Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию

Автор:
Карен Хорни

Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию

Карен Хорни

Мастера психологии (Питер)

Карен Хорни (1885–1952) относится к числу наиболее выдающихся психоаналитических мыслителей двадцатого столетия. Книга «Невроз и личностный рост» раскрывает особенности поведения человека с точки зрения внутренних конфликтов и защит. В этой работе автор показала, что с тревогой, которую порождают отсутствие ощущения безопасности, любви и признания, личность справляется тем, что отказывается от своих истинных чувств и изобретает для себя искусственные стратегии защиты – как внутрипсихической, так и межличностной. Это понимание дает большие возможности как практикам, занимающимся психологией и психотерапией, так и ученым разных гуманитарных направлений.

Карен Хорни

Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию

KAREN HORNEY, md.

NEUROSIS AND HUMAN GROWTH

The Struggle Toward Self-Realizution

© 1950 by W. W. Norton & Company, Inc.

Foreword © 1991 by Jeffrey Rubin and Stephanie Steinfeld

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019

© Издание на русском языке, ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Мастера психологии», 2019

Введение

Нравственность эволюции

Невротический процесс – это совершенно особенная и особенно неудачная форма человеческого развития. Человек вынужден расходовать всю свою творческую энергию, вольно или невольно, и постоянно обессилен от вечной борьбы. Она не только качественно отличается от здорового взросления и роста, но и прямо противоположна ему по многим признакам, причем в гораздо большей степени, чем мы думаем. При благоприятных условиях энергия людей питает их собственный потенциал, то есть идет осуществление всей совокупности потенциальных возможностей. Такое развитие нельзя назвать единообразным. В зависимости от особенностей темперамента, способностей, пристрастий, условий детства и дальнейшей жизни человек может стать мягче или жестче, осторожнее или доверчивее, уверенным или скромным, одиночкой или душой компании, он может стать застенчивым или развить свои таланты. Но независимо от выбранного направления он будет развивать свои, присущие именно ему задатки.

Но, попадая под гнет внутреннего пресса, человек может начать двигаться в обратную сторону от того, что ему свойственно на самом деле. И тогда акцент всех его сил и энергии смещается на другие приоритеты: превращения себя в абсолютное совершенство посредством жесткой системы внутренней самодисциплины. Богоподобное совершенство, и не меньше, составляет его

идеальный образ и тешит гордость теми возвышенными достоинствами, которыми (по его убеждению) он обладает, мог бы обладать или должен обладать.

Этот стиль невротического развития мы детально рассмотрим далее, так как он вызывает у нас нечто большее, чем чисто клинический и теоретический интерес к патологическим феноменам. При психоанализе мы сталкиваемся с фундаментальной проблемой нравственности, а именно: нравственность и человеческая страсть к совершенству, нравственность и религиозный долг, повелевающий достичь совершенства. Ни один уважающий себя исследователь человеческого развития не усомнится в пагубности гордыни или самомнения или в тщетности влечения к совершенству под влиянием гордыни. Но широкий спектр мнений говорит о желательности или необходимости дисциплинирующей системы внутреннего контроля ради обеспечения нравственности поведения человека. Даже допуская, что эти внутренние правила способны подавить нашу непосредственность, разве не должны мы, как велит нам христианство («Будьте совершенны»[1 - «Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный…» (Мат. 5: 13–48). – Примеч. ред.]), стремиться к совершенству? Не будет ли попытка игнорировать эти правила рискованной, фактически разрушительной для нравственной и общественной жизни?

Страницы этой книги не лучшее место для обсуждения того множества способов, которыми ставили этот вопрос и отвечали на него на протяжении истории человечества, да и я не готова к такому обсуждению. Я хочу только заметить, что на ответ влияет один из существенных факторов – это характер нашей веры в природу человека.

Существуют три основные концепции предназначения морали, основанные на разном толковании сущности человеческой природы. Строго следуют навязанным запретам и ограничениям те, кто верит (назовем это так), что человек по природе грешен или движим примитивными инстинктами (по Фрейду). Целью морали тогда становится контроль или преодоление status naturae (естественного состояния) человека, а вовсе не его развитие.

Для тех, кто верит, что человек от природы и «добр» и одновременно «зол» (грешен или деструктивен), мораль меняет смысл своего предназначения. Тогда ее сутью становится обеспечение конечной победы врожденной доброты, очищенной, направленной или усиленной такими элементами, как вера, разум, воля или благодать – как то диктуют особенности главенствующей религиозной

или этической концепции. Здесь целью не является исключительно победа над злом или подавление зла, поскольку есть и программа, связанная с позитивом. Однако она в своей основе имеет или некую сверхъестественную помощь, или устойчивый идеал разума или воли, который сам по себе подразумевает применение запрещающих и сдерживающих внутренних предписаний.

И наконец, проблема нравственности предстает в совершенно ином свете, когда мы считаем, что у человека уже при рождении заложены конструктивные силы развития, эволюции, и именно они побуждают к осуществлению данных ему возможностей. Это не дает основания утверждать, что человек сам по себе добр и хорош, в противном случае это подразумевало бы, что человеку заранее дано знание о добре и зле. Это означает, что природа человека устроена так, что он добровольно стремится к самореализации, и его система ценностей вырастает из этого стремления. Очевидно, что он не может раскрыть свой человеческий потенциал, если не верит в себя, не активен и не результативен, если в отношениях с людьми он не ищет взаимности, если идет, по выражению Шелли, на «поклонение темному идолу Я» («dark idolatry of self») и постоянно винит в своих недостатках несовершенство окружающих. Вырасти, в истинном смысле слова, он сможет, только возлагая ответственность на самого себя.

Таким образом, когда мы должны сделать выбор, что нам взращивать в себе или искоренять, возникает вопрос: препятствует или способствует эта моя установка или влечение моему человеческому росту, мы приходим к идее о нравственности эволюции. Частота неврозов показывает, что любой вид принуждения может с легкостью направить конструктивную энергию в неконструктивное или даже деструктивное русло. Но если у нас есть вера в автономное стремление к самореализации, мы не нуждаемся ни во внутренней смирительной рубашке для нашей спонтанности, ни в дубинке внутренних предписаний, подталкивающей нас к совершенству. Несомненно, такие дисциплинарные воздействия придутся кстати для подавления нежелательных факторов; но также не вызывает сомнений, что они вредят нашему росту. Нам они не нужны, потому что существует лучший способ преодоления деструктивных внутренних сил, и он состоит в том, чтобы перерасти их. Путь к этой цели лежит через все большее сознавание и понимание себя. Следовательно, в данном случае самопознание не является самоцелью, но служит средством освобождения сил спонтанного роста личности.

В этом смысле работа над собой становится не только первейшей нравственной обязанностью, но в то же время (в самом прямом смысле) первейшей

нравственной привилегией. Насколько мы хозяева своей трансформации – зависит от нашего желания работать над собой, и результат покажет, серьезно ли мы относимся к нашему росту. Одержав победу над невротической одержимостью собой, мы получаем свободу роста, освобождаемся для любви и заботы о других людях. Мы хотим обеспечить им возможность для нестесненного роста, пока они молоды, и помочь им любым возможным путем найти и осуществить себя, когда они блокированы в своем развитии. Идеалом применительно к себе или к другому становится освобождение и культивация сил, ведущих к самореализации.

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

К. Х.

Глава 1

В погоне за славой

Вкаких бы условиях ни рос ребенок, он рано или поздно (если только не страдает психическим расстройством) научится взаимодействовать с другими людьми и обязательно приобретет некоторые практические навыки. Но внутри у него зреют и такого рода силы, которые невозможно ни выработать в форме навыка, ни обрести посредством обучения. Вы не сможете (даже если очень захотите) научить желудь тому, как стать дубом. Но если желудю создать условия, его внутренняя сущность раскроется сама. Таким же образом человек стремится раскрывать заложенные в нем задатки, при условии, конечно, что для этого имеются возможности. При этом он будет развивать все, что составляет уникальные живые силы его реальной сущности: чистоту и глубину своих собственных чувств, мыслей, надежд и увлечений; осознание своих возможностей; силу воли; особый дар или талант; способность к самовыражению и способность строить отношения с людьми, повинуясь голосу сердца. Когда придет время, все это станет основой его системы ценностей и жизненных целей. Короче говоря, он будет расти в сторону самореализации, то есть осуществления себя, без резких отклонений от этого направления. Именно

поэтому теперь, и на протяжении всей книги, я говорю о реальном Я как о центральной внутренней силе, общей для всех людей и все же уникальной и неповторимой. Сила реального Я человека и есть глубинный источник его роста[2 - Здесь и далее, говоря о росте, я всегда подразумеваю одно и то же – здоровое свободное развитие в соответствии с индивидуальными и наследственными задатками данного человека.].

Только сам человек может развить способности, данные ему природой. Но чтобы «вырасти из желудя в дуб», человек, как и любой другой живой организм, нуждается в благоприятных условиях; он нуждается в «комфортной среде», которая давала бы ему ощущение внутренней безопасности и свободы, необходимые для возможности иметь собственные мысли и чувства и выражать именно себя. Ему так нужна добрая воля других людей не только потому, что ему в принципе необходима помощь, но и потому, что люди должны вести его по жизни и вызывать стремление стать взрослой и состоявшейся личностью. Ему нужны здоровые столкновения с желаниями и волей других людей. Следовательно, если он растет вместе с другими, в условиях любви и столкновений, он вырастает в соответствии со своим реальным Я.

Но неблагоприятные влияния могут помешать ребенку вырасти таким, каким он мог бы стать, исходя из его индивидуальных потребностей и возможностей. Эти неблагоприятные условия слишком многочисленны, чтобы перечислять их здесь. Рассматривая их в целом, мы должны признать тот факт, что окружающие ребенка люди слишком глубоко погружены в свои собственные неврозы, чтобы любить ребенка или хотя бы думать о нем как о самобытной личности; их собственные невротические потребности и реакции определяют их отношение к ребенку[3 - Тут имеют силу все невротические искажения человеческих отношений, изложенные во второй главе данной книги.]. Проще говоря, дети могут быть окружены взрослыми подавляющими, гиперопекающими, запугивающими, раздражительными, сверхпедантичными, потакающими, неустойчивыми, придирчивыми, безразличными, имеющими любимчиков в ущерб другим детям и т. д. И дело не в каком-то одном качестве – очевидно, что целый набор неблагоприятных факторов препятствует росту ребенка.

