редко в степени, превышающей минимальный уровень выживания, выражаясь физиологическим языком. При этом он будет создавать впечатление уникального качества услуг, которые он предлагает своему партнеру. Никто другой, скажет он, не смог бы дать партнеру такого взаимопонимания, такой поддержки, такого большого сексуального удовлетворения и так много интересного; в действительности же никто другой не смог бы ужиться с ним. Кроме того, он может удерживать партнера явным или неявным обещанием лучших времен — ответной любви или супружества, более высокого финансового статуса, лучшего обращения. Иногда он подчеркивает свою личную потребность в партнере и апеллировать к нему на этом основании. Все эти тактические маневры довольно успешны в том смысле, что садист, будучи одержим чувством собственности и желанием унижить, изолирует своего партнера от других. Если партнер

становится достаточно зависимым, то садист может начать угрожать бросить его. Могут применяться также и другие методы унижения, но они настолько самостоятельны, что будут обсуждаться отдельно, в другом контексте.

Конечно, мы не сможем понять, что происходит между садистом и его партнером, если не примем во внимание характерные особенности последнего. Часто партнер садиста относится к подчиненному типу и, следовательно, испытывает страх перед одиночеством; или он может быть человеком, который глубоко вытеснил свои садистские влечения и поэтому, как будет показано позже, совершенно беспомощен.

Взаимная зависимость, возникающая в подобной ситуации, пробуждает негодование не только в том, кто поработощает, но и в поработителе также. Если потребность в обособлении у последнего доминирует, то он особенно возмущен подобной сильной привязанностью партнера к своим мыслям и усилиям. Не осознавая, что он сам создал эти стягивающие узы, он может упрекать партнера за то, что тот крепко держится за него. Его желание вырваться из таких ситуаций в такой же степени выражает страх и негодование, в какой служит средством унижения.

Не все садистские желания направлены на поработощение. Определенный вид таких желаний направлен на получение удовлетворения от игры на эмоциях другого человека как на некотором инструменте. В своей повести «Дневник обольстителя» Серен Кьеркегор показывает, как человек, который ничего не ожидает от своей жизни, может быть полностью поглощен игрой как таковой. Он знает, когда проявить интерес и когда быть безразличным. Он крайне чувствителен в угадывании и наблюдении реакций девушки в отношении самого себя. Он знает, как пробудить и как сдержать ее эротические желания. Но его чувствительность ограничена требованиями садистской игры: он полностью безразличен к тому, что эта игра могла значить для жизни девушки. То, что в повести Кьеркегора представляет результат осознанного, хитроумного вычисления, довольно часто происходит бессознательно. Но это та же самая игра в притяжение и отталкивание, с очарованием и разочарованием, радостью и горем, подъемом и понижением.

Третьей разновидностью садистских влечений является желание *эксплуатировать* партнера. Эксплуатация не обязательно носит садистский характер; она может иметь место просто ради получения выгоды. При садистской эксплуатации выгода также может приниматься во внимание, но она часто носит иллюзорный характер и явно не пропорциональна усилиям, потраченным на ее достижение. Для садиста эксплуатация становится по праву разновидностью страсти. Единственное, что принимается во внимание, — это переживание триумфа победы над другими. Специфически садистский оттенок проявляется в средствах, используемых для эксплуатации. Партнер вынужден прямо или косвенно подчиняться резко возрастающим требованиям садиста и вынужден испытывать чувство вины или унижения, если не способен выполнить их. Человек с садистскими наклонностями всегда может найти оправдание для того, чтобы чувствовать себя недовольным или несправедливо оцененным и на этом основании стремиться к еще большему повышению требований.

«Эдда Габлер» Ибсена иллюстрирует, каким образом выполнение таких требований часто побуждается желанием нанести ущерб другому человеку и поставить его на свое место. Эти требования могут касаться материальных вещей или сексуальных потребностей или помощи в профессиональном росте; они могут быть требованиями особого внимания, исключительной преданности, безграничной терпимости. В содержании таких требований нет ничего садистского; то, что указывает на садизм, это ожидание, что партнер должен всеми доступными способами наполнить эмоционально пустую жизнь. Это ожидание также хорошо иллюстрируется постоянными жалобами Эдды Габлер на чувство скуки, а также ее потребностью в волнении и возбуждении. Потребность питаться, подобно вампиру, эмоциональной энергией другого человека, как правило, полностью бессознательна. Но вполне вероятно, что эта потребность лежит в основе стремления к эксплуатации и является той почвой, из которой предъявляемые требования черпают свою энергию.

Природа садистской эксплуатации становится еще более ясной, если мы учитываем, что одновременно с

ней существует тенденция к *фрустрированию* других людей. Было бы ошибкой утверждать, что садист никогда не хочет оказывать какие-нибудь услуги. При определенных условиях он может быть даже великодушным. То, что типично для садизма, это не отсутствие желания идти навстречу, а гораздо более сильный, хотя и бессознательный импульс к противодействию другим — уничтожению их радости, обману их ожиданий. Удовлетворенность или жизнерадостность партнера с непреодолимой силой провоцирует садиста на то, чтобы тем или иным способом омрачить эти состояния. Если партнер радуется предстоящей встрече с ним, он стремится быть угрюмым. Если партнер выразит желание вступить в половое отношение, он окажется холодным или бессильным. Возможно, он даже не способен или бессилён делать что-либо позитивное. Исходящее от него уныние подавляет все вокруг. Прочитую Альдоса Хаксли: «Он не должен был делать ничего; для него достаточно было просто *быть*. Они свернулись и почернели от обычной инфекции». И чуть ниже: «Что за изысканное изящество воли к власти, что за элегантная жестокость! И какой изумительный подарок для того заражающего всех уныния, которое подавляет даже самое бодрое настроение и душит всякую возможность радости»<sup>1</sup>.

Такой же важной, как и только что рассмотренные, является тенденция садиста к *пренебрежению* и *унижению* других. Садист удивительно проницателен в обнаружении недостатков, нащупывании слабых мест своих партнеров и указании им на это. Он интуитивно чувствует, где его партнеры обидчивы и где им можно нанести удар. И он стремится использовать свою интуицию безжалостно в унижительной критике. Такая критика может быть рационально объяснена как честность или желание быть полезным; он может убедить в искренней обеспокоенности относительно компетентности или целостности другой личности, но впадает в панику, если искренность его сомнений окажется под вопросом.

Подобная критика может также принять форму обыч-

<sup>1</sup> Huxley, A. Time Must Have a Stop / A. Huxley. — London: Chatto and Windus, 1944.

ной подозрительности. Садист может сказать: «Если бы только я мог доверять этому человеку!» Но после того, как он превратил его в своих снах в нечто отвратительное — от таракана до крысы, как может он надеяться доверять ему! Другими словами, подозрительность может быть обычным следствием мысленного пренебрежительного отношения к другому человеку. И если садист не осознает своего пренебрежительного отношения, он может осознавать лишь его результат — подозрительность.

Кроме того, здесь, по-видимому, более уместно говорить о придирчивости, чем просто о некоторой тенденции. Садист не только не направляет свой прожектор на реальные недостатки партнера, а в гораздо большей степени склонен экстернализировать свои собственные ошибки, формируя таким образом свои возражения и критические замечания. Если садист, например, расстроил кого-нибудь своим поведением, то он сразу же проявит беспокойство или даже выразит презрение к эмоциональной неустойчивости партнера. Если партнер, будучи запуганным, не совсем откровенен с ним, то он начнет упрекать его за скрытность или ложь. Он будет упрекать партнера за зависимость, хотя сам сделал все, что в его силах, чтобы сделать его зависимым. Подобное пренебрежение выражается не только с помощью слов, но и всем поведением. Унижение и деградация сексуальных навыков может быть одним из его выражений.

Когда любое из названных влечений фрустрируется или когда партнер платит той же монетой и садист ощущает себя подчиненным, эксплуатируемым и презируемым, то он способен впадать временами в почти безумную ярость. В его воображении никакое несчастье не может быть достаточно большим, чтобы причинить страдание обидчику: он способен пытаться его, избивать, резать на части. Эти вспышки садистской ярости могут, в свою очередь, вытесняться и приводить к состоянию сильной паники или к какому-нибудь функциональному соматическому расстройству, указывающему на увеличение внутреннего напряжения.

В чем же тогда смысл садистских влечений? Какая внутренняя нужда заставляет человека вести себя с такой жестокостью? Предположение, что садистские

влечения выражают извращенную сексуальную потребность, не имеет никакого фактического основания. Верно, что они могут выражаться в сексуальном поведении. В этом отношении садистские влечения не являются исключением из того общего правила, что все наши типичные аттитюды обязательно проявляются в нашей манере работать, в нашей походке, в нашем почерке. Также верно, что многие сексуальные действия сопровождаются определенным возбуждением или, как неоднократно мною отмечалось, всепоглощающей страстью.

Однако заключение, что состояния радостного возбуждения сексуальны по своей природе, даже когда не воспринимаются в качестве таковых, основывается только на допущении, что каждое возбуждение само по себе сексуально. Однако не существует ни одного свидетельства, доказывающего эту посылку. Феноменологически ощущения садистского возбуждения и сексуального удовлетворения совершенно различны по своей природе.

Утверждение, что садистские импульсы вырастают из устойчивого детского влечения, имеет некоторое основание в том, что дети, которые обычно жестоко относятся к животным или другим детям, испытывают при этом явное возбуждение. Следуя этому поверхностному сходству, можно было бы сказать, что начальная жестокость ребенка — это всего лишь чистое проявление садистской жестокости. Но на самом деле она не только не является чистым проявлением: жестокость взрослого имеет принципиально другую природу. Как мы видели, жестокость взрослого обладает определенными характеристиками, отсутствующими в жестокости ребенка. Последняя, по-видимому, является сравнительно простой реакцией на чувство подавленности или униженности. Ребенок утверждает себя, вытесняя свою месть на более слабых. Специфически садистские влечения более запутанны и рождаются из более сложных источников. Кроме того, подобно всякой попытке объяснять более поздние особенности прямой зависимостью их от ранних переживаний рассматриваемая попытка оставляет основной вопрос без ответа: «Какие факторы объясняют постоянство и развитие жестокости? ».



Каждая из рассмотренных гипотез сосредоточивается только на одной стороне садизма — сексуальности в одном случае, жестокости в другом — и не объясняет даже эти характерные особенности. То же самое можно сказать и об объяснении, предложенном Эрихом Фроммом<sup>1</sup>, хотя оно и ближе к истине, чем остальные. Фромм указывает, что невротик с садистскими наклонностями не желает уничтожать того, к кому он привязывается, т. к. не может жить своей собственной жизнью и нуждается в партнере для симбиотического существования. Это наблюдение вне всякого сомнения верно, но все же оно недостаточно ясно объясняет, почему невротик импульсивно побуждается к вторжению в жизнь других людей или почему это вмешательство принимает именно те конкретные формы, которые мы наблюдаем.

Если мы рассматриваем садизм как невротический симптом, то нам, как и всегда, следует начинать не с попытки объяснения симптома, а с попытки понять структуру личности невротика, порождающей этот симптом. Когда мы смотрим на проблему с этой точки зрения, то начинаем понимать, что явно выраженные садистские влечения развиваются только у того, кто испытывает чувство бесполезности своей собственной жизни. Поэты интуитивно чувствовали это базисное состояние задолго до того, как мы оказались способны зафиксировать его со всей основанной на клинических испытаниях скрупулезностью. Как в случае с *Эддой Габлер*, так и с *Соблазнителем* возможность сделать что-либо с собой, своей жизнью была более или менее бесполезным делом. Если при этих обстоятельствах невротик не может найти свой путь к тому, чтобы подчиниться судьбе, он по необходимости становится крайне возмущенным. Он чувствует себя навсегда исключенным, выведенным из строя.

По этой причине невротик начинает ненавидеть жизнь и все, что в ней является позитивным. Но он ненавидит ее, стгорая от зависти к тому, кто отказывается от того, чего он сам страстно желает. Это горькая, с элементами разочарования, зависть человека, который

<sup>1</sup> См.: *Fromm, E. The Fear of Freedom / E. Fromm. — London: Kegan Paul, 1941.*

чувствует, что жизнь проходит мимо. «Завистью к жизни» назвал ее Ницше.

Невротик также не чувствует, что другие имеют свои заботы: «они» сидят за столом в то время, когда он голоден; «они» любят, творят, радуются, чувствуют себя здоровыми и свободными, родом откуда-то. Счастье других и их «наивные» ожидания, удовольствия и радости раздражают его. Если он не может быть счастливым и свободным, почему они должны быть такими? Говоря словами главного героя «Идиота» Достоевского, невротик не может простить им их счастья. Он должен подавлять радость других.

Его аттитюд иллюстрируется историей о безнадежно больном туберкулезом учителе, который плюет на бутерброды своих учеников и приходит в восторг от своей власти подавлять их волю. Это был сознательный акт мстительной зависти. У садиста тенденция к фрустрации и подавлению настроения других является, как правило, глубоко бессознательной. Но его цель так же пагубна, как и цель учителя: перенести свое страдание на других; если другие расстроены и унижены в такой же степени, как и он, то его страдание смягчается.

Другим способом, которым невротик облегчает свои страдания от испытываемой им грызущей зависти, является тактика «кислого винограда», исполняемая с таким совершенством, что даже опытный наблюдатель легко обманывается. Фактически его зависимость настолько глубоко похоронена, что он сам обычно высмеивает любое предположение о ее существовании.

Его сосредоточенность на тягостной, обременительной и уродливой стороне жизни выражает таким образом не только его ожесточенность, но в гораздо большей степени его заинтересованность в доказательстве самому себе, что он не является совсем пропавшим человеком. Его бесконечная придирчивость и принижение всех ценностей частично вырастают из этого же источника. Он, например, обратит внимание на ту часть красивого женского тела, которая не является совершенной. Входя в комнату, его глаза будут прикованы к тому цвету или той части мебели, которые не гармонируют с общей обстановкой. Он обнаружит единственный недостаток во всех других отношениях хорошей речи. Аналогично

все, что несправедливо или ошибочно в жизни других людей, их характерах или мотивах, приобретает угрожающее значение в его голове. Если он опытный человек, то припишет этот аттитюд своей чувствительности к недостаткам. Но проблема состоит в том, что он обращает свой прожектор только на темную сторону жизни, оставляя все остальное без внимания.

Хотя невротик и преуспевает в смягчении своей зависимости и ослаблении своего негодования, его аттитюд девальвации всего позитивного порождает, в свою очередь, чувство разочарования и неудовлетворенности. Например, если он имеет детей, то думает прежде всего о заботах и обязательствах, связанных с ними; если он не имеет детей, то чувствует, что отказал себе в самом важном человеческом переживании. Если он не имеет сексуальных связей, то чувствует себя потерянным и озабочен опасностями своего воздержания; если имеет сексуальные связи, то испытывает унижение и стыдится их. Если у него имеется возможность совершить путешествие, то он нервничает из-за неудобств, связанных с этим; если он не может путешествовать, то находит унижительным оставаться дома. Поскольку ему и в голову не приходит, что источник его хронической неудовлетворенности может находиться в нем самом, то он чувствует себя вправе внушать другим людям, как они нуждаются в нем, и предъявлять им все большие требования, выполнение которых никогда не может удовлетворить его.

Мучительная зависть, тенденция к девальвации всего положительного и неудовлетворенность как итог всего этого объясняют в известной мере достаточно точно садистские влечения. Мы понимаем, почему садист побуждается к фрустрации других, причинению страдания, обнаружению недостатков, предъявлению ненасытных требований. Но мы не можем оценить ни степень деструктивности садиста, ни его высокомерное самодовольство до тех пор, пока не рассмотрим, что делает его чувство безнадежности с его отношением к самому себе.

В то время как невротик нарушает самые элементарные требования человеческого приличия, в то же самое время он скрывает в самом себе идеализированный образ личности с особенно высокими и устойчи-

выми моральными стандартами. Он один из тех (о них мы говорили выше), кто, отчаявшись когда-либо соответствовать таким стандартам, сознательно или бессознательно, решили быть настолько «плохими», насколько это возможно. Он может преуспеть в этом качестве и демонстрировать его с видом отчаянного восхищения. Однако такое развитие событий делает пропасть между идеализированным образом и реальным «Я» непреодолимой. Он чувствует себя совершенно негодным и не заслуживающим прощения. Его безнадежность становится более глубокой, и он приобретает безрассудство человека, которому нечего терять. Поскольку такое состояние достаточно устойчиво, то тем самым для него фактически исключается возможность иметь конструктивные аттитюды в отношении самого себя. Любая прямая попытка сделать такой аттитюд конструктивным обречена на провал и выдает полное незнание невротиком своего состояния.

Отвращение невротика к самому себе достигает таких размеров, что он не может смотреть на себя. Он должен защищать себя от презрительного отношения к самому себе только посредством усиления чувства самодовольства, выполняющего роль своеобразной брони. Самая незначительная критика, пренебрежение, отсутствие особого признания могут мобилизовать его презрение к самому себе и поэтому должны быть отвергнуты как несправедливые. Он вынужден поэтому экстернализировать свое презрение к самому себе, т. е. начать обвинять, ругать, унижать других. Это, однако, бросает его в утомительный порочный круг. Чем больше он презирает других, тем меньше он осознает свое презрение к самому себе, и последнее становится более сильным и безжалостным, чем более он ощущает свою безнадежность. Борьба против других является поэтому вопросом самосохранения.

В качестве примера этого процесса служит описанный ранее случай с женщиной, которая обвиняла своего мужа в нерешительности и захотела чуть ли не буквально разорвать себя на части, узнав, что на самом деле она была в ярости от своей собственной нерешительности.

После всего сказанного мы начинаем понимать, почему садисту так необходимо унижать других. Кроме

того, мы теперь способны понять внутреннюю логику его компульсивного и часто фанатичного стремления переделывать других и как минимум своего партнера. Поскольку он сам не может приспособиться к своему идеализированному образу, то это должен сделать его партнер; и та безжалостная ярость, которую он испытывает в отношении самого себя, направляется на партнера в случае малейшей неудачи последнего. Невротик может иногда задавать себе вопрос: «Почему я не оставляю своего партнера в покое?» Однако очевидно, что подобные рациональные соображения бесполезны, пока существует и экстернализируется внутренняя битва.

Садист обычно рационализирует давление, которое он оказывает на партнера, как «любовь» или интерес к «развитию». Нет необходимости говорить, что это не любовь. Точно так же это и не интерес к развитию партнера в соответствии с замыслами и внутренними законами последнего. В действительности садист пытается переложить на партнера невыполнимую задачу реализации его — садиста — идеализированного образа. Самодовольство, которое невротик был вынужден развивать в качестве щита против презрительного отношения к самому себе, позволяет ему делать это с щеголеватой самоуверенностью.

Понимание этой внутренней борьбы позволяет нам также глубже осознать другой и более общий фактор, необходимо присущий всем садистским симптомам: мстительность, которая часто просачивается подобно яду сквозь каждую ячейку садистской личности. Садист не только является мстительным, но и обязан им быть, потому что направляет свое неистовое презрение к самому себе вовне, т. е. на других. Поскольку его самодовольство мешает ему увидеть свою причастность к возникающим трудностям, то он должен почувствовать, что является именно тем, кого оскорбили и обманули; поскольку он не способен увидеть, что источник его отчаяния находится в нем самом, то он должен считать других ответственными за это состояние. Они погубили его жизнь, они должны ответить за это, именно они должны быть согласны на любое обращение с ними. Именно эта мстительность больше, чем любой другой фактор, убивает в нем всякое чувство симпатии и жалости. Почему он должен испыты-

вать симпатию к тем, кто испортил его жизнь и к тому же живет лучше, чем он? В отдельных случаях желание отомстить может быть осознанным; он может осознавать его, например, в отношении к своим родителям. Тем не менее он не осознает, что это желание представляет всеобъемлющую черту своего характера.