В результате у ребенка развивается не чувство принадлежности, не чувство «мы», а острое ощущение уязвимости и мрачные предчувствия, для определения которых я использую термин базальная тревога. Ребенку кажется, что он совершенно одинок и беспомощен в мире, где все может представлять угрозу. Мощное давление базальной тревоги не позволяет ему относиться к другим

людям так, как он их чувствует, и заставляет искать иные пути взаимодействия с ними. Он вынужден бессознательно вести себя с людьми так, чтобы это не возбуждало (или не повышало), а смягчало его базальную тревогу. Особые установки, проистекающие из подобной бессознательной стратегической необходимости, определяются как темпераментом ребенка, так и характером его окружения. Скажем, он изо всех сил может пытаться быть на одной волне с самой сильной личностью из своего окружения, либо, повинуясь духу бунтарства, восстать против своего окружения, либо захлопнуть перед другими двери своей внутренней жизни и спрятаться от них эмоционально. Проще говоря, это означает, что он может идти к людям, против людей или стремиться от них.

В здоровых человеческих отношениях эти пути не исключают друг друга. Способность принимать и дарить привязанность (открыть для нее свое сердце или не идти на поводу у чувств), способность бороться и способность находиться в одиночестве – все эти способности дополняют друг друга и являются залогом хороших отношений с людьми. Но если у ребенка базальная тревога выбивает твердую почву из-под ног, все эти три пути доходят до крайности и становятся жесткими, ригидными. Привязанность, например, переходит в цепляние, уступчивость – в угодливость и вечные компромиссы. Точно так же он бросается в бой (или использует любую возможность бегства) без всякой связи с тем, что он на самом деле испытывает и безотносительно того, уместна ли его установка в конкретной ситуации. Степень его слепоты и бескомпромиссности установок прямо пропорциональна интенсивности таящейся в нем базальной тревоги.

Поскольку при таких условиях ребенок чувствует потребность идти не в одном из указанных направлений, а во всех сразу, по отношению к людям у него развиваются фундаментально противоречащие друг другу установки. Три направления движения (к людям, против людей и прочь от них) образуют конфликт – его базальный конфликт с другими. Со временем ребенок пытается решить его, приняв для себя основное направление, то есть делая одну из установок (на уступчивость, на сопротивление или на отстранение) своей главной установкой.

Это первая, но никак не поверхностная, попытка разрешения невротического конфликта. Более того, она определяет русло, в котором далее пойдет невротическое развитие. И она затрагивает не только его установки по отношению к другим, но неизбежно влечет за собой также определенные изменения личности. Главная установка ребенка отвечает за развитие

определенных потребностей, запретов, требует особой чувствительности и начала нравственных ценностей. Например, ребенок, уступчивый по натуре, склонен не только признавать верховенство других и доверяться им, но старается быть также добрым. Аналогичным образом агрессивный ребенок начинает придавать ценность силе и способности к выдержке и борьбе.

Однако это первое решение дает интегрирующий эффект не такой устойчивый или всеохватывающий, как при невротических решениях, о которых мы будем говорить далее. Так, например, одна девочка выбрала направление к уступчивости. Эта тенденция проявлялась в слепом восхищении авторитетными лицами, в стремлении угодить и подольститься, в робости, с которой девочка выражала собственные желания, и в периодических попытках приносить жертвы. Когда ей было восемь лет, она вынесла часть своих игрушек на улицу и оставила там, чтобы бедные дети могли поиграть. О своем поступке она никому не сказала. В тринадцать лет она по-детски доверчиво пробовала найти некое мистическое растворение в молитве. Позже ее стали посещать страхи о том, как ее наказывают учителя, в которых она была влюблена. Но к девятнадцати годам, когда ее товарищи разработали план мести одному из учителей, она без колебаний к ним присоединилась: ягненочек время от времени возглавлял школьные бунты. А разочаровавшись в священнике из своей церкви, она перешла от явной глубокой религиозности к демонстративному цинизму.

Такая интеграция еще слаба (чему доказательство – наш типичный пример), и причина ее слабости – отчасти в незрелости растущей личности, а отчасти в том, что раннее решение преследует цель – унификацию отношений с другими. Следовательно, у личности остается возможность и даже потребность в более устойчивой интеграции.

Подобное развитие личности вовсе не обязательно для всех. Для каждого отдельного случая существует свое неблагоприятное окружение, со своими особенностями и особенностями путей развития и с конечным исходом. Но такое развитие всегда ослабляет внутреннюю силу и цельность личности и тем самым порождает определенные витальные потребности, чтобы компенсировать возникшую ущербность. Хотя потребности тесно переплетены, мы можем выделить их основу.

Ранние попытки разрешения своих конфликтов с другими не означают, что индивид «собрал» свою личность в одно целое, на самом деле он нуждается в более устойчивой и всеобъемлющей интеграции.

По многим причинам ему не представилось шансов развить настоящую уверенность в себе: все его внутренние силы были брошены на защиту, они поглощались по причине разделенности его личности, рассеивались в пустоте на том пути, на котором его раннее «решение» положило начало одностороннему развитию, тем самым делая невозможным конструктивное использование огромных областей его личности. Следовательно, он отчаянно нуждается в уверенности в себе или в каком-то ее заменителе.

Он живет не в вакууме и, сравнивая себя с другими, чувствует себя не просто слабым, а в некотором роде менее основательным, менее подготовленным к жизни. Если бы у него было чувство принадлежности, то чувство неполноценности в сравнении с остальными не стало бы преградой на пути к развитию. Но поскольку в обществе силен дух конкуренции, индивид, которому кажется, что он находится в самом его низу, изолирован и окружен врагами (а у него именно такое чувство), может почувствовать только настоятельную потребность поставить себя над другими.

Более фундаментальным, чем эти факторы, является его начинающееся отчуждение от себя. Подлинной сущности его личности не только не дано расти и взрослеть; хуже того, – потребность вырабатывать искусственные, военно-стратегические способы взаимодействия с другими людьми вынуждает его подавлять свои искренние, истинные чувства, желания и мысли. Чем больше безопасность становится для него главенствующей, его самые сокровенные чувства и мысли приобретают все меньшее значение – фактически их следует заставить замолчать и превратиться в зыбкие тени. (Неважно, что ты чувствуешь, лишь бы только находиться в безопасности.) Его чувства и желания, таким образом, перестают быть определяющими факторами; он больше не идет по жизни, – его куда-то ведет. Кроме того, внутренняя раздробленность не только его ослабляет, но и усиливает его самоотчуждение, добавляя к ней растерянности; он больше не знает, где он и кто он.

Это зарождающееся самоотчуждение более фундаментально, так как придает другим искажениям развития вредоносный потенциал. Это легко понять, если представить себе, что случилось бы, если бы другие процессы могли протекать без такого отчуждения от живого ядра личности. В этом случае у человека были бы конфликты, но они не повсеместные; его уверенность в себе (само это понятие указывает, что вначале нужно обрести этого «себя», чтобы быть в нем уверенным) пошатнулась бы, но не была бы вырвана с корнем; и его внешние отношения с другими претерпели бы изменения, но до внутреннего разрыва

отношений с людьми дело бы не дошло. Следовательно, несмотря на то что подлинное существо человека заменить невозможно, самоотчужденный человек более всего нуждается в чем-то, что давало бы ему опору, давало ощущение самотождественности, ощущение быть самим собой. Это возвысило бы его в собственных глазах и, несмотря на всю слабость основания его личности, придавало бы ощущение силы и значительности.

Если благоприятные внутренние обстоятельства не меняют внутреннее состояние человека так, чтобы он мог освободиться от вышеперечисленных потребностей, есть только один путь, которым он, по-видимому, может удовлетворить их, причем одним махом. Это путь воображения. Постепенно и бессознательно воображение включается в работу и создает в его сознании идеальный образ Я. В воображении он наделяет себя безграничной силой и необычайными способностями: он становится героем, гением, чудо-любовником, святым, божеством.

За самоидеализацией неизбежно следует всемерное прославление себя, что дает человеку столь необходимое ему ощущение значительности и превосходства. Но это никоим образом не слепое самовозвеличивание. В каждом случае собственный идеальный образ складывается из суммы личных переживаний, ранних фантазий, особых потребностей и присущих личности дарований. Именно так образ получается собственным, в противном случае и человек не добился бы ощущения тождества с этим образом и чувства внутренней цельности. Для начала в процесс идеализации проводится принятое им особое «решение» своего базального конфликта: уступчивость становится добротой, любовью, святостью; агрессивность становится силой, лидерством, героизмом, всемогуществом; уход от людей становится мудростью, самодостаточностью, независимостью. А то, что (в его видении) кажется ущербностью или пороком, всегда затемняется или затушевывается.

У него есть три варианта того, как поступить с тенденциями, противоречащими главной. Во-первых, он может прославлять и их тоже, но все же задвинуть на задний план. Например, иногда только в ходе психоанализа выясняется, что агрессивный человек, который любовь считает недопустимой слабостью, создал не только идеальный образ себя как рыцаря в сияющих доспехах, но и образ себя как чудо-любовника.

Во-вторых, все противоречащие друг другу тенденции можно, исключая прославление, настолько изолировать друг от друга в сознании, что они не

будут вступать в серьезный конфликт. Один пациент создал образ себя – благодетеля человечества, мудреца, достигшего умиротворенной самодостаточности, и образ себя, убивающего врагов не дрогнувшей рукой. Для него эти стороны образа себя (обе бывшие сознательными) не только не исключали друг друга, но даже не вступали между собой в конфликт. Это устранение конфликта путем изоляции противоречий описал Стивенсон в романе «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда».