Невротик с садистскими наклонностями, каким мы его видели до сих пор, — это невротик, который из-за того, что ощущает себя исключенным и обреченным, выходит из себя, с яростью и слепой мстительностью набрасываясь на других. Мы теперь понимаем, что, заставляя страдать других, он стремится облегчить собственные страдания. Но едва ли это можно считать полным объяснением. Одни только деструктивные аспекты поведения невротика не объясняют всепоглощающей страсти большинства садистских действий. В таких действиях должна заключаться какая-то позитивная выгода, выгода, которая представляет для садиста жизненную необходимость. Это утверждение, как может показаться, противоречит допущению, что садизм является результатом чувства безнадёжности. Как может потерявший надежду человек надеяться на что-либо позитивное и, что самое важное, стремиться к нему с такой поглощающей страстью?

Суть дела, однако, состоит в том, что, с точки зрения садиста, существует нечто важное, чего следует добиваться. Принижая достоинство других, он не только ослабляет невыносимое чувство презрения к самому себе, но в то же самое время развивает в себе чувство превосходства. Когда он подчиняет жизнь других удовлетворению своих потребностей, то испытывает не только возбуждающее чувство власти над ними, но и находит, хотя и ложный, смысл жизни. Когда он эксплуатирует других, то обеспечивает также себе возможность жить эмоциональной жизнью других, уменьшая тем самым чувство собственной пустоты. Когда он разрушает надежды других, то испытывает приподнятое чувство победителя, которое затемняет его собственное чувство безысходности. Это страстное желание мстительного триумфа является, возможно, самым сильным мотивирующим фактором садиста.

Все действия садиста направлены также на удовлетворение потребности в сильном возбуждении. Здо-

ровый, уравновешенный человек не нуждается в подобных сильных волнениях. Чем он старше, тем меньше у него потребность в таких состояниях. Но эмоциональная жизнь садиста пуста. Почти все его чувства, за исключением гнева и желания победы, подавлены. Он настолько мертв, что нуждается в сильных возбуждениях, чтобы почувствовать себя живым.

Последним, но не менее важным обстоятельством является то, что отношения с другими дают возможность садисту почувствовать силу и гордость, усиливающие его бессознательное ощущение всемогущества. В процессе анализа аттитюд пациента к своим садистским наклонностям претерпевает глубокие изменения. Когда он впервые осознает их, то, по всей вероятности, критически оценивает их. Но это критическое отношение не является искренним; скорее это попытка убедить аналитика в верности принятым нормам. Периодически он может иметь вспышки ненависти к самому себе. Тем не менее, в более поздний период, когда он находится на грани того, чтобы отказаться от садистского образа жизни, он может внезапно почувствовать, что теряет что-то очень ценное. В этот момент впервые он сможет испытать осознанное приподнятое настроение от своей способности общаться с другими так, как ему нравится. Он может выразить озабоченность, чтобы анализ не превратил его в презираемое слабовольное существо. Очень часто такая озабоченность имеет основание: лишенный власти заставлять других служить своим эмоциональным потребностям, садист воспринимает себя как жалкое и беспомощное создание. Со временем он начнет осознавать, что чувство силы и гордости, которое он извлекал из своих садистских устремлений, представляет жалкий суррогат. Оно представляло для него ценность только потому, что реальная сила и подлинная гордость были недостижимы.

Когда мы понимаем природу той выгоды, которую садист предполагает извлечь из своих действий, то видим, что не существует никакого противоречия в том, что потерявший надежду невротик может фанатически стремиться к чему-либо еще. Однако не еще большую свободу или еще большую степень самореализации он стремится обрести: все делается для того, чтобы его

состояние безнадежности оставалось неизменным, и он не надеется на подобное изменение. Все, чего он добивается, это поиск суррогатов.

Эмоциональная выгода, которую получает садист, достигается за счет того, что он живет чужой жизнью — жизнью своих партнеров. *Быть садистом означает жить агрессивно и большей частью деструктивно за счет других людей.* А это представляет единственный способ, которым человек с таким сильным расстройством может существовать. Безрассудство, с которым он добивается своих целей, является безрассудством, рожденным отчаянием. Не обладая ничем, что он может потерять, садист может только выигрывать. В этом смысле садистские влечения обладают позитивной целью и должны рассматриваться как *попытка восстановить утраченную целостность.*

Причина, по которой эта цель так страстно преследуется, состоит в том, что празднование победы над другими дает ему возможность избавиться от унижительного чувства поражения.

Деструктивные элементы, присущие садистским желаниям, не могут тем не менее остаться без какого-либо отклика со стороны самого невротика. Мы уже указывали на усиление чувства презрения к самому себе. В равной мере важной реакцией является рождение тревоги. Частично она представляет страх перед возмездием: садист боится, что другие начнут обращаться с ним так, как он обращается с ними или как намеревается обращаться. Осознанно эта тревога выражается не столько как страх, сколько как само собой разумеющееся мнение, что они «заключили бы с ним нечестную сделку», если бы смогли, т. е. если бы он не препятствовал им, находясь в постоянном наступлении. Ему следует быть бдительным в предвидении и предупреждении любой возможной атаки настолько, чтобы быть практически защищенным от любого планируемого против него действия.

Это бессознательное убеждение в собственной защищенности часто играет важную роль. Оно дает ему ощущение полной безопасности: *его* никогда не обидят, *его* никогда не разоблачат, с *ним* никогда не произойдет несчастный случай, *он* никогда не заболевает, *он* не смог



бы в действительности даже умереть. Если тем не менее люди или обстоятельства наносят ему ущерб, то его псевдобезопасность разбивается вдребезги, и он с большой вероятностью впадает в состояние сильной паники.

Частично тревога, испытываемая невротиком с садистскими наклонностями, представляет страх перед своими собственными взрывоопасными деструктивными элементами. Садист ощущает себя человеком, несущим бомбу с мощным зарядом. Необходима постоянная бдительность, чтобы сохранить контроль над этими элементами. Они могут проявиться во время выпивки, если он не слишком опасается расслабиться под влиянием алкоголя. Подобные импульсы могут начать осознаваться при особых условиях, представляющих для садиста соблазн.

Так, садист из романа Э. Золя «Зверь человеческий», увидя привлекательную девушку, впадает в панику, т. к. это пробуждает в нем желание убить ее. Если садист становится свидетелем несчастного случая или какого-либо акта жестокости, то это может вызвать приступ страха из-за пробуждения собственного желания уничтожения.

Эти два фактора — презрение к самому себе и тревога ответственны большей частью за вытеснение садистских импульсов. Полнота и глубина вытеснения колеблются. Часто деструктивные импульсы не осознаются. Вообще говоря, удивительно, сколько существует садистских импульсов, о существовании которых невротик даже не подозревает. Он осознает их только при случайном жестоком обращении с более слабым партнером, при возбуждении от чтения о садистских действиях, при наличии явно выраженных садистских фантазий. Но эти спорадические проблески остаются изолированными. Большая часть повседневного отношения к другим садистом не осознается. Его застывшее чувство симпатии к самому себе и другим является тем фактором, который искажает проблему в целом; до тех пор, пока он не избавится от состояния околелости, он не сможет эмоционально переживать то, что он делает. Кроме того, оправдания, приводимые для маскировки садистских влечений, часто настолько искусны, что обманывают не только самого садиста, но и тех, кто

поддался их воздействию. Мы не должны забывать, что садизм является конечной стадией развития сильного невроза. Следовательно, характер оправдания зависит от структуры того конкретного невроза, из которого рождаются садистские влечения.

Например, подчиненный тип будет поработать партнера под бессознательным предлогом требования любви. Его требования будут маскироваться под личные потребности. Из-за того, что он так беспомощен, или настолько полон страха, или настолько болен, его партнер просто обязан делать для него все. Так как он не может быть одиноким, его партнер обязан быть с ним всегда и везде. Его упреки будут отражать в бессознательной форме страдания, которые ему якобы причиняют другие люди.

Агрессивный тип выражает садистские влечения почти без маскировки, что, однако, не означает, что он осознает их в каком-то смысле больше, чем другой тип невротика. Он не колеблется в проявлении своего недовольства, своего презрения, своих требований и при этом воспринимает свое поведение полностью оправданным и абсолютно искренним. Он будет также экстернализировать отсутствие уважения к другим и факт их эксплуатации и будет запугивать их в недвусмысленных выражениях, как плохо они обращаются с ним.

Обособленная личность удивительно ненавязчива в выражении садистских влечений. Она будет фрустрировать других скрытым образом, создавая у них чувство незащитности, если их покинет, и впечатление, что они стесняют или нарушают ее душевное спокойствие, и испытывая тайное наслаждение от того, что они позволяют дурачить самих себя.

Однако садистские импульсы могут быть вытеснены очень сильно, и тогда возникает то, что можно было бы назвать *инвертированным садизмом*. В этом случае невротик так сильно боится своих импульсов, что бросается в другую крайность, чтобы не допустить их обнаружения самим собой или другими. Он будет избегать всего, что напоминает настойчивость, агрессию и враждебность, и в результате окажется глубоко и сильно заторможенным.

Краткий комментарий даст представление о том, что следует из указанного процесса. Бросок в другую край-

ность от порабощения других означает неспособность отдавать какие-либо распоряжения, причем значительно менее обязательные, чем при занятии ответственного положения или руководстве. Эта неспособность содействует развитию сверхосторожности при оказании воздействия или при необходимости высказать совет. Она подразумевает вытеснение даже самой обоснованной ревности. Добросовестный наблюдатель отметит только, что у пациента возникает головная боль, расстройство желудка или какой-нибудь другой симптом, если обстоятельства развиваются против его воли.

Бросок в другую крайность от эксплуатации других выдвигает на первое место тенденции к самопринижению. Последние проявляются не в отсутствии смелости выразить какое-либо желание или даже иметь его; не в отсутствии смелости выразить протест против оскорбления или даже почувствовать себя оскорбленным; оно проявляется в стремлении считать ожидания или требования других лучше обоснованными или более важными, чем свои собственные; оно проявляется в предпочтении скорее подвергнуться эксплуатации, чем отстаивать свой интерес. Такой невротик находится между двух огней. Он боится своих импульсов, направленных на эксплуатацию, и презирает себя за свою нерешительность, которую он считает трусостью. А когда он подвергается эксплуатации, что с ним происходит обязательно, то он попадает в неразрешимую дилемму и впадает в депрессию, или у него развивается какой-нибудь функциональный симптом.

Аналогично вместо фрустрирования других он будет заботиться, чтобы не разочаровать их, быть деликатным и великодушным. Он пойдет на все, чтобы избежать всего, что могло бы предположительно задеть их чувства или каким-либо образом унижить их. Он будет интуитивно стремиться сказать или что-нибудь «приятное» — например, замечание, содержащее высокую оценку, для повышения их самоуважения. Он имеет склонность автоматически брать вину на себя или быть чрезмерным в своих извинениях. Если он вынужден делать замечание, то делает это в самой мягкой форме. Даже тогда, когда с ним обращаются крайне пренебрежительно, он не выскажет ничего, кроме «понимания».

Вместе с тем он очень чувствителен к унижению и мучительно страдает от него.

Противопоставление эмоций, будучи глубоко вытесненным, может вызвать у садиста чувство, что он не в состоянии понравиться кому-либо. Так, невротик может искренне верить — часто вопреки бесспорному свидетельству, — что он не нравится представителям противоположного пола, что он должен довольствоваться «остатками с обеденного стола». Говорить в этом случае о чувстве унижения означает всего лишь использовать другие слова для обозначения того, что невротик так или иначе осознает и что может быть обычным выражением его презрения к самому себе.

В этой связи представляет интерес факт, что идея о своей непривлекательности может представлять бессознательное отвращение невротика к искушению сыграть в захватывающую игру в завоевание и отвержение. В процессе анализа постепенно может выясниться, что пациент бессознательно сфальсифицировал всю картину своих любовных отношений. В результате произойдет любопытное изменение: «гадкий утенок» начинает осознавать свое желание и способность нравиться людям, но восстает против них с чувством негодования и презрения, как только этот первый успех все воспринимают серьезно.

Полная структура личности со склонностью к инвертированному садизму обманчива и трудна для оценки. Ее сходство с подчиненным типом поразительна. Фактически если невротик с открытыми садистскими наклонностями обычно принадлежит агрессивному типу, то невротик с инвертированными садистскими наклонностями начинал, как правило, с развития преимущественно влечений подчиненного типа.

Вполне правдоподобно, что в детстве он испытал сильное унижение и его силой заставили покориться. Возможно, что он сфальсифицировал свои чувства и, вместо того чтобы восстать против своего притеснителя, полюбил его. По мере того как он становился старше — вероятно, в подростковом возрасте, — конфликты стали невыносимы, и он нашел убежище в обособлении. Но, испытав горечь поражения, он больше не мог оставаться в изоляции в своей башне из слоновой кости.

По всей видимости, он вернулся к своей первой зависимости, но со следующим различием: его потребность в любви стала настолько невыносимой, что он был готов платить любую цену за то, чтобы не оставаться одному. В то же самое время его шансы найти любовь уменьшались, потому что его потребность в обособлении, которая все еще действовала, сталкивалась с его желанием связать себя с кем-либо. Изнуренный этой борьбой, он становится беспомощным и развивает в себе садистские наклонности. Но его потребность в людях была такой сильной, что он вынужден был не только вытеснить свои садистские влечения, но и, впад в другую крайность, замаскировать их.

Жизнь с другими в таких условиях создает напряжение, хотя невротик может и не осознавать его. Он стремится быть напыщенным и нерешительным. Он должен постоянно играть какую-то роль, которая постоянно противоречит его садистским импульсам. Единственное, что требуется от него в этой ситуации, — это думать, что он действительно любит людей; и поэтому он оказывается в шоке, когда в процессе анализа узнает, что у него вообще нет никакого сочувствия к другим людям или, по крайней мере, маловероятно, что у него такие чувства есть. С этого момента он склонен считать этот очевидный недостаток за бесспорный факт. Но в действительности он только отказывается от претензии на проявление позитивных чувств и бессознательно предпочитает скорее вообще ничего не ощущать, чем сталкиваться со своими садистскими импульсами. Позитивное чувство к другим может начать проявляться только тогда, когда он осознает эти импульсы и начинает преодолевать их.

В этой картине, однако, имеются определенные детали, которые укажут опытному наблюдателю на присутствие садистских влечений. Прежде всего, всегда присутствует скрытый способ, с помощью которого, как можно увидеть, он запугивает, эксплуатирует и фрустрирует других. Обычно существует заметное, хотя и бессознательное презрение к другим, чисто внешне отнесенное к их более низким моральным стандартам.

Наконец, существует ряд противоречий, прямо свидетельствующих о садизме. Например, невротик в одно

время терпеливо мирится с садистским поведением, направленным на него самого, а в другое демонстрирует крайнюю чувствительность к самому незначительному доминированию, эксплуатации и унижению. В конце концов, невротик формирует впечатление о самом себе, что он — «мазохист», т. е. испытывает удовольствие от того, что его мучают. Но поскольку этот термин и лежащая в его основе идея ошибочны, то лучше от него отказаться и взамен рассмотреть ситуацию в целом.

Будучи крайне заторможенным в утверждении самого себя, невротик с инвертированными садистскими наклонностями в любом случае будет легкой мишенью для оскорблений. К тому же, из-за того что он нервничает из-за своей слабости, он действительно часто привлекает внимание инвертированных садистов, одновременно восхищаясь и ненавидя их, — точно так же, как и последние, чувствуя в нем послушную жертву, притягиваются к нему. Таким образом, он сам ставит себя на путь эксплуатации, фрустрации и унижения. Далекий от радости по поводу такого жестокого обращения, он тем не менее подчиняется ему. А это открывает ему возможность жить со своими садистскими импульсами как импульсами, исходящими от других, и, таким образом, никогда не сталкиваться с собственным садизмом. Он может чувствовать себя невинным и морально возмущенным, надеясь одновременно, что когда-нибудь он возьмет верх над партнером-садистом и отпразднует свою победу.

Фрейд наблюдал описанную мной картину, но искал свои открытия необоснованными обобщениями. Подгоняя их к требованиям своей философской концепции, он посчитал их за доказательство, что независимо от своей внешней порядочности внутренне каждый человек необходимо деструктивен. Фактически же состояние деструктивности представляет результат конкретного невроза.

Мы прошли долгий путь от точки зрения, которая считает садиста сексуальным извращенцем или которая использует детально разработанную терминологию, чтобы доказать, что он никчемный и порочный человек. Сексуальные извращения сравнительно редки. Деструктивные влечения также нечасты. Когда они происходят,

то обычно выражают какую-то одну сторону общего отношения к другим. Деструктивные влечения нельзя отрицать; но когда мы понимаем их, то за явно нечеловеческим поведением различаем страдающее человеческое существо. А это открывает нам возможность добраться до человека с помощью терапии. Мы находим его отчаявшимся человеком, стремящимся восстановить тот образ жизни, который разрушил его личность.

# Заключение

## Разрешение невротических конфликтов

Чем больше мы осознаем, какие бесконечно опасные конфликты разрушают личность, тем более настоятельной является потребность их подлинного разрешения. Но поскольку, как мы теперь понимаем, этого нельзя сделать ни с помощью принятия рационального решения, ни с помощью увертки, ни посредством силы воли, то как это может быть вообще сделано? Существует лишь один путь: конфликты разрешаются только изменением тех внутренних условий личности, которые привели к их возникновению.

Это — радикальный и трудный путь. Ввиду трудностей, присущих изменению нас самих, совершенно понятно, что нам следует основательно поработать, чтобы найти эффективный способ разрешения. Возможно, по этой причине пациенты, так же как и другие, так часто спрашивают: достаточно ли понимать свой базисный конфликт? Ответ очевиден — нет.

Даже когда аналитик, ясно осознавая, уже в самом начале анализа, насколько сильно расколота личность пациента, способен помочь ему осознать этот раскол, такое понимание не дает никакой непосредственной выгоды. Оно может принести определенное облегчение в том смысле, что пациент начинает видеть реальную причину своих трудностей вместо того, чтобы пребывать в тумане мистических объяснений, но он не может применить свое знание к своей жизни. Понимание того, как разделившиеся части его личности действуют и сталкиваются друг с другом, не делает невротика менее расколотым. Он воспринимает эти факты просто как необычное сообщение; оно кажется правдоподобным, но невротик не может осознать его последствия для себя.



Невротик вынужден игнорировать сообщение аналитика посредством многообразных бессознательных уловок. Бессознательно он будет настаивать на том, что аналитик преувеличивает значение его конфликтов; что он был бы в полном порядке, если бы не внешние обстоятельства; что любовь или успех избавили бы его от страданий; что он может избежать своих конфликтов, держась от людей подальше; что хотя обычные люди считают, что нельзя служить сразу двум господам, он, с его неограниченными способностями и умом, смог бы так служить. Или он может почувствовать, снова бессознательно, что аналитик — шарлатан или дурак с хорошими намерениями, симулирующий профессиональный оптимизм; что он обязан знать, что пациент дезорганизован сверх всякой меры, а это означает, что на все советы аналитика пациент отвечает с чувством собственной безнадежности.

Подобные мысленные недомолвки указывают на тот факт, что пациент либо продолжает цепляться за свои конкретные попытки решения конфликтов — причем для него они более реальны, чем сами конфликты, — либо он теряет базисную надежду в свое выздоровление. Все эти попытки и их последствия должны быть тщательно проанализированы еще до того, как можно с пользой взяться за анализ базисного конфликта.

Поиск более легкой дороги сделал актуальным другой вопрос, который приобрел вес из-за подчеркивания Фрейдом важности генезиса: достаточно ли связать конфликтующие влечения — как только их осознали — с их источниками и ранним проявлением в детстве? К тому же имеется и ответ — нет, большей частью по тем же самым причинам.

Даже самые подробные воспоминания о своих ранних переживаниях лишь в незначительной степени делают отношение пациента к самому себе более снисходительным и терпимым. Эти воспоминания никоим образом не делают его действующие конфликты менее разрушительными.