В-третьих, противоречащие тенденции можно преподнести как позитивные способности, как обогащающие друг друга грани богатой личности. В других работах[4 - См. «Наши внутренние конфликты».] я приводила пример того, как одаренный человек развернул свою тенденцию к угодливости в Христово смирение, агрессивную тенденцию – в уникальную способность к политическому лидерству, а отчужденность от людей – в мудрость философа. Следовательно, все три аспекта его базального конфликта были сразу и восславлены, и примирены друг с другом. Он стал видеть себя кем-то вроде современного эквивалента универсального человека эпохи Возрождения.

В конце концов, человек может прийти к отождествлению себя со своим цельным идеальным образом Я. В этом случае он больше не лелеет тайно иллюзорный образ себя; он незаметно сливается с ним; идеальный образ Я становится идеальным собой, идеальным Я. Идеал становится для человека чем-то более реальным, чем его реальное Я, и не потому, что идеал более привлекателен, а в первую очередь потому, что он отвечает всем его насущным потребностям. Это смещение центра тяжести – целиком внутренний, глубинный процесс; мы не заметим в человеке каких-то внешних изменений. Перемена происходит в ядре его сущности, в его самоощущении. Это любопытный, исключительно человеческий процесс. Вряд ли кокер-спаниелю придет в голову, что «на самом-то деле» он ирландский сеттер. Начинаются перемены, только если человек уже затемнил, затушевал свою реальную сущность. В этой фазе развития здоровым направлением движения развития (как и на любой другой) для него было бы движение к своему реальному Я, вместо этого он все более удаляется от него в сторону идеала. Идеальный «он» становится воплощением для него того человека, которым он «на самом деле» является, или же его потенциал, то есть того, кем он мог или должен бы был быть. Идеальный «он» становится для него пьедесталом, с которого он себя созерцает, мерой, которой он себя мерит.

Идеализация себя, или самоидеализация, во всех аспектах представляет собой то, что я предлагаю называть всеобъемлющим невротическим решением, то есть решением не только какого-то частного, отдельного конфликта, но решением, которым возможно удовлетворить все внутренние потребности человека на данный момент. Более того, она не только может стать средством избавления от болезненных и невыносимых ощущений (от тревоги, от чувства страха «скатиться по наклонной», от комплекса своей неполноценности и внутреннего разлада), но и рисует перспективу чудесным образом придать совершенство его жизни и ему самому. И естественно, что, когда он поверит, что нашел такое решение, он держится за него намертво. Не удивительно, что решение становится компульсивным[5 - Точное значение термина «компульсивность» мы обсудим позже, когда получим более полное представление о дальнейших ступенях обсуждаемого решения.], если возьмем на вооружение удачный психиатрический термин. Самоизоляцию при неврозе мы наблюдаем постоянно, что является результатом постоянства, с которым в склонном к неврозу окружении возникают и плодятся компульсивные потребности.

У нас есть две перспективные точки зрения на самоидеализацию: она представляет собой логический исход раннего развития и определяет начало нового; она в любом случае оказывает важное влияние на дальнейшее развитие, потому что просто не существует другого последовательного шага, который можно было бы предпринять в данной ситуации, помимо удаления от реального Я. И все же главная причина ее поистине революционного эффекта лежит в другом неявном смысле этого шага. Энергия, питающая движение к самореализации, обращается на другую цель – на превращение в действительность идеального Я. Этот сдвиг означает не что иное, как смену курса всей жизни и развития человека.

В последующих главах этой книги мы проследим, какими многосложными путями данный сдвиг направления развития формирует личность в целом. Его непосредственная работа – не позволить самоидеализации остаться сугубо внутренним процессом, а вытолкнуть ее наружу, заставить ее вписаться в жизнь человека. Человек ощущает потребность выразить себя или, скорее, испытывает к этому влечение. И это означает, что он хочет выразить идеального себя, доказать идеал действием. Этим стремлением проникнуты его желания, цели, образ жизни, отношение к людям. В результате самоидеализация неизбежно перерастает в более всеохватывающее влечение, природа и направленность которого дает нам основания назвать его погоней за славой. Его ядром остается самоидеализация. Остальные элементы, всегда присутствующие, хотя и с разной силой и степенью осознанности у каждого конкретного индивида, – это

потребность в совершенстве, невротическое честолюбие и желание взять реванш.

Среди влечений к воплощению в действительность идеального себя потребность в совершенстве – максимально радикальная. Она не согласна на меньшее, чем переделка всей личности в идеал. Подобно ситуации в пьесе Бернарда Шоу «Пигмалион», невротик задается целью не просто отретушировать и приукрасить прежнего себя, но полностью переделать себя, вылепить некое совершенство, соответствующее особенностям своего идеального образа. На помощь он привлекает целую сложную систему долженствований и табу, «надо» и «нельзя». Так как этот процесс важен и очень сложен, его обсуждению будет отведена отдельная глава[6 - См. главу 3 «Тирания “надо”».].

Среди элементов погони за славой наиболее мотивирующим и направленным вовне является невротическое честолюбие, влечение к внешним достижениям. Несмотря на то что это влечение к превосходству действительно всепроникающее и требует превосходства во всем и везде, обычно оно сильнее всего проецируется на те области, где превосходство на самом деле достижимо для данного человека в данное время. Следовательно, на протяжении жизни его честолюбивые устремления осознанно и неоднократно могут менять направление, причем неоднократно. В школе его может ожидать невыносимое унижение от того, что его оценки не самые лучшие в классе. Позже он может столь же компульсивно стремиться иметь на своем счету самое большое количество свиданий с самыми красивыми девушками. Еще какое-то время спустя он может быть одержим желанием стать финансовым магнатом или великим политическим деятелем. Такие перемены легко ввергают в определенный самообман. Тот, кто видел себя только величайшим спортсменом или воином-героем, в другое время с такой же страстью настраивался быть величайшим святым. При каждой смене направления он думал, что амбиций больше не осталось. Или же он может решить, что заблуждался и спортивные или военные подвиги – не то, что нужно ему «на самом деле». И в таком случае он-таки не понимает, что по-прежнему плывет под парусом честолюбия, но другим курсом. Конечно, важно проанализировать в деталях, что заставило его сменить курс именно в тот, а не иной момент. Я специально выделяю эти «изменения курса» потому, что они показывают, что люди, находящиеся в тисках честолюбия, очень мало привязывают свою деятельность к ее содержанию. Превосходство само по себе – их цель. Если не связывать эту деятельность с ее содержанием, многие «изменения курса» и вовсе покажутся необъяснимыми.

Для серьезной дискуссии не так важно, в какую именно область деятельности устремляется честолюбие. Оно всегда сохраняет свои характерные черты, независимые от цели, будь то лидерство в своем кругу, репутация блестящего собеседника или законодателя моды, слава ученого или музыканта, популярность светского льва или писателя. Однако общая картина во многом зависит от природы желанного успеха. Навскидку его можно грубо разделить на две категории: власть (непосредственная власть, власть за спинкой трона, влияние, возможность манипулировать другими) и престиж (репутация, признание, популярность, восхищение, особое внимание).

Эти честолюбивые стремления – самые реалистичные из экспансивных (или захватнических) стремлений. Во всяком случае, это верно хотя бы потому, что люди, их имеющие, прикладывают реальные усилия ради достижения превосходства. Эти стремления представляются более реалистичными еще и потому, что при некоторой удаче карьеристы действительно достигают славы, почестей, влиятельности. Но, с другой стороны, став обладателем богатства, почестей, власти, они вместе с тем начинают ощущать, насколько бессмысленна эта погоня. В их душе по-прежнему нет спокойствия, удовлетворенности жизнью. Они гнались за призраком славы, надеясь избавиться от внутреннего напряжения, но оно не ослабевает ни на йоту. И поскольку это не единичный случай, а неизбежный результат, мы вправе заключить, что нереалистичность всей этой погони за успехом – ее неотъемлемое свойство.

Так как дух конкуренции прочно обосновался в нашей культуре, эти замечания могут показаться странными или сделанными от незнания жизни. Мысль о том, что каждый хочет быть первым, лучше соседа, настолько глубоко сидит в нашем сознании, что для нас эти тенденции «естественные». Но тот факт, что компульсивное стремление к успеху пробуждается только в конкурентной среде, не делает такое стремление менее невротичным. Множество людей, даже в конкурентной культуре, предпочитают другие ценности (например, внутренний рост), которые для них важнее, чем соревновательное превосходство над другими.

Последняя и самая деструктивная составляющая в погоне за славой – это влечение к мстительному торжеству. Это влечение может быть тесно связано с влечением к реальным достижениям и успеху, но и в этом случае оно имеет своей целью унижение всех других самим фактом своего успеха, достижение власти через подъем на недосягаемую высоту или причинение унизительных страданий другим. Также стремление к превосходству может быть

делегировано фантазии, и потребность в мстительном торжестве тогда проявится в основном в виде порыва (как правило, неудержимого и по большей части – бессознательного) фрустрировать, высмеивать или унижать других в личных отношениях. «Мстительным» я называю это влечение потому, что его движущая сила вытекает из побуждения взять реванш за унижения, испытанные в детстве, из побуждения, которое получает подкрепление в ходе дальнейшего невротического развития. Возможно, стоит именно на эти дальнейшие наслоения возложить ответственность за путь, на котором потребность во мстительном торжестве в конце концов становится постоянным атрибутом в погоне за славой. Степень ее силы и степень ее осознанности могут достигать крайностей. Большинство людей или вообще не сознают такую потребность, или отдают себе в ней отчет лишь на мгновения. И все же иногда она проявляет себя и становится тогда главной целью жизни. В современной галерее человеческих личностей Гитлер – убедительный пример человека, который, пройдя через унижения, посвятил всю жизнь фанатичному стремлению торжествовать над все большим количеством людей. В его случае четко выделен порочный круг, постоянно усиливавший эту потребность. Гитлер умел думать только в категориях победы и поражения. И страх поражения требовал все новых и новых побед. Более того, с каждой победой возрастало его чувство собственного величия и все нестерпимее становилась мысль, что какие-нибудь люди или даже какие-нибудь народы не будут признавать его величия.