Исчерпывающее знание о раннем влиянии окружения и вызванных изменениях в личности ребенка, хотя и обладает небольшим прямым терапевтическим значением, все же имеет отношение к нашему исследованию

условий, при которых развиваются невротические конфликты<sup>1</sup>. Прежде всего речь идет об изменениях в отношениях ребенка к самому себе и другим, которые действительно вызвали эти конфликты. Я описала такое развитие в предшествующих публикациях<sup>2</sup> и в предыдущих главах этой книги.

Выражаясь кратко, ребенок может оказаться в ситуации, которая угрожает его внутренней свободе, его спонтанности, его чувству безопасности, его уверенности в себе самом, короче, подлинному центру его психического существования. Он чувствует себя изолированным и беспомощным, и, как результат, его первые попытки связать себя с другими определяются не его реальными чувствами, а стратегической необходимостью. Он не может просто любить или не любить, доверять или не доверять, выражать свои желания или протестовать против желаний других, а должен автоматически придумывать способы борьбы с людьми и манипуляции ими с минимальным ущербом для себя. Типичные черты характера, которые развиваются при этом, можно суммировать как отчуждение от себя и других, чувство безнадежности, крайнюю восприимчивость и враждебную напряженность в своих личных отношениях, колеблющуюся от обычной осторожности до явной ненависти.

Пока такие условия действуют, невротик, по всей видимости, не может обойтись без любого из своих конфликтующих влечений. Наоборот, внутренняя необходимость, из которой они вырастают, становится еще более напряженной в процессе невротического развития. Тот факт, что псевдорешения увеличивают дисгармонию его отношений с другими и самим собой, означает, что реальное решение становится все менее и менее достижимым.

<sup>1</sup> В общем признано, что такое знание имеет вместе с тем и большое профилактическое значение. Если мы знаем, какие внешние факторы способствуют развитию ребенка, а какие факторы сдерживают его, то открывается путь к предупреждению быстрого роста неврозов в будущем.

<sup>2</sup> См.: *Homey, K. New Ways in Psychoanalysis. Ch. 8* и «Самоанализ», гл. 2.

Целью терапии, следовательно, может быть только изменение самих условий. Невротика следует помочь вновь обрести самого себя, начать осознавать свои реальные чувства и желания, создать свою систему ценностей, привести свои отношения с другими в соответствии со своими чувствами и убеждениями. Если бы мы могли достигнуть этого с помощью некоторого волшебства, то конфликты были бы устранены без всякого прикосновения к ним. Но поскольку волшебства не существует, нам следует знать, какие шаги должны быть предприняты, чтобы вызвать желательные изменения.

Поскольку каждый невроз — независимо оттого, насколько он драматичен и насколько безличными кажутся его симптомы, — представляет некоторую дезорганизацию характера личности, то задача терапии состоит в том, чтобы проанализировать структуру характера невротика в целом. Поэтому чем более ясно мы можем определить эту структуру и ее индивидуальные отклонения, тем более точно мы сможем очертить контур той работы, которую следует проделать. Если мы представляем невроз как защитное сооружение, воздвигнутое вокруг базисного конфликта, то аналитическая работа грубо может быть разделена на две части.

Первая часть состоит в том, чтобы подробно исследовать все бессознательные попытки решить базисный конфликт, предпринятые данным конкретным пациентом, вместе с их воздействием на его личностную структуру в целом. Обычно это подразумевает изучение всех следствий господствующего аттитюда пациента, его идеализированного образа, экстернализацию последнего и т. д. без учета их специфической связи с глубинными конфликтами. Было бы ошибкой считать, что эти факторы невозможно понять и нельзя с ними работать еще до того, как в центр внимания попадут конфликты. Хотя эти факторы и развились благодаря потребности гармонизировать конфликты, они живут своей особой жизнью, оказывают свое влияние, обладают своей силой.

Вторая часть охватывает работу с самими конфликтами. Это означает не только помощь пациенту в осознании их общей логики, но и помощь в понимании, как они конкретно действуют, т. е. каким образом несовместимые влечения пациента и порожденные ими аттитю-

ды сталкиваются друг с другом в конкретных обстоятельствах. Например, как потребность в подчинении, усиленная инвертированным садизмом, мешает пациенту победить в игре или превзойти своих конкурентов тогда, когда его влечение к победе над другими становится непреодолимой потребностью. Или каким образом аскетизм, произрастающий из самых разных источников, препятствует потребности в симпатии, привязанности и снисхождении к самому себе. Как правило, следует объяснить невротика, что он колеблется между крайними противоположностями; например, как он переходит от состояния сверхстрогости к состоянию сверхмягкости; или каким образом его экстернализированные требования к самому себе, возможно усиленные садистскими влечениями, сталкиваются с его потребностью во всеведении и всепрощении и каким образом, вследствие этого он колеблется между осуждением и прощением всего, что делает его партнер; или как он колеблется между самонадеянной претензией на обладание всеми правами и чувством, что он вообще не обладает никакими правами.

Эта часть аналитической работы обычно включает также интерпретацию всех возможных компромиссов, которых пациент пытается достигнуть, таких как объединение эгоцентризма с великодушием, покорения с любовью, подчинения с жертвенностью. Эта часть работы включает также помощь пациенту в прояснении, как именно его идеализированный образ, его экстернализация и т. п. выполняют функцию псевдоизбавления от конфликтов, их маскировки, ослабления их разрушительной силы. В итоге, эта часть работы подразумевает помощь пациенту в полном осознании своих конфликтов — их общего воздействия на личность невротика и их конкретной ответственности за его симптомы.

В целом, пациент оказывает разные виды сопротивления в каждой из частей указанной аналитической работы. Пока анализируются его попытки решения конфликтов, пациент сосредоточен на защите субъективных Ценностей, неотъемлемых от его аттитюдов и влечений, и поэтому вступает в борьбу против любой попытки проникнуть в их действительную природу. В процессе анализа своих конфликтов пациент в первую очередь

заинтересован в доказательстве, что его конфликты вообще не являются конфликтами, и поэтому затемняет и преуменьшает реальную несовместимость своих конкретных влечений.

Что касается *последовательности*, в которой следует браться за анализ, то совет Фрейда имеет и, вероятно, всегда будет иметь первостепенное значение. Касаясь принципов, действительных для медицинской терапии, Фрейд подчеркивал важность двух соображений при любом подходе к проблемам пациента: объяснение, предлагаемое аналитиком, должно быть эффективным и не должно наносить вреда. Другими словами, аналитик должен учитывать ответы на следующие два вопроса: «Может ли пациент вынести объяснение в данное конкретное время?» и «Имеет ли данное объяснение значение для пациента, и позволяет ли оно ему мыслить конструктивно?». При этом очевидно, что нам все-таки не хватает реальных критериев, какое именно объяснение пациент способен вынести и что конкретно способствует пробуждению его конструктивного понимания.

Структурные отличия личности одного пациента от личности другого слишком велики, чтобы допускать какие-либо догматические предписания временной последовательности объяснений. Однако мы можем принять в качестве руководящего принципа, что определенные проблемы не могут решаться успешно и без чрезмерного риска до тех пор, пока не произошли конкретные изменения в аттитюдах пациента. В соответствии с этим принципом мы можем указать ряд мер, которые следует применять постоянно.

Бесполезно открывать глаза пациенту на существование какого-либо существенного конфликта, пока тот склонен искать фантомы, обещающие ему спасение. Пациент должен сначала понять, что такие поиски бесплодны и вступают в противоречие с его жизнью. Выражаясь кратко, попытки решения конфликтов должны анализироваться до того, как будут исследоваться сами конфликты. Я не имею в виду, что следует старательно избегать всякого упоминания о конфликтах. Степень осторожности такого подхода зависит от хрупкости невротической структуры личности в целом. Некоторые

пациенты могут впасть в панику, если на их конфликты указано преждевременно. Для других такое открытие не будет иметь никакого значения, проскользнет мимо их внимания без всякого отклика. Однако, логически рассуждая, нельзя ожидать, что пациент испытывает какой-нибудь жизненный интерес к своим конфликтам, пока он привязан к своим частным решениям и бессознательно рассчитывает на то, что «пройдет мимо» них.

Другой темой, которую следует осторожно обсуждать, является идеализированный образ пациента. Нас увело бы слишком далеко от темы книги обсуждение здесь условий, при которых можно анализировать определенные стороны этого образа на достаточно ранней стадии. Однако здесь желательна осторожность, т. к. идеализированный образ представляет только часть того, что для пациента представляет реальность. Может быть, еще более важно то, что идеализированный образ есть тот единственный элемент, который гарантирует пациенту некоторый уровень самоуважения и удерживает его от того, чтобы утонуть в презрении к самому себе. Пациент должен получить некоторую меру реальной уверенности в самом себе до того, как он сможет нейтрализовать разрушительное воздействие своего образа.

Работа с садистскими влечениями в самом начале анализа, конечно, бесполезна. Частично причина этого кроется в крайней противоположности, с которой эти влечения проявляются в идеализированном образе. Даже в более поздний период их осознание часто наполняет пациента ужасом и отвращением. Однако имеется более определенная причина, чтобы отложить эту часть анализа до тех пор, пока пациент не стал менее отчаявшимся и более изобретательным: он не способен интересоваться преодолением своих садистских влечений в тот период, когда он еще бессознательно убежден, что жить жизнью другого — единственное, что ему осталось.

Тот же принцип упорядочения допустимых объяснений можно использовать тогда, когда его применение зависит от конкретной структуры характера личности невротика. Например, у пациента, у которого преобладают агрессивные влечения, — т. е. у того, кто презирает

чувства как признак слабости и восхищается всем, что указывает на проявление силы, — данный аттитюд со всеми его последствиями должен стать примером тщательного анализа в первую очередь. Было бы ошибкой отдать приоритет какой-либо одной стороне потребности пациента в признании его как личности, даже если эта потребность очевидна для аналитика. Пациент обычно возмущается по поводу любого движения такого рода и воспринимает его как угрозу своей безопасности. Он чувствует, что должен быть настороже в отношении желания аналитика сделать его «сентиментальным». Только тогда, когда он обладает значительно более сильной волей, он способен быть терпимым к своим влечениям к подчинению и самоунижению.

С таким пациентом также необходимо некоторое время избегать анализа проблемы безнадежности, поскольку очень вероятно, что он воспротивится допущению такого чувства. Безнадежность обычно имеет для него дополнительное значение отвратительной жалости к самому себе и означает признание позорного поражения. Обратно, если доминирует влечение к подчинению, то все факторы, входящие в «движение к людям», должны стать предметом тщательного анализа еще до того, как начнется анализ какого-нибудь влечения к подчинению или мщению. Кроме того, если пациент видит в себе гения или искусного любовника, то было бы абсолютно пустой тратой времени приступать к анализу его страха стать презируемым и отвергаемым и еще более бесплодным был бы анализ его презрительного отношения к самому себе.

Иногда сфера анализа в самом начале очень ограничена. Так происходит, в частности, тогда, когда высокая степень экстернализации объединяется со строгой самоидеализацией — уникальным состоянием, отличающимся от всех других способов защиты личности невротика.

Если определенные симптомы свидетельствуют о подобном состоянии пациента, то аналитик экономит массу времени, отказавшись от всех объяснений, которые даже отдаленно намекают на то, что источник проблем пациента находится в нем самом. Тем не менее в этот период вполне допустим анализ отдельных сторон

идеализированного образа, таких, например, как чрезмерные требования, предъявляемые пациентом к самому себе.

Знакомство с динамикой структуры характера невротика поможет аналитику более быстро и более точно уловить, что именно пациент желает выразить в своих ассоциациях и, следовательно, с чем необходимо иметь дело в данный момент. На основании малозначительных симптомов аналитик сможет представить и предсказать любую сторону личности невротика и тем самым сможет направить свое внимание на те черты характера, проявление которых ожидается на самом деле. Положение аналитика подобно положению молодого врача, который, узнав, что пациент кашляет, потеет по ночам и устает во второй половине дня, рассматривает возможность заболевания легочным туберкулезом и действует согласно данным своего осмотра.

Если, например, поведение пациента носит апологетический характер, если он готов восхищаться аналитиком и обнаруживает в своих ассоциациях тенденцию к самопринижению, то аналитик вспомнит все факторы, относящиеся к «движению к людям». Он исследует возможность доминирования у пациента этого аттитюда; и если найдет дополнительное подтверждающее свидетельство, то попытается работать с этим аттитюдом во всех возможных направлениях.

Аналогично если пациент неоднократно рассказывает о переживаниях, в которых он чувствовал себя униженным, и демонстрирует, как он оценивает аналитика в свете этих переживаний, то очевидно, что необходимо браться за анализ страха пациента перед унижением. И аналитик выберет для объяснения тот источник страха, который в данное время наиболее доступен. Например, он может связать страх с потребностью пациента в отстаивании своего идеализированного образа при условии, что отдельные части этого образа в некоторой мере уже прояснены.

Кроме того, если пациент ведет себя безразлично в аналитической ситуации и говорит о чувстве обреченности, то аналитик должен взяться за анализ этого чувства настолько быстро, насколько это возможно в данный момент. Если же это необходимо сделать в начале



анализа, то аналитик может только указать на значение чувства обреченности, т. е. указать на то, от чего пациент сам отказался. Он попытается объяснить пациенту, что его состояние безнадежности вызвано не реальной ситуацией, а его отношением к ней, что следует осознать и определенным образом изменить.

Если чувство отчаяния появляется в более поздний период, то аналитик должен связать его более конкретно с чувством бессилия пациента освободиться от своих конфликтов или достигнуть рано или поздно соответствия своему идеализированному образу.

Предложенные способы анализа оставляют достаточно места для интуиции аналитика и оценки того, что происходит с пациентом. Они представляют ценные, даже необходимые средства анализа, которые аналитик должен стремиться совершенствовать, насколько это в его силах. Но тот факт, что иногда приходится пользоваться интуицией, не означает, что процесс анализа происходит исключительно в сфере «искусства» или что для него достаточно одного применения здравого смысла. Значение структуры характера личности невротика делает дедукции, основанные на нем, строго научными и открывает аналитику возможность провести анализ точным и ответственным способом.

Тем не менее из-за бесконечных индивидуальных отклонений в структуре характера личности невротика аналитик может иногда следовать только методом проб и ошибок. Когда я говорю об ошибках, я не имею в виду такие грубые ошибки, как приписывание мотивов, чуждых пациенту, или неспособность понять основные невротические влечения пациента. То, что я подразумеваю, представляет весьма распространенную ошибку — предлагать объяснения, которые пациент еще не готов ассимилировать.

Если грубых ошибок можно избежать, то от ошибки преждевременного объяснения не всегда можно застраховаться. Мы можем тем не менее быстро научиться распознавать такие ошибки, если будем очень внимательны к тому, как пациент реагирует на объяснение и, соответственно, учитывать эту реакцию. Мне кажется, что было уделено чрезмерное внимание факту «сопротивления» пациента — при принятии или отказе от

объяснения — и слишком мало внимания тому, что именно эта реакция означает. Это вызывает сожаление, потому что именно такая реакция однозначно указывает на то, над чем аналитику следует досконально поработать еще до того, как пациент будет готов иметь дело с проблемой, указанной аналитиком.

Следующий случай может служить иллюстрацией. Пациент осознавал, что в своих личных отношениях проявляет глубокое отвращение в ответ на любое требование партнера. Даже самые законные просьбы расценивались как принуждение, а самая заслуженная критика как оскорбление. В то же самое время сам он не стеснялся требовать исключительной преданности и выражать свои критические замечания совершенно откровенно.

Другими словами, он осознавал, что предоставляет себе всевозможные привилегии и отказывает при этом во всем своему партнеру. Ему стало ясно, что этот аттитюд должен испортить, если не разрушить, его личные отношения и вступление в брак. До этого момента он был очень активен и продуктивен в своей аналитической работе. Однако, после того как он осознал последствия своего аттитюда, его активность на сеансе резко снизилась: пациент был немного угнетен и осторожен.

Анализ тех немногих ассоциаций, которые проявились, указал на сильное стремление пациента к уединению, что находилось в резком контрасте с его более ранним страстным желанием установить хорошие отношения с любимой женщиной. Импульс к уединению был выражением невыносимости для него перспективы совместной жизни: он понимал идею равенства полов чисто теоретически, на практике же он ее отвергал. В то время как его депрессия представляла реакцию на открытие, что он попал в неразрешимую дилемму, тенденция к уединению означала, что пациент нащупывает какое-то решение. Осознав бесплодность уединения и увидев, что нет никакого выхода, кроме изменения своего аттитюда, пациент стал интересоваться, почему взаимность так неприемлема для него.

Ассоциации, появившиеся сразу же после этого момента, указывали на то, что на уровне эмоций он различал только две альтернативы — обладать всеми

правами или не обладать никакими правами. Он выражал опасение, что если уступит какие-либо права, то никогда не сможет сделать то, чего хотел, и постоянно будет должен выполнять желания других. Это, в свою очередь, открыло возможность для проявления влечений к уступкам и самопринижению, которые, хотя и присутствовали раньше, никогда не наблюдались во всей своей полноте и силе. По ряду причин его уступчивость и зависимость были так велики, что он был вынужден построить искусственную защиту из самонадеянной претензии на исключительное обладание всеми правами. Отказаться от этой защиты в то время, когда его уступчивость представляла еще сильную внутреннюю потребность, означало бы для него потерю всякой индивидуальности. До того как он смог увидеть возможность изменения деспотического решения своей проблемы как таковую, необходимо было начать работу с его влечением к подчинению.

На основании всего сказанного в этой книге ясно, что нельзя решить терапевтическую проблему за один сеанс; к ней необходимо возвращаться снова и снова с разных позиций. Причина этого в том, что любой единственный аттитюд вырастает из множества источников и выполняет новые функции в процессе развития невроза.

Так, например, аттитюд умиротворения и соглашательства в большой степени является неотъемлемой частью невротической потребности в любви и должен анализироваться тогда, когда аналитик приступает к работе над ним. Критический анализ данного аттитюда должен быть возобновлен тогда, когда начнется исследование идеализированного образа. С этой точки зрения потребность в умиротворении выглядит как требование пациента относиться к нему, как святому. То, что этот аттитюд включает также потребность избегать напряжения, станет ясно тогда, когда начнется обсуждение обособленности пациента.

Компульсивная природа рассматриваемого аттитюда станет более ясной, когда страх пациента перед другими и его потребность защищать себя от садистских импульсов посредством инвертирования попадает в поле зрения. В других случаях чувствительность пациента к принуждению может сначала рассматривать-

ся как защитный аттитюд, вырастающий из обособления невротика, затем как проекция его собственного страстного желания власти и позднее, возможно, как выражение экстернализации, внутреннего принуждения и других влечений.

Любой невротический аттитюд или конфликт, выявляемый в процессе анализа, должен объясняться в его отношении к личности невротика в целом. Именно такой подход был назван всесторонним анализом. Такой анализ включает следующие шаги: оказание помощи пациенту в осознании всех явных и скрытых проявлений данного конкретного влечения или конфликта, в признании их компульсивной природы, в достижении понимания как его субъективной ценности, так и его неблагоприятных последствий.

Когда пациент обнаруживает признаки невроза, он стремится избежать его исследования, пытаясь прежде всего ответить на следующий вопрос: «Как это случилось?» Независимо от того, осознает ли он свои аттитюды, пациент надеется решить свою частную проблему, обратившись к истории ее происхождения. Аналитик должен удерживать его от этого бегства в прошлое и поощрять его сначала к исследованию того, что произошло на самом деле; другими словами, к знакомству с неврозом как дезорганизацией всей личности.

Пациент должен узнать конкретные способы проявления невроза, приемы, которые он использует, чтобы скрыть его, и свои личные аттитюды. Если, например, страх пациента перед подчинением стал очевидным, он должен понять степень, с которой он возмущается, боится и презирает в самом себе любую разновидность самопринижения. Пациент должен осознать все формы контроля, которые он бессознательно организовал с целью исключения из своей жизни любой возможности подчинения и всего, что связано с влечением к подчинению. Затем он поймет, насколько явно расходятся аттитюды со всем, что служит этой одной цели; как он потерял восприимчивость к другим до такой степени, что не осознает их чувства, желания и реакции; как это сделало его крайне невнимательным; как это вынудило его отказаться от любого проявления любви к другим, так же как и от всякого желания быть любимым ими; как он пренебре-

жителей к нежным чувствам и доброте других; как он стремится автоматически отвергать просьбы; как в личных отношениях он чувствует себя вправе быть угрюмым, критическим и требовательным и отвергает право партнера на любое из этих отношений.