Многие клинические случаи аналогичны данному, хотя и не так масштабны. Прекрасный пример из современной литературы – «Человек, который смотрел на поезда» Жоржа Сименона. Герой романа – усердный клерк, подчиненный дома, подчиненный на работе, и кажется, его мысли только о служебных обязанностях. Но вот он узнает о нечестности своего шефа, в результате которой фирма разоряется и наступает крах его системы ценностей. Искусственное разделение на высших существ, которым все дозволено, и низших, таких же, как он, не смеющих сойти с узенькой тропинки послушания, исчезает. И думает клерк, что тоже может быть «великим» и «свободным». Почему бы и ему не завести любовницу, даже посягнуть на даму сердца своего шефа. Его самолюбие теперь настолько распалено, что, когда она отвергает его ухаживания, он ее душит. Его разыскивает полиция, ему страшно, но все же его основное побуждение – с торжеством унизить полицию. Даже в попытке самоубийства клерк сделал его главным мотивом.

Но гораздо чаще стремление к мстительному торжеству стараются не демонстрировать. Фактически именно деструктивная природа этого элемента погони за славой приказывает прятать его как можно глубже.

Только в случае подлинно безумного честолюбия оно становится явным. Психоанализ предоставляет нам уникальную возможность увидеть, что честолюбием движет потребность посрамить и унизить других, поднявшись над ними. Менее вредная потребность в превосходстве может включить в себя более деструктивную компульсивную потребность. Это и позволяет человеку чувствовать себя вправе, реализовывая ее.

Несомненно, важно распознать особые черты индивидуальных тенденций, вовлеченных в погоню за славой, потому что психоанализу всегда подлежит особая констелляция. Но нам не понять ни природы, ни движущей силы этих тенденций, пока мы не рассмотрим их как части единого целого. Альфред Адлер – первый психоаналитик, который увидел это явление целостным и указал на его решающее значение при неврозе[7 - См. сравнение с концепцией А. Адлера и концепцией З. Фрейда в главе 15.].

Существуют различные веские доказательства того, что погоня за славой представляет собой целостное явление. Мы постоянно наблюдаем у одного и того же лица все вышеописанные тенденции. Конечно, определенный элемент может настолько выделяться, что мы с некоторой долей погрешности позволяем себе говорить о карьеристе или мечтателе. Но доминирование одного элемента не означает, что остальные отсутствуют. Карьерист мечтает о своем необычайном величии, мечтатель хочет реального превосходства, пусть даже последнее можно заметить только по тому, как его самолюбие задевают чужие успехи[8 - Личности часто выглядят очень по-разному, в зависимости от того, какая склонность одержит верх, поэтому велико искушение назвать эти тенденции самостоятельными. Фрейд рассматривал феномены, подобные данным, как самостоятельные инстинктивные влечения со своими источниками и целями. Когда я впервые попыталась перечислить компульсивные влечения при неврозе, они мне тоже казались самостоятельными «невротическими склонностями».].

Все индивидуальные тенденции вовлечены в столь тесные взаимоотношения, что на протяжении жизни человека главная роль переходит то одной, то другой. Романтические грезы в его воображении могут смениться стремлением стать совершенным отцом или предпринимателем, а потом его снова захватит мечта стать величайшим любовником всех времен.

И наконец, все они имеют две общие главные характеристики, вполне понятные из генезиса и функций всего явления. Это их компульсивная природа и фантазийность. Мы уже обсуждали их ранее, но желательно получить более полную и емкую картину их значения.

Их компульсивная природа – следствие того факта, что самоидеализация (как и вытекающая из нее погоня за славой) представляет собой невротическое решение. Термин «компульсивное влечение» подразумевает нечто противоположное спонтанным желаниям или стремлениям. Последние – выражение реального Я; первые – определяются внутренней необходимостью невротической структуры. Человеку приходится подчиняться им, невзирая на свои реальные желания, чувства или интересы, иначе его постоянно будут раздирать конфликты и душить чувство вины, отверженности и т. п. Иными словами, различие между спонтанностью и компульсивностью – это различие между «я хочу» и «я должен, чтобы себя обезопасить». Хотя индивид может считать, будто он хочет реализовать свои амбиции или достичь совершенства, на самом деле он вынужден их достигать. Потребность в славе взяла его в тиски. Поскольку сам он не осознает разницы между желанием и принуждением, эти критерии должны установить мы. Все дело в том, что его словно кто-то тащит по дороге славы, игнорируя его самого и его главнейшие интересы. (Мне вспоминается здесь честолюбивая девочка, которая в десять лет считала, что лучше ослепнуть, чем перестать быть лучшей ученицей в классе.) И с полным правом мы можем задать вопрос: не слишком ли много кладется человеческих жизней (в переносном или в буквальном смысле) на алтарь славы? Йун Габриэль Боркман (герой одноименной драмы Генрика Ибсена) умер, начав сомневаться в ценности своей великой миссии и в возможности ее осуществления. Здесь налицо поистине трагический момент. Если с точки зрения общечеловеческих ценностей мы (и большинство здоровых людей) жертвуем собой ради того, что считаем стоящим жертвы, это, конечно, трагично, но осмысленно. Если же мы размениваем свою жизнь по мелочам ради того, чтобы непонятно зачем рабски служить призраку славы, это следует назвать ничем не оправданным трагическим расточительством, тем печальнее, чем более потенциально ценна наша жизнь.

Другая черта компульсивной природы влечения к славе – как и любого компульсивного влечения – это его неразборчивость. Так, человек в погоне за славой не придает значения своим реальным интересам, он должен быть в центре внимания, должен быть самым привлекательным, самым умным, самым оригинальным – и неважно, требует того ситуация или нет, может он или нет, по способностям ли ему быть первым. Он должен выйти победителем из любого

спора, а истина не так уж важна. И тут его мнение прямо противоположно мнению Сократа: «Мы спорим не для того, чтобы победило твое или мое мнение, нет, мы оба должны бороться за то, чтобы победила истина»[9 - Диалоги Платона, «Филеб».]. Компульсивность невротической личности неразборчиво требует превосходства и делает человека равнодушным к истине, касается ли эта истина его самого, других людей или фактов.

Как и любое другое компульсивное влечение, погоня за славой имеет характерную черту – ненасытность. Погоня должна продолжаться, пока личностью движут неведомые (ей самой) силы. Человека может охватить прилив восторга, если его работа принята благосклонно, если он одержал победу или получил любой знак расположения или восхищения, – но этот прилив быстро спадает. В первую очередь, успех не совсем воспринимается им как успех, во всяком случае, за ним быстро приходят уныние или страх. Неустанная охота за большим престижем, большими деньгами, большим количеством женщин, побед и завоеваний продолжается и продолжается, не обещая хоть какое-то удовлетворение или отдых. И наконец, компульсивная природа влечения видна из реакции на его фрустрацию. Чем больше субъективная важность влечения, чем острее потребность достичь цели, тем более интенсивна реакция на фрустрацию. Только таким путем и можно установить силу влечения. Хотя это не всегда очевидно, погоня за славой – самое могущественное влечение. Это сродни одержимости дьяволом: человека словно пожирает чудовище, им же и созданное. Поэтому реакции на фрустрацию ярко выражены. На них указывает ужас перед осуждением и позором, которые для столь многих людей синонимичны понятию неудачи. Реакции в виде паники, депрессии, отчаяния, ярости по отношению к себе и другим за то, что они считают «неудачей», возникают часто и совершенно несоразмерны реальной важности случившегося. Например, фобия высоты – часто это внешнее проявление страха упасть с высоты иллюзорного величия. Рассмотрим сновидение одного пациента с фобией высоты. Ему приснился сон как раз тогда, когда он начал сомневаться в своем превосходстве, в неоспоримость которого он прежде верил безоговорочно. В этом сне он стоял на вершине горы, но над ним нависла угроза падения, и он отчаянно цеплялся за гребень пика. «Я не могу подняться выше, – говорил он. – Держаться за это – вот все, что мне остается в жизни». На уровне сознания он относил эти слова к своему социальному статусу, но в более глубоком смысле они удивительно точно иллюстрируют его иллюзии о себе. Обладая (в своем представлении) достойным богов, космическим значением, он действительно не мог подняться выше!

Вторая характерная черта, присущая всем элементам погони за славой, – это огромная и совершенно особенная роль, которую играет в них воображение. Оно – важный инструмент процесса самоидеализации. Это настолько решающий фактор, что фантастичность становится неотъемлемой частью погони. Неважно, насколько человек гордится тем, что он реалист, неважно, насколько на самом деле он реалистично оценивает свой успех, победу, совершенство, – воображение присутствует везде и во всем и заставляет его принимать миражи за реальность. Невозможно быть нереалистичным по отношению к себе и реалистичным во всяком другом отношении. Когда путешественник бредет по пустыне, изнемогая от усталости и жажды, и видит мираж, он иногда делает реальные усилия, чтобы добраться до него. Мираж в любом случае оборачивается разочарованием, но здесь даже сам мираж – слава – уже продукт воображения.

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

Оценивая грандиозные планы, которыми грешат столь многие невротики, или фантастическую природу их самовозвеличивания и требований, легко поддаться искушению и поверить, что они более других одарены королевским даром воображения и что по этой самой причине оно легче сбивает их с пути. Мой опыт не подтверждает эту гипотезу. Невротики так же разносторонне одарены, как и здоровые люди. Но я не нахожу доказательств тому, что невротик per se от природы одарен большим воображением, чем другие.

Это предположение – неверное заключение, но основанное на верных наблюдениях. Воображение действительно играет ведущую роль при неврозе. Однако за это ответственны не конституциональные, а функциональные факторы. Воображение невротика работает, как и воображение здорового человека, но выполняет дополнительные функции, которые не должно выполнять в норме. Оно ставится на службу невротическим потребностям. Это убедительно демонстрирует случай погони за славой, которую человек начинает под воздействием могущественных потребностей. В психиатрической

литературе порожденные воображением искажения реальности известны как «мышление, управляемое желаниями» (wishful thinking). Это в настоящее время официальный термин, хотя и несколько некорректный. На мой взгляд, он недостаточен: правильнее было бы говорить не только о мышлении, но и о «желающем» видении мира, «желающих» убеждениях и в особенности о «желающих» чувствах. Более того, правильнее говорить о мышлении (или чувствах), детерминированном не желаниями, а потребностями. Именно существование этих потребностей вынуждает воображение заиметь те цепкость и силу, которыми оно обладает при неврозе и которые делают его столь плодовитым – и неконструктивным.

Роль, которую играет воображение в погоне за славой, безошибочно и непосредственно прописана в мечтах. В подростковом возрасте они иногда имеют неприкрыто грандиозный характер. Так, например, робкий и замкнутый школьник мечтает стать величайшим спортсменом, или гением, или Казановой. Люди постарше примеряют образ мадам Бовари, постоянно мечтая о романтических переживаниях, мистическом совершенстве, непостижимой святости. Иногда эти мечты принимают форму разговоров, в которых воображаемые собеседники поражены или пристыжены. В других мечтах, более сложной структуры, человек видит себя благородным страдальцем, жертвой жестокости и унижения. Часто мечты не сочиняются с нуля, а являются скорее фантастическим сопровождением повседневной рутины. Например, ухаживая за детьми, играя на пианино или укладывая волосы, женщина может одновременно видеть себя самой нежной матерью на свете, гениальной пианисткой или умопомрачительной красавицей, рожденной блистать на киноэкране. В некоторых случаях такие мечты настолько всепоглощающи, что человек может, как Уолтер Митти, постоянно жить в двух мирах. Некоторые люди, столь же увлеченные погоней за славой, но мечтающие урывками и боязливо, могут со всей субъективной честностью утверждать, что они не фантазируют. Излишне говорить, что они заблуждаются. Даже картины возможных неприятностей, которые могут свалиться на них, рисует их же воображение.

Но мечтать все же не самая вредная работа воображения. Ведь мечтающий человек вполне сознает, что он мечтает, то есть воображает то, чего никогда не происходило или не произойдет, как он переживает это в фантазии. Во всяком случае, он не заблуждается в том, насколько его мечта имеет нереалистичный характер. Более вредная работа воображения состоит в тонких, но всепроникающих искажениях действительности, которые человек осуществляет, не осознавая этого. Идеальный образ Я не рождается навечно, как итог единственного акта творения: однажды созданный, он нуждается в постоянной

подпитке. Для воплощения образа в действительность человек должен непрестанно трудиться, фальсифицируя эту действительность. Он должен превратить свои амбиции в добродетели или хотя бы в оправданные ожидания. Он должен превратить свои устремления быть честным или участливым в признанный всеми факт – да, он честен и участлив. Удачные идеи, ставшие основой для статьи, делают его великим ученым. Возможные достижения превращаются в действительные. Знание «истинных» норм морали делает его нравственным человеком, часто даже образцом нравственности.

И конечно же, его воображению приходится работать «сверхурочно», чтобы избавиться от всех нелестных доказательств обратного[10 - Это очень напоминает работу Министерства правды в романе Джорджа Оруэлла «1984».].

Воображение меняет и убеждения невротика. Он придумал себе, что другие – замечательные или гадкие, – и полюбуйтесь! Вот они на фестивале отличных ребят или ужасных чудовищ. Воображение играет его чувствами. Он хочет чувствовать себя неуязвимым суперменом – не вопрос! Его воображение достаточно мощное, чтобы заглушить боль и страдание. Ему требуется острота и глубина чувств – море доверия, жалости, любви и страдания – и воображение раздувает испытываемые им жалость, доверие и т. п.

Мы оказываемся перед нелегким вопросом, анализируя восприятие искажений внутренней и внешней реальности, которые может произвести воображение, поставленное на службу погоне за славой. Где воображение невротика заканчивает свой полет? В конце концов, он же не теряет полностью ощущение реальности, есть же грань, отделяющая его от психотика? Если и воздвигнута какая-то граница проделкам воображения, она, конечно же, почти не ощутима. Нам только очевидно, что психотик ревниво рассматривает процессы, происходящие в его сознании, как что-то исключительное, как единственную реальность, с которой следует считаться, тогда как невротик (причины могут быть любые) сохраняет явный интерес к внешнему миру и своему месту в нем и, следовательно, продолжает в нем неплохо ориентироваться[11 - У этого различия неоднозначные причины. Имеет смысл исследовать, не является ли решающим различием между ними более радикальный отказ психотика от подлинного Я и более радикальный сдвиг к идеальному Я.]. Его воображение не знает преград, тем не менее он твердо стоит на земле, и в его функциональных процессах очевидных нарушений не наблюдается. Можно утверждать, что это самая яркая черта погони за славой – она сияет в мире фантастики, в царстве неограниченных возможностей.

Неотъемлемой частью влечения к славе является тяга к знаниям, мудрость, добродетель или сила, причем большие, чем те, которыми может обладать человек, потому что цель здесь – абсолютное, неограниченное, бесконечное. Невротик одержим славой, и ничто меньшее, чем абсолютное бесстрашие, гениальность или святость, его не привлекает. Следовательно, он видит себя как полную противоположность истинно религиозному человеку. Для верующего – один Бог всемогущ; версия невротика – нет ничего невозможного для Меня. Его сила воли должна являть чудеса, его разум должен быть непогрешимым, его предвидение – безошибочным, знание – всеобъемлющим. И здесь самое время появиться теме сделки с дьяволом – она будет проходить по всей книге. Невротик – это Фауст, которого не устраивает то, что он знает много; он должен знать все.

Старт на взлет в безграничное определяется силой потребностей, стоящих за влечением к славе. Потребности в абсолютном и неограниченном так сильны, что они берут верх над сдерживающими факторами, которые обычно не дают нашему воображению оторваться от действительности. Для успешного функционирования человеку нужно в равной степени представлять себе возможности, бесконечно удаленную перспективу и осознавать наличие ограничений, необходимости, конкретного. Если мысли и чувства человека сконцентрированы в основном на бесконечности, на созерцании возможностей, он теряет чувство реального. Он теряет способность жить здесь и сейчас. Он стремится выйти за рамки внутренней необходимости, «того, что можно назвать пределом человеческих возможностей». Он не видит, что на самом деле необходимо для достижения цели. «Самая маленькая возможность требует времени на то, чтобы стать действительностью». Его мышление может стать слишком абстрактным. Его знания могут стать «родом бесчеловечного знания, ради которого его человеческое Я расточается точно так же, как расточались человеческие жизни при строительстве пирамид». Его чувства к другим могут выхолоститься до «абстрактного сочувствия человечеству». Но если, с другой стороны, человек не заглядывает за узкий горизонт конкретного, необходимого, конечного, он становится «узко мыслящим и подлого духа лицом». Получается, перед нами не вопрос выбора – «или – или», а вопрос объединения «и – и». Признание ограничений, законов и необходимости препятствует тому, чтобы унестись в бесконечное, и тому, чтобы лишь «барахтаться в возможном»[12 - В данной философской дискуссии я лишь приблизительно следую мыслям работы С. Кьеркегора «Болезнь к смерти», написанной им в 1844 году. Все цитаты в данном абзаце взяты из нее.].

В погоне за славой сбоят препятствия для воображения. Это не говорит об общей неспособности видеть необходимость и подчиняться ей. Результатом особого направления невротического развития может стать убеждение многих, что безопаснее ограничить свою жизнь, и в таком случае возможность унестись в фантастичный мир рассматривается как опасная возможность, которой следует избегать. Они могут не пускать в свое сознание все, что кажется им фантастичным, питать отвращение к абстрактному мышлению и панически цепляться за все видимое, осязаемое, конкретное или приносящее сиюминутную пользу. Но даже если сознательная установка по отношению к этим вопросам является различной, каждый невротик в душе очень неохотно признает ограничения в том, чего он от себя ожидает и считает возможным достичь. Его потребность в актуализации своего идеального образа так настырна, что ему проще отмахнуться от всех проверок, как от неважных или несуществующих.

Чем решительнее вступает в свои права его иррациональное воображение, тем вероятнее, что все реальное, определенное, конкретное или законченное должно ему внушать страх. Он склонен ненавидеть время, потому что это нечто определенное; деньги, потому что они конкретны; смерть, потому что она окончательна. Но он может также ненавидеть иметь конкретное желание или мнение и, следовательно, избегать определенности в обязательствах или решениях. Для наглядности приведу пример одной пациентки, которая имела фантазию стать блуждающим огоньком, пляшущим в луче лунного света: периодически она испытывала чувство ужаса, глядя в зеркало, – не потому, что она видела свои несовершенства, а потому, что оно заставляло ее понимать, что у нее определенные очертания, она вещественна, «пришпилена к конкретному телу». Зеркало заставляло ее почувствовать себя птицей с прибитыми к доске крыльями. И когда такие чувства врывались в ее сознание, ей хотелось разнести зеркало вдребезги.

Конечно, развитие не обязательно доходит до таких крайностей. Но каждый невротик, даже если он на первый взгляд кажется здоровым, ненавидит сверку с реальностью, когда она касается его конкретных иллюзий о себе самом. По-другому быть не может, потому что в противном случае иллюзии исчезнут. Установка по отношению к внешним законам и правилам может быть различной, но невротик всегда стремится отрицать законы, действующие внутри него самого, намеренно закрывает глаза на причинно-следственные связи в физическом мире или на то, что один фактор следует из другого или усиливает его.

Невротик способен найти множество путей для того, чтобы закрыть глаза на очевидное. Он делает вид, что «это не считается», «это случайность», «так сложились обстоятельства», «меня заставили», «что я тут мог поделать», «это естественно». Как жуликоватый бухгалтер, он заходит безоглядно далеко, чтобы продолжать вести двойную бухгалтерию; но, в отличие от первого, он заносит на свой счет только то, что в его пользу, и притворяется, будто не знает об убытках. Я еще не встречала пациента, у которого открытый бунт против реальности (как он выражен в «Харви»: «Двадцать лет я боролся с реальностью и наконец преодолел ее») не содержал бы знакомый аккорд. Или, как афористично высказался один пациент, «если бы не действительность, у меня все было бы в полном порядке».