Или если чувство всемогущества пациента попало в центр исследования, то недостаточно, что он осознает, что обладает этим чувством. Он должен понимать, что все задачи, которые он себе ставит, не выполнимы; например, что он способен очень быстро написать блестящую статью по запутанному вопросу; что он надеется быть непосредственным и остроумным, несмотря на свое истощение; что в процессе анализа он надеется решить какую-нибудь проблему, столкнувшись с ней впервые.

Затем пациент должен осознавать, что он побуждается к действию в согласии с конкретным влечением независимо от, а часто и вопреки своим желаниям или самым лучшим интересам. Он должен осознать, что принуждение действует неразборчиво, обычно независимо от фактических условий. Он должен понять, например, что его придирчивость в качестве аттитюда направлена как на друзей, так и на врагов; что он обвиняет партнера независимо от того, как последний себя ведет: если партнер любезен, то он подозревает его в чувстве вины за что-либо; если партнер отстаивает свои права, то он стремится господствовать; если партнер уступает, то он слабый человек; если партнер любит быть с ним, то он слишком доступный; если партнер все отвергает, то он скупой и т. д.

Или если обсуждаемый аттитюд выражается в нерешительности пациента быть ли желаемым или желающим, то пациент должен осознать, что этот аттитюд существует вопреки всем свидетельствам против. Понимание компульсивной природы влечения подразумевает также осознание реакций на его фрустрацию. Если, например, возникшее влечение пациента связано с его потребностью в любви, то он должен понять, что чувствует себя потерянным и испуганным от любого проявления неприятия или уменьшения дружелюбия, независимо от того, насколько оно тривиально или насколько малозначителен для него данный человек.

В то время как первый из указанных шагов показывает пациенту глубину его проблемы, второй шаг — интенсивность сил, породивших ее. Оба шага пробуждают интерес к дальнейшему исследованию.

Когда наступает время исследования субъективной ценности конкретного влечения, то пациент часто сам страстно желает сообщить информацию. Он может указать, что его сопротивление и вызов власти или всему, что напоминает принуждение, было вынужденным и необходимым для спасения жизни, т. к. в противном случае он был бы поглощен доминирующим партнером; что представление о своем превосходстве помогло или еще поможет сохранить себя вопреки отсутствию самоуважения; что его обособление или его аттитюд «мне все равно» предохраняют его от того, чтобы испытывать боль разочарования. Верно, что подобные ассоциации выдвигаются для защиты, но они также и разоблачают позицию пациента. Они информируют нас о причинах, по которым этот аттитюд был приобретен в первую очередь, тем самым показывая нам его историческую ценность и позволяя лучше понять развитие пациента.

Но кроме этого, они позволяют понять действующие функции данного влечения. С точки зрения терапии эти функции представляют первоочередной интерес. Ни одно невротическое влечение или конфликт не является только остатком от прошлого — привычкой, которая, так сказать, однажды возникнув, сохраняет свое устойчивое существование. Мы уверены, что такое влечение вызвано настоящей внутренней потребностью существующей структуры характера личности невротика. Простое знание, почему возник невроз, может иметь только второстепенное значение, поскольку то, что нам следует изменить, это силы, действующие в данный момент времени.

Большей частью субъективная ценность любого невротического состояния определяется его противодействием некоторой другой невротической тенденции. Исчерпывающее понимание таких ценностей дает указание, как следовать в каждом конкретном примере. Если, например, мы видим, что пациент не может отказаться от чувства всемогущества, потому что оно позволяет ему ошибочно принимать потенциальное за реаль-

ное, свои восхитительные проекты за действительное воплощение, значит, необходимо исследовать степень влияния воображения на его реальную жизнь. А если пациент позволяет демонстрировать, что его образ жизни необходим ему для того, чтобы обезопасить себя от неудач, то наше внимание должно быть направлено на факторы, которые ведут его не только к предвосхищению поражения, но и к постоянному страху перед ним.

Самый важный терапевтический шаг состоит в том, чтобы помочь пациенту увидеть обратную сторону медали — последствия его невротических влечений и конфликтов, отнимающие у него все силы. Некоторая часть этой работы была рассмотрена ранее; следует добиваться того, чтобы картина анализа была законченной во всех отношениях. Только тогда пациент действительно почувствует потребность изменения самого себя. Так как каждый невротик побуждается отстаивать статус-кво, требуется достаточно мощная побудительная причина, чтобы перевесить тормозящие силы.

Однако такая побудительная причина может родиться только из его желания достигнуть внутренней свободы, счастья, личного роста и из осознания, что каждое невротическое затруднение препятствует ее проявлению. Так, если невротик испытывает стремление к унижительной критике самого себя, он должен осознать, насколько это понижает его самоуважение и оставляет его без надежды; насколько оно вынуждает его чувствовать себя ненужным, провоцирует дурное обращение с ним, что, в свою очередь, вынуждает его быть мстительным; насколько оно парализует его волю и способность к работе; насколько он, чтобы не свалиться в пропасть презрения к самому себе, вынужден развивать защитные аттитюды, такие как самовозвеличивание, самоотчуждение, и чувство нереальности самого себя, неотъемлемое от его невроза.

Аналогично, когда конфликт стал видимым в процессе анализа, пациент должен осознать его влияние на свою жизнь. В случае конфликта между тенденциями к самопринижению и потребностью одерживать победы следует понять все ограничивающие запреты, присущие инвертированному садизму. Пациент должен понимать, каким образом он реагирует на каждое движение, на-

правленное на самопринижение, вызванное презрением к самому себе и яростью к партнеру, перед которым он до этого раболепствовал; и каким образом, с другой стороны, он реагирует на каждую попытку одержать победу над кем-нибудь с отвращением к самому себе и страхом перед возмездием.

Иногда случается, что пациент, даже когда он начинает осознавать весь спектр неблагоприятных последствий, не проявляет никакого интереса к устранению данного конкретного аттитюда. Кажется, что, наоборот, сама проблема исчезает из общей картины невротизма. Почти незаметно пациент отталкивает ее в сторону, ничего не достигая при этом. Учитывая, что он наблюдал весь тот вред, который причинял себе, отсутствие его реакции является примечательным фактом.

Однако, если аналитик не очень проницателен в распознавании подобного вида реакции, отсутствие интереса у пациента может остаться незамеченным. Пациент принимается за другую тему, аналитик следует за ним, пока они снова не оказываются в тупике. Только значительно позднее аналитик поймет, что изменения, произошедшие с пациентом, несоизмеримы с объемом проделанной работы.

Если аналитик понимает, что иногда можно ожидать подобную реакцию, он спросит себя, какие действующие внутри пациента факторы препятствуют последнему принять тот факт, что данный аттитюд с его шлейфом вредных последствий должен быть изменен.

Обычно имеется ряд таких факторов, и разбираться с ними можно только постепенно. Пациент может быть парализован бессмысленностью анализа возможности изменения. Его желание победить аналитика, фрустрировать его, позволить ему одурачить себя может быть сильнее его эгоизма. Его тенденция к экстернализации может быть еще так велика, что вопреки осознанию всех последствий пациент не может использовать это открытие в отношении самого себя. Его потребность чувствовать себя всесильным может быть еще так сильна, что, хотя он и понимает недостижимость последствий, он делает мысленную оговорку, что окажется способным добиться их. Его идеализированный образ может быть еще таким жестким, что он не может согласиться ни с



одним из своих невротических аттитюдов или конфликтов. Он испытывает ярость против самого себя и почувствует себя обязанным устранить данное препятствие просто потому, что осведомлен о нем.

Важно осознавать эти возможности, потому что если проглядеть факторы, которые ограничивают желание пациента измениться, то анализ легко может выродиться в то, что Хьюстон Петерсон называет «*mania psychologica*» — психологией ради самой психологии. Убедить пациента в необходимости согласиться на изменения в этих обстоятельствах представляет явную победу аналитика. Даже если ничего не изменилось в самом конфликте, пациент испытывает чувство глубокого облегчения и начнет подавать сигналы о своем желании выпутаться из той сети, в которую попал. Как только это благоприятное состояние для аналитической работы возникло, изменения не замедлят себя ждать.

Нет необходимости подчеркивать, что вышесказанное не предназначено служить очерком по аналитической технике. Я не пыталась рассмотреть ни все действующие в процессе анализаотягающие факторы, ни все способствующие выздоровлению факторы. Я не исследовала, например, ни одну из тех трудностей или выгод, которые возникают из-за того, что пациент связывает свои защитные и наступательные свойства с поведением аналитика, хотя это представляет элемент исключительной важности.

Описанные мною шаги обозначают только те существенные процессы, которые должны анализироваться всякий раз, когда конфликт становится видимым. Часто невозможно следовать в указанном мною порядке, поскольку проблема может оказаться недоступной для пациента даже тогда, когда она становится центром аналитической работы. Как мы видели в примере с самонадеянным присвоением прав, одна проблема может способствовать обнаружению другой, которая должна анализироваться первой. Если учитывается каждый шаг, их порядок несуществен.

Конкретные симптоматические изменения, происходящие в результате аналитической работы, обычно изменяются в соответствии с проблемой анализа. Когда пациент осознает бессознательную и бессильную

ярость, его состояние паники может ослабнуть. Депрессия может усилиться, когда он понимает дилемму, в которой оказался. Однако каждая часть добросовестно проделанного анализа также вызывает некоторые общие изменения в отношениях пациента к другим и самому себе, изменения, которые происходят независимо от той проблемы, с которой проводится всесторонняя работа.