Остается с большей ясностью провести различие между погоней за славой и здоровыми человеческими устремлениями. Внешне они обманчиво похожи, причем настолько, что кажется – различается только их интенсивность. Это можно представить так, как если бы невротик оказался более честолюбив, более озабочен властью, престижем и успехом, чем здоровый человек; как если бы его моральные стандарты просто были выше или жестче обычных; как если бы он всего-навсего был более самонадеянным или считал себя более важной персоной, чем обычно считают себя люди. И действительно, кто рискнет провести водораздел и скажет: «Здесь кончается здоровье и начинается невроз»?

Сходство между здоровыми стремлениями и невротическими влечениями существует, поскольку они имеют общие корни в способностях, заложенных в каждом человеке. Интеллектуальные способности позволяют человеку расширить границы себя. Он может воображать и планировать, что не дано животным. Различными способами он может постепенно множить и совершенствовать свои умения и, как показывает история, действительно этого достигает. То же справедливо и для жизни отдельного индивида. Практически нет ограничений тому, с чем он может справиться в своей жизни, тем качествам и умениям, которые он может в себе развить, и его творческим способностям. Поэтому закономерно, что человек не ведает своих границ и, следовательно, легко ставит себе слишком низкую или слишком высокую планку. Это неведение – та основа, из которой и берет свое начало погоня за славой.

Основное различие между здоровыми стремлениями и невротическим влечением к славе лежит в их побудительных мотивах. Здоровые стремления проистекают из присущей человеку склонности к развитию заложенного потенциала. Мы

всегда ставили основным принципом нашего теоретического и терапевтического подхода уверенность во внутренней потребности в росте[13 - Под словом «нашим» я имею в виду подход Ассоциации развития психоанализа. Во вступлении к работе «Наши внутренние конфликты» я писала: «Я уверена, что человек может и хочет развивать заложенные в нем способности». См. также работу Курта Гольдштейна «Природа человека» (Goldstein Kurt. Human Nature. Harvard University Press, 1940). Гольдштейн, однако, не проводит различия – замечу, ключевого различия – между самореализацией, то есть осуществлением реального Я, и воплощением в жизнь идеального Я.]. И чем больше накапливалось опыта, тем крепче становилась эта уверенность. Впрочем, я бы все же уточнила формулировку. Теперь я сказала бы (возвращаясь к первым страницам книги), что каждого человека к самореализации двигают живые силы его реального Я.

И наоборот, из потребности в воплощении идеального Я рождается погоня за славой. Это различие фундаментально, потому что все прочие есть уже его следствие. Поскольку самоидеализация – невротическое решение и как таковая – компульсивна по своему характеру, естественно, что все влечения, которые являются ее результатом, также компульсивны. Пока невротик вынужден цепляться за свои иллюзии о себе, он не в состоянии признать своей ограниченности, и, как результат, погоня за славой уходит в неограниченное. Поскольку он одержим только одной целью – достижением славы, ему становится безразличным процесс обучения, деятельности или постепенного продвижения вперед; к таким вещам он в принципе относится презрительно. Он не хочет долгого восхождения на гору, он хочет сразу оказаться на вершине. Следовательно, он уже не имеет четкого представления о том, что означает эволюция или рост, даже рассуждая о них. И наконец, поскольку за создание идеального Я требуется платить знанием правды о себе, а его воплощение в действительность возможно за счет дальнейшего искажения этой правды, воображение охотно приходит на помощь. Таким образом, в большей или меньшей степени, но он теряет заинтересованность в истине и умение различать правду и неправду – и на этой утрате тоже лежит ответственность за его трудности в различении между искренними чувствами, убеждениями, стремлениями и их эрзацами (бессознательными претензиями) в себе и в других. Происходит смещение акцента с «быть» на «казаться».

Итак, различие между здоровыми стремлениями и невротическим влечением к славе – это различие между спонтанностью и компульсивностью; между признанием и отрицанием ограничений; между фокусом на желанном конечном продукте и ощущением развития; между видимостью и сутью; фантазией и

правдой. Различие в этих категориях не идентично с различием между относительно здоровым и невротическим индивидом. Первый вполне может и не быть искренне вовлечен в самореализацию, допустимо, что и второго может не полностью захватить воплощение идеального Я. Тенденция к самореализации развивается и у невротика; мы не могли бы оказать терапевтическую помощь пациенту, если бы в нем изначально не было такого стремления. Но тогда как различие между здоровой и невротической личностью в этом отношении выглядит как просто различие в степени, различие между истинным стремлением и компульсивными влечениями, несмотря на их поверхностное сходство, скорее качественное, а не количественное[14 - Когда на страницах этой книги я употребляю термин «невротик», я говорю о человеке, у которого невротические влечения взяли верх над здоровыми стремлениями.].

Мне кажется, что невротический процесс, инициированный погоней за славой, лежит в основе историй о сделке с дьяволом. Дьявол, или другое персонифицированное зло, предлагает человеку неограниченную власть, тем самым искушая его, запутавшегося в духовной или материальной сфере жизни. Но человек может получить эту власть, продав свою душу и отправившись в ад. Такое искушение может испытывать каждый, духовно богатый или бедный, потому что оно взывает к двум могущественным страстям – стремлению к бесконечному и желанию найти легкий выход из положения. Согласно религиозным учениям, величайшие духовные вожди человечества, Будда и Христос, подверглись такому искушению. Но поскольку их вера и души были тверды, они распознали это как искушение и смогли его отвергнуть. Следует заметить, что условия сделки вполне соответствуют цене, которую придется заплатить при невротическом развитии. Образно говоря, легкий путь к бесконечной славе неизбежно становится путем во внутренний ад самоистязания и презрения к себе. Выбирая этот путь, человек на самом деле теряет свою душу – реального Я.

Глава 2

Невротические требования

Увлеченный погоней за славой, невротик переносится в царство фантастического, бесконечного, неограниченного. Внешне он живет как все –

обычный член семьи и общества, который ходит на работу и отдыхает по выходным. Но, не осознавая полностью или пусть даже не понимая, до какой степени это доходит, он живет в двух мирах – в мире своей тайной частной жизни и в мире жизни общепринятой. У этих двух жизней нет точек пересечения. Как заметил один пациент, «жизнь ужасна – в ней столько реальности!».

Неважно, насколько сильное отвращение вызывает у невротика сверка с реальностью, – она неизбежно атакует его с двух направлений. Пусть он даже высокоодаренный человек, но в основном он совсем как мы – с общими человеческими ограничениями и значительными индивидуальными затруднениями. Его повседневный образ жизни никак не согласуется с его богоподобным образом себя. Да и реальность вне его не обходится с ним, как с божеством. И в часе для него только шестьдесят минут, ему приходится стоять в очереди, как всем прочим, таксист или начальник на работе смеют обращаются с ним как с простым смертным.

Унижения, которым подвергается невротик (по его ощущениям), как нельзя более наглядно иллюстрирует небольшой случай из детства одной пациентки. Однажды в три года она размечталась, как станет сказочной королевой, и вдруг дядя поднял ее с пола в воздух, спрашивая в шутку «А у кого это так перемазана мордашка?» Она всю жизнь помнит, какой яростный и бессильный гнев ее охватил. Таким образом, личности данного склада неизбежно сталкиваются с несоответствиями, обескураживающими и обидными. Как тут быть? Как объяснить эти несоответствия, как на них реагировать или, может, попросту от них отмахнуться? Пока самовозвеличивание необходимо невротику как воздух и потому неприкосновенно, он не может не прийти к заключению, что с миром вокруг него, похоже, не все в порядке. Мир просто обязан измениться. А значит, вместо того чтобы разбираться со своими иллюзиями, он предъявляет требования к внешнему миру. Остальные люди и сама судьба обязаны обходиться с ним в соответствии с его раздутым представлением о своем величии. Все и каждый обязаны подстраиваться под его иллюзии. Иначе несправедливо. Он заслуживает лучшей доли.

Невротик считает, что имеет право на особое внимание, деликатное отношение, почтение. Требование почета вполне понятно и даже иногда очевидно для окружающих. Но это всего лишь часть, верхушка более всеобъемлющих требований. Все его нужды, вытекающие из его запретов, страхов, конфликтов и решений, обязаны быть удовлетворены или уважены, в его понимании. Но этого

недостаточно. Все, что он чувствует, думает или делает, заведомо не имеет вредных последствий. Получается, что законы психологии к нему неприменимы. Следовательно, ему и нет необходимости признавать (или в какой-то мере решать) свои проблемы. Заниматься его проблемами – вовсе не его дело; это дело других – следить за тем, чтобы его не беспокоили его проблемы.

Немецкий психоаналитик Харальд Шульц-Хенке[15 - Х. Шульц-Хенке. «Введение в психоанализ» (Harald Schulz-Hencke. «Einf?hrung zur Psychoanalyse»).] был первым современным психоаналитиком, увидевшим эти скрытые требования невротика. Он назвал их Riesenanspr?che (гигантскими требованиями) и приписал им решающую роль при неврозе. Хотя я и соглашусь относительно их важности, моя концепция требований невротика во многом различается. Термин «гигантские требования» кажется мне некорректным. Он задает нам ложное направление, поскольку подразумевает, что эти требования чрезмерны по содержанию. Конечно, во многих случаях они не просто чрезмерны, они фантастичны, но кое-что в них кажется вполне разумным. И когда мы зацикливаемся лишь на непомерности требований, это помешает нам увидеть в себе и других те требования, которые кажутся рациональными.

Возьмем, например, бизнесмена, которого безумно раздражает неудобное время отправления поезда. А его знакомый, знающий, что речь идет о чем-то не первой важности, заметит ему, что он слишком многого хочет. Наш бизнесмен отреагирует новым взрывом ярости: он же занятой человек, и что странного в том, что он хочет, чтобы поезда отправлялись в «разумное» время.

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

Разница между потребностью и требованием видна невооруженным глазом. И все же, если глубинные течения психики подменяют одну другим, невротик не только не отдает себе отчета, что такая разница существует, но и не желает этого знать. Он говорит о «разумном» или «естественном» желании, тогда как на самом деле речь идет о его требовании; он заявляет свои права на многие вещи, тогда как даже толика здравого смысла подсказала бы ему, что эти вещи совсем не его и не для него. Мне приходит на память, как мои пациенты

возмущаются штрафами за парковку. Вполне понятно их желание, чтобы неправильная парковка «сошла им с рук», но с какой стати их должны освобождать от оплаты? Может быть, они не знают законов? Нет, это не так. Но они скажут (если вообще будут анализировать ситуацию), что другим-то сошло с рук, а они попались, и это несправедливо.

По этим причинам считаю, что лучше говорить просто об иррациональных или невротических требованиях. Они представляют собой невротические потребности, невольно превращенные в требования. И они иррациональны, потому что претендуют на право, на привилегию, которых на самом деле не существует. Иначе говоря, они чрезмерны хотя бы уже потому, что их предъявляют как требования, вместо того чтобы признать в них просто невротические потребности. Особое содержание скрытых требований варьирует в зависимости от конкретной невротической структуры. Пациент, в общем, убежден, что имеет право на все самое важное для него: на удовлетворение всех своих невротических потребностей.

Говоря о требовательном человеке, мы обычно имеем в виду его требовательность к другим. И действительно, человеческие отношения составляют важную область, в которой предъявляются невротические требования. Но мы непозволительно недооценим размах этих требований, если ограничим их данной областью. Они в равной степени распространяются на все человеческие структуры и на саму жизнь.

В границах человеческих взаимоотношений такое всеохватывающее требование предельно ясно сформулировал один пациент, по внешнему поведению скорее робкий и замкнутый. Сам того не зная, он страдал глубокой инертностью и собственные ресурсы использовал далеко не в полной мере. «Мир должен быть к моим услугам, чтобы мне не приходилось ни о чем беспокоиться», – сказал он.

Такие же всеобъемлющие требования были у женщины, которая в глубине души боялась усомниться в себе. Она чувствовала, что имеет право на удовлетворение всех своих потребностей. «Я даже мысли не допускаю, – говорила она, – что в меня не влюбится кто угодно, стоит мне только захотеть». Первоначально ее уверенность в своем праве требовать всего на свете проявилась на религиозной почве: «Я получаю все, о чем молюсь». В ее случае требование было вывернуто наизнанку. Поскольку неисполнение ее желаний означало бы немыслимое поражение, она запрещала себе хотеть во избежание «неудачи».

Те, кто намерен быть всегда правым, убеждены, что они всегда должны быть вне критики, сомнений или вопросов. Те, кого охватила жажда власти, требуют слепого повиновения. Другие, для кого жизнь стала игрой, в которой для всех остальных отводится роль объектов искусной манипуляции, считают себя вправе дурачить каждого, но сами не допускают возможности, что их могут одурачить. Те, кто боится повернуться лицом к своим конфликтам, убеждены, что рано или поздно все образуется и они сумеют обойти свои проблемы. Человек, агрессивно эксплуатирующий и запугивающий, чтобы взвалить на других людей новые задачи, будет негодовать, считая, что нечестностью с их стороны будет настаивать на справедливых условиях совместной деятельности. Высокомерный, злопамятный человек, норовящий оскорбить окружающих, но требующий от них признания, считает себя «неприкосновенным». Он может вытворять с другими что угодно, и все должны принимать это как должное. Другой вариант того же требования – это требование «понимания». Не имеет значения, насколько я мрачен или раздражителен. Меня нужно понять. Тот, для кого решением всех проблем является «любовь», переводит свою потребность в требование исключительного и безоговорочного обожания. Нелюдимый, закрытый от людей и потому внешне нетребовательный человек будет крайне настойчив в одном – чтобы его не беспокоили. Он считает, что ему ничего не нужно от других, а потому он вправе требовать, чтобы и его не трогали, – неважно, что при этом поставлено на карту. «Оставьте меня в покое» обычно означает еще и «не ждите от меня ничего» и уход от критики, от усилий, даже если эти усилия ему необходимо сделать для собственного блага.

Для простого примера невротических требований, существующих в человеческих взаимоотношениях, этого вполне достаточно. В ситуациях даже менее личных или связанных с общественным институтом преобладают требования с негативной наполненностью. Например, когда законы и правила действуют на руку, это так и должно быть, а когда они становятся невыгодными, это воспринимается как несправедливость.

Я до сих пор благодарна за один случай, произошедший со мной во время последней войны, потому что он открыл мне глаза, в первую очередь, на мои собственные бессознательные требования, а через них – и на бессознательные требования других людей. Я возвращалась из Мехико, в аэропорту выяснилось, что меня вычеркнули из списков пассажиров самолета по случаю праздника Тела Христова, согласно существующей системе приоритетов. Хотя у меня не было сомнений, что это оправданно, я отметила, что меня страшно выводит из себя, если она касается меня лично. От одной только мысли, что придется провести три дня в поезде, которым теперь должна добираться до Нью-Йорка, я

почувствовала отчаяние и невероятную усталость. Кульминацией моего расстройства стала утешительная мысль: вдруг с самолетом что-то случится, а обо мне позаботилось провидение.

Тут я словно со стороны увидела, насколько забавна моя реакция. Начав ее анализировать, я поняла свои требования: во-первых, – быть исключением; во-вторых, – предметом особой заботы провидения. С этого момента мое отношение к поездке в поезде изменилось. Конечно, переполненный сидячий вагон не стал комфортнее. Но моя усталость куда-то улетучилась, и поездка даже стала мне нравиться.

Я думаю, каждый может легко повторить и расширить мой опыт, наблюдая за собой или другими людьми. Почему, например, многие водители и пешеходы нарушают правила дорожного движения? Зачастую это результат бессознательного протеста против них: «Меня эти правила не должны касаться». Другие возмущаются «наглостью» банка, который смеет напоминать о превышении кредита. Сюда же можно записать страх перед экзаменами или неспособность к ним подготовиться. Они тоже следуют из требования исключения для себя. Таким же образом возмущение плохим спектаклем может проистекать из уверенности: «Мне обязаны предоставлять развлечения только высшего разряда».

Требование делать исключение выдвигается также законам природы, физическому и психическому миру. Удивительно, насколько глупеют умные пациенты, когда речь заходит о том, чтобы увидеть неизбежность причины и следствия в физическом мире. Я говорю о достаточно очевидных связях: если мы хотим чего-то достичь, нужно потрудиться; если мы хотим независимости, мы должны быть готовы отвечать за себя. Пока мы ведем себя высокомерно, мы уязвимы. Пока мы не любим себя, мы не можем поверить, что нас любит кто-то другой, и неизбежно будем подозрительно относиться к любым проявлениям любви. Когда пациенту раскладываешь по полочкам такие вроде бы ясные связи причины и следствия, он вдруг начинает спорить, чувствует себя озадаченным, пытается увиливать.

За такую избирательную «тупость» отвечает ряд факторов[16 - См. в тексте главы 7 о «процессе дробления психики» и главы 11 об «отвращении к любым переменам у „вышедших в отставку“».]. В первую очередь, понятно, увидев подобную причинно-следственную связь, пациент окажется перед необходимостью внутренних перемен. Безусловно, любой невротический фактор

всегда сложно изменить. Но, кроме того, как мы уже убедились, многие пациенты испытывают сильнейшее бессознательное нежелание осознавать то, что их может касаться какая бы то ни было необходимость. Одни только слова «правила», «необходимость», «ограничения» иногда доводят их до паники. Таким образом, если они позволят себе осознать любую необходимость по отношению к ним самим, это сразу низвергнет их с олимпа в действительность, где им придется, как и всем прочим, подчиняться тем же законам природы. Именно эта потребность – исключить из своей жизни необходимость – переходит в требование. При психоанализе оно проявляется как право быть выше необходимости изменений. Следовательно, пациент бессознательно отказывается видеть, что ему нужно изменить собственные установки, если он хочет стать независимым, или менее уязвимым, или хочет поверить в любовь к нему.

Но есть некоторые скрытые требования к жизни вообще, которые приводят в изумление. В этой области любое сомнение в иррациональном характере требований отпадает. Ощущение своей богоподобности пошатнется у человека, если он поймет, что и для него жизнь ограничена и ненадежна и он не застрахован от несчастного случая, неудачи, болезни и смерти. А как же – тогда рухнет ощущение всемогущества. С этим мы ничего не можем поделать. До какой-то степени мы можем обезопасить себя от преждевременной смерти. В наши дни существуют способы оградить себя от финансовых потерь, связанных со смертью, но избежать смерти невозможно. Будучи неспособным принять хрупкость своей жизни, невротический индивид культивирует требование своей неприкосновенности, неуязвимости, требование быть помазанником Божиим. Ему всегда должна сопутствовать удача, а жизнь должна только радовать, и никаких страданий.

В противовес требованиям, действующим в человеческих отношениях, на требованиях к жизни вообще нет шансов хоть сколько-нибудь успешно настоять. Невротику с подобными требованиями остаются всего два выхода. В глубине души он может отрицать, что с ним может что-то случиться. В этом случае он склонен к безрассудным провокациям: гуляет простуженным в холодную погоду, пренебрегает профилактикой возможной инфекции или не предохраняется во время полового акта. Он живет так, словно ему не грозят старость и смерть. И поэтому, если неприятность с ним все же случается, она становится для него бедствием, повергает его в панику. Происшествие может быть тривиальным, но этого достаточно, чтобы поколебать надменную убежденность невротика в собственной неприкосновенности. Второй выход для него в том, чтобы принять другую крайность и стать сверхосторожным. Если уж нельзя быть уверенным в

том, что его требование неприкосновенности будет учтено, то может случиться что угодно и нельзя быть уверенным ни в чем. Это не означает, что он отказывается от своего требования. Это, скорее, признак того, что он не хочет лишний раз осознавать его тщетность.

Есть и другие установки по отношению к жизни и судьбе, на первый взгляд, более разумные, пока мы не разглядим стоящие за ними требования. Одни пациенты прямо, другие косвенно выражают свое ощущение несправедливости при решении их личных трудностей. Если спросить об их друзьях, они скажут, что все их друзья тоже невротики, но тем не менее у одного лучше карьерный рост, другой пользуется большим успехом у женщин, а третий напористее или лучше устроился в жизни. Такое увиливание, хотя и наивное, представляется понятным. В конце концов, каждый страдает от своих личных трудностей и, следовательно, думает, что в первую очередь хорошо бы избавиться от тех, которые мучают его самого. Но реакция пациента на совместное пребывание с одним из тех людей, «которым можно позавидовать», указывает на более серьезный процесс. Пациент внезапно теряет интерес или впадает в уныние. Исследуя эти эмоциональные реакции, мы поймем, что их источником является жесткое требование не иметь проблем вовсе. Ему позволено иметь всего больше. И он имеет право не только на жизнь, свободную от личных проблем, но и на роскошный набор из достоинств, которые есть у всех его знакомых или у героев кинофильмов. Он желает воплотить в себе скромность и ум Чарли Чаплина, человечность и храбрость Спенсера Трейси и харизматичное мужество Кларка Гейбла. Требование «Я не должен быть собой» откровенно иррационально, чтобы быть выдвинутым как таковое. Поэтому оно облекается в форму зависти с оттенком обиды ко всякому более одаренному или более удачливому в жизни и нуждается в подражании таким людям или в восхищении ими. Также выдвигаются требования и к психоаналитику, с претензией получить все желаемые и часто несовместимые друг с другом совершенства.

Из этого требования – быть одаренным величайшими достоинствами – вытекают весьма неприятные для индивида последствия. Оно не только раздувает тлеющие угольки хронического недовольства и зависти, но и служит реальной преградой для психоаналитической работы. Если и так несправедливо наличие у пациента хоть каких-то невротических нарушений, то вдвойне несправедливо требовать от него работы над своими проблемами. Напротив, он претендует на освобождение от них, минуя болезненно трудный процесс изменения.

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

Во-первых, они нереалистичны в двух отношениях. Человек печется о правах, которые существуют только у него в голове, и не особо заботится (если вообще это делает) о выполнении этих требований. Быть неподвластным болезням, старости, смерти можно только в откровенно фантастичных требованиях. Но прочие требования могут также потерять опору на реальность. Женщина, которая считает, что никто не имеет права отказываться от ее приглашения, считает оскорблением, если кто-то все же его не принимает, и уважительной причины отказа для нее не существует. Ученый, убежденный, что все должно даваться легко, считает досадной помехой работу, без которой не состоится статья или эксперимент, хотя и понимает, насколько эта работа необходима и в данном случае не обойтись без кропотливого труда. Алкоголик, уверенный, что каждый просто обязан ссуживать его деньгами, считает возмутительным, когда ему в этом отказывают.

Эти иллюстрации уже дополняют вторую характеристику невротических требований – их эгоцентричность. Часто поражает, с какой неприкрытостью и одновременно наивностью она проявляется и напоминает о сходных установках испорченных детей. Такие впечатления, казалось бы, только подтверждают теоретический вывод, что все эти требования просто характерные «инфантильные» черты людей, которые (по крайней мере, в этом отношении) так и не повзрослели. На самом деле такое утверждение ошибочно. Не спорю, маленький ребенок тоже эгоцентричен, но только потому, что у него еще не развито чувство принадлежности к людям. Он просто не знает, что у других тоже есть свои потребности, а также и границы возможностей – скажем, потребность матери во сне или невозможность купить игрушку. Эгоцентричность невротика имеет другую основу, более сложную. Он поглощен собой, потому что следует своим внутрипсихическим потребностям, его раздирают внутренние конфликты, и он волей-неволей должен цепляться за свои специфичные решения. Перед нами два явления, схожие внешне, но имеющие глубинные различия. Отсюда следует, что говорить пациенту об инфантильности его требований с точки зрения терапии не имеет смысла. В лучшем случае он лишь осознает, что его требования иррациональны (а этот факт психоаналитик может преподнести ему более доходчиво), и, возможно, найдет над чем подумать. Даже если пациент и будет знать о своей

инфантильности, без дальнейшей работы ничего не изменится.

Уточним это различие. Эгоцентричность невротических требований можно кратко сформулировать в рамках моего собственного опыта: правильно устанавливать приоритеты в военное время, но мои потребности важнее. Если невротик не дай бог занемог или ему что-то понадобилось, все должны всё бросить и бежать к нему. Психоаналитик, который максимально вежливо объясняет, что у него нет сейчас свободного времени для консультации, рискует получить в ответ злобное или ядовитое замечание либо его доводы проигнорируют. Чем меньше связан невротик с миром вокруг него, тем меньше он думает о других людях и их чувствах. Как заявил однажды пациент, высокомерно презиравший реальность, «я – свободная комета, летящая сквозь миры. Реально то, чего хочу я, а другие с их желаниями – нереальны».

Третья характеристика требований невротика лежит в его ожидании, что к нему все должно прийти без всяких усилий с его стороны. Сидя в одиночестве, он и не подумает кому-нибудь позвонить; нет, это ему все обязаны звонить. Логичное правило, что если хочешь похудеть, надо меньше есть, часто встречает столь сильное внутреннее сопротивление, что он продолжает чревоугодничать, по-прежнему обижаясь на весь мир, что не выглядит так же стройно, как некоторые другие. Другой требует себе прекрасную должность, привилегий, денежного аванса – еще ничего особого и не сделав, чтобы все это заслужить, и даже (чего уж больше) не высказывая своего требования. Ему не нужно ясности – чего же он, собственно, и хочет. Ему важна сама позиция отказа от всего или получения всего.

Часто он очень правдоподобно и трогательно рассказывает о том, как велико его желание быть счастливым. Но его семья или друзья рано или поздно осознают, что осчастливить его чрезвычайно трудно. Они могут ему сказать, что, возможно, в нем сидит какое-то внутреннее недовольство, которое и мешает ему быть счастливым. Не исключено, что это сподвигнет его отправиться к психоаналитику.

Желание быть счастливым – хороший мотив. Но психоаналитик задастся вопросом: почему пациент, при всем его стремлении к счастью, остается несчастным. У него ведь есть много всего, о чем мечтает множество людей: уютный дом, милая жена, достаток. Но это почти не идет ему на пользу, и многое другое ему тоже неинтересно. Складывается впечатление, что в нем переизбыток лени и потакания своим слабостям. Невозможно не поразиться

тому, что на самой первой встрече пациент говорит не о своих трудностях, а с каким-то вызовом предъявляет список своих желаний. Следующая встреча усиливает впечатление от знакомства. Инертность пациента в психоаналитической работе начинает создавать препятствия. Картина проясняется: перед нами человек, связанный по рукам и ногам, неспособный применить собственные силы, с бесгранично упорными требованиями, что вселенское счастье в жизни, включая ликование души, должно свалиться к нему с неба.

Еще одна иллюстрация к требованию получать помощь как должное прояснит нам природу этого требования. Один пациент был вынужден прервать психоанализ на неделю, однако его беспокоила проблема, которая всплыла на предыдущей сессии. Он выразил желание разобраться с ней до отъезда – вполне законное желание. Я постаралась докопаться до сути данной проблемы. Но вскоре я заметила, что он со своей стороны почти не прилагает усилий. Я, словно буксир, должна была тащить его за собой. Сеанс подходил к концу, и я уловила нарастающее раздражение с его стороны. На мой прямой вопрос он ответил утвердительно: конечно, он раздражен – ведь его бросают одного с его проблемой на целую неделю, не сказав ничего в утешение. Я заметила, что его желание вполне понятно, но, похоже, оно превращается в довольно бессмысленное требование. Насколько он мог приблизиться к решению данной проблемы, зависело от того, насколько доступна она была в этот момент и насколько продуктивными могли быть он и я. А что касается его, должно быть, некие препятствия не позволяют ему делать усилия в желательном для него направлении. После долгих блужданий вокруг да около, которые я здесь опускаю, он не мог не увидеть истинности сказанного. Исчезло его раздражение, исчезли иррациональное требование и страх, что проблему нужно решать сей же час. И чтобы совсем уж всех разоблачить, он добавил одно обстоятельство: по его мнению, проблема порождена мною, так что я и должна ее уладить. Каким же образом он возлагал ответственность на меня? Он не имел в виду, что я совершила ошибку; просто на предыдущем сеансе он понял, что еще не победил свою мстительность, которую едва-едва начал осознавать. На самом деле в это время он даже еще и не хотел избавиться от нее, а только от досадных огорчений, ей сопутствующих. Поскольку я не выполнила его требования освободить его от них немедленно, он почувствовал себя вправе мстительно потребовать возмещения ущерба. Это объяснение дало понять, где лежат корни его требований: внутренний отказ брать на себя ответственность и недостаточный конструктивный интерес к себе. Это его просто вымораживало, мешая что-либо делать для себя, и усиливало потребность в том, чтобы кто-то другой (в данном случае психоаналитик) брал на себя ответственность за него и

сглаживал все углы. И эта потребность также превратилась в требование.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

«Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный…» (Мат. 5: 13–48). – Примеч. ред.

2

Здесь и далее, говоря о росте, я всегда подразумеваю одно и то же – здоровое свободное развитие в соответствии с индивидуальными и наследственными задатками данного человека.

3

Тут имеют силу все невротические искажения человеческих отношений, изложенные во второй главе данной книги.

4

См. «Наши внутренние конфликты».

5

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

6

См. главу 3 «Тирания “надо”».

7

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

8

Личности часто выглядят очень по-разному, в зависимости от того, какая склонность одержит верх, поэтому велико искушение назвать эти тенденции самостоятельными. Фрейд рассматривал феномены, подобные данным, как самостоятельные инстинктивные влечения со своими источниками и целями. Когда я впервые попыталась перечислить компульсивные влечения при неврозе, они мне тоже казались самостоятельными «невротическими склонностями».

9

Диалоги Платона, «Филеб».

10

Это очень напоминает работу Министерства правды в романе Джорджа Оруэлла «1984».

11

У этого различия неоднозначные причины. Имеет смысл исследовать, не является ли