Если бы мы взяли такие несхожие проблемы, как преувеличение роли сексуальных связей, убеждение, что реальность будет соответствовать чьим-либо желаниям, и сверхчувствительность к принуждению, то обнаружим, что их анализ изменяет личность пациента во многом одинаковым образом. Независимо от того, какие из перечисленных проблем анализировались, враждебность, безнадежность, страх и отчуждение от себя и других будут уменьшаться.

Рассмотрим, например, как уменьшилось самоотчуждение в каждом из указанных случаев. Невротик, переоценивающий сексуальные связи, чувствует себя живым только в сексуальных контактах и фантазиях; его победы и поражения ограничены сексуальной сферой; естественное качество, которое он ценит в самом себе, — это сексуальная привлекательность. И только тогда, когда он понимает ограниченность подобного состояния, он начинает интересоваться другими сторонами жизни и, таким образом, обретать свою целостность.

Невротик, для которого реальность ограничена проектами и планами, созданными его воображением, потерял из виду самого себя как действующее человеческое существо. Он не видит ни своих ограничений, ни своих реальных достоинств. В процессе аналитической работы он перестает принимать возможное за свершившееся; обретает способность не только видеть, но и чувствовать себя тем, чем он в действительности является. Невротик, который сверхчувствителен к принуждению, стал забывчивым в отношении своих желаний и убеждений и убежден, что он способен выполнять волю только других. Когда это состояние проанализировано, невротик начинает понимать, чего он в действительности хочет, и, следовательно, оказывается способным к достижению собственных целей.

В процессе каждого анализа, независимо от вида и источника, начинает выходить на первое место и делать пациента на какое-то время более раздражительным вытесненная враждебность. Однако каждый раз, когда невротический аттитюд устраняется, уменьшается и иррациональная враждебность. Пациент будет менее враждебным, когда вместо экстернализации поймет свою личную ответственность в возникновении проблемы. Он станет также менее уязвимым, менее слезливым, менее зависимым, менее требовательным и т. д.

Враждебность уменьшается главным образом за счет уменьшения безнадежности. Чем более сильным становится человек, тем меньше он ощущает, что ему угрожают другие. Рост силы обеспечивается из разных источников. Центр тяжести невротика, который смещался ранее в сторону других, сосредоточен теперь на нем; он чувствует себя более активным и начинает развивать множество своих собственных ценностей. Постепенно в его распоряжении будет все больше энергии: освобождается та часть энергии, которая ранее требовалась на вытеснение определенной части его «Я»; он становится менее заторможенным, менее парализованным страхами, презрением к самому себе и безнадежностью. Вместо того чтобы слепо подчиняться, или бороться, или давать выход садистским импульсам, пациент может занять рациональную позицию и стать более устойчивым.

Хотя из-за разрушения устоявшихся способов защиты тревожность пациента временно повышается, каждый удачный шаг аналитической работы обязательно снижает ее, потому что пациент начинает меньше бояться других и самого себя.

Общим результатом этих изменений становится улучшение отношений пациента с другими и самим собой. Он становится менее изолированным; в той степени, в какой он становится более сильным и менее враждебным, другие постепенно перестают быть для него угрозой, с которой необходимо бороться, которой необходимо манипулировать или которую необходимо избегать. Он может позволить себе иметь дружественные чувства по отношению к другим. Его отношения с самим собой улучшаются в той степени, в которой он

отказывается от экстернализации и в которой исчезает презрительное отношение пациента к самому себе.

Если мы исследуем изменения, которые происходят в процессе анализа, то увидим, что они касаются тех реальных условий, которые вызвали исходные конфликты. В то время как в процессе развития невроза все стрессы усиливаются, терапия выбирает противоположный путь. Аттитюды, которые возникли из необходимости противостояния внешнему миру в состоянии беспомощности, страха, враждебности и изоляции, становятся все в большей степени бессмысленными и ненужными.

Действительно, почему следует устраняться или жертвовать собой ради тех, кого мы ненавидим и кто нападает на нас, как только мы признаем себя равными с ними? Почему необходимо безудержно стремиться к власти и признанию, если мы обладаем чувством внутренней безопасности и можем жить и бороться с другими без постоянного страха быть раздавленными? Почему следует с тревогой уклоняться от контактов с другими, если мы способны любить и не боимся вступать в борьбу за свои права?

Чтобы проделать такую работу, требуется время; чем более запутан и забаррикадирован невротик, тем больше времени требуется. То, что требуется желание для быстрой аналитической работы, это совершенно очевидно. Мы хотели бы видеть все больше людей, извлекающих пользу из всего, что может предложить анализ. И мы понимаем, что какая-то помощь лучше, чем отсутствие помощи вообще. Верно, что неврозы значительно различаются своей силой и лицам со слабо выраженным неврозом можно оказать помощь за сравнительно короткий период времени.

В то время как некоторые из экспериментов в быстрой психотерапии многообещающи, большая часть из них, к сожалению, основана на благих пожеланиях и выполнена с полным незнанием тех могущественных сил, которые действуют в неврозе. Я убеждена, что в случае сильных неврозов аналитическую процедуру можно сократить только посредством такого улучшения нашего понимания структуры невротического характера, которое потребует меньше времени на поиск объяснения.

К счастью, анализ не является единственным способом разрешения внутренних конфликтов. Сама жизнь все еще остается очень эффективным терапевтом. Опыт невротика может оказаться достаточно действенным, чтобы вызвать необходимые личностные изменения. Это может быть вдохновляющий пример какой-нибудь выдающейся личности; или обычная трагедия, которая, близко столкнув невротика с другими людьми, выведет его из изоляции эгоцентризма; или дружеская связь с личностью, настолько близкой по духу, что манипулирование ею или избегание ее не является для невротика необходимым. Иногда последствия невротического поведения настолько сильны или так часто повторяются, что они изменяют характер невротика и делают его менее боязливым и жестким.

Терапия, проводимая самой жизнью, никем, однако, не контролируется. Ни лишения, ни дружеские связи, ни религиозный опыт не могут быть устроены таким образом, чтобы удовлетворять потребностям данного конкретного индивида. Жизнь в качестве терапевта безжалостна; обстоятельства, которые полезны одному невротiku, могут полностью подавить другого. Кроме того, как мы видели, способность невротика осознавать последствия и извлекать из них уроки, чрезвычайно ограничена. Поэтому анализ можно считать благополучно завершенным, если пациент приобретает способность учиться на своем опыте, т. е. если он способен исследовать свою роль в возникающих проблемах, понимать ее и применять полученное знание в своей жизни.

Знание той роли, которую конфликты играют в неврозе, и понимание, что их можно разрешить, вынуждает заново определить цели аналитической терапии. Хотя многие невротические расстройства относятся к медицинской области, невозможно определить эти цели в медицинских терминах. Так как даже психосоматические заболевания являются в сущности предельным выражением внутренних личностных конфликтов, то цели терапии следует определять в терминах личности.

Учитывая последнее обстоятельство, мы можем сформулировать следующие главные цели терапевтического анализа. Во-первых, пациент должен приобрести способность принимать *ответственность* на себя, в

смысле восприятия себя активной, сознательно действующей силой своей собственной жизни, способной принимать решения и отвечать за их последствия. С этим связано принятие ответственности в отношении других, готовность осознавать обязательства, в значимость которых он верит, независимо от того, связаны ли они с его детьми, родителями, друзьями, сослуживцами, коллегами, сообществом или страной.

Во-вторых, пациент должен стать *внутренне независимым*, что отличается как от открытого пренебрежения мнением и убеждениями других, так и от их некритического принятия. Это подразумевает развитие у пациента возможности обосновывать свою личную иерархию ценностей и использовать ее в своей жизни. Что касается отношения пациента к другим, то такая цель предполагает уважение их индивидуальности и их прав и создает тем самым основу для подлинной взаимности. Такая цель совпадает с истинно демократическими идеалами.

Мы могли бы определить указанные цели в терминах *спонтанности чувств*, осознаваемости и живости восприятия независимо от того, идет ли речь о любви или ненависти, счастье или печали, страхе или жelanии. Это подразумевает способность как к выражению своих чувств, так и к их сознательному контролю.

В-третьих, из-за особой важности способность к любви и дружбе должна быть особенно выделена в этом контексте; любовь, которая не является ни паразитической зависимостью, ни садистским господством, а является, согласно Макмерри, «связью... которая не имеет никакой цели вне самой себя, потому что для людей естественно делиться своими переживаниями; понимать друг друга, находить радость и удовлетворение в совместной жизни; в выражении и открытии самих себя друг в друге»<sup>1</sup>.

Самой исчерпывающей и объединяющей формулировкой терапевтических целей является стремление к *искренности*: не притворяться, быть эмоционально искренним, быть способным к выражению всего себя в своих чувствах, работе, убеждениях. К этому можно приближаться только по мере разрешения конфликтов.

<sup>3</sup> Macmurray, /. Rcaden and Emotion.

Эти цели не произвольны и не являются целями одной только терапии по той простой причине, что они совпадают с теми идеалами, которым следовали мудрецы всех времен. Такое совпадение не случайно, потому что эти цели представляют элементы, на которых основывается психическое здоровье. Нас оправдывает в постулировании этих целей то, что они представляют логическое следствие знания патогенетических факторов невроза.

Наша смелость в формулировке таких высоких целей основывается на убеждении, что личность человека может меняться. Это относится не только к ребенку, личность которого очень податлива. Все из нас сохраняют способность к изменению, даже в самых фундаментальных отношениях, пока существуем. Это убеждение подтверждается опытом. Анализ представляет одно из самых могущественных средств, способствующих радикальным изменениям, и чем лучше мы понимаем силы, создающие невроз, тем выше наши шансы достигнуть желаемого изменения.

Вполне вероятно, что ни пациент, ни аналитик полностью никогда не достигнут этих целей. Они представляют идеалы, к которым необходимо стремиться; их практическое значение заключается в том, чтобы указывать направление нашей терапии и нашей жизни. Если нам не совсем ясно значение подобных идеалов, мы подвергаемся опасности поменять старый идеализированный образ на новый. Нам также следует понимать, что не во власти аналитика превратить пациента в безупречное человеческое существо. Аналитик может только помочь пациенту стать свободным в стремлении достигнуть таких идеалов. А это предполагает предоставление пациенту неограниченной возможности личностного роста и совершенствования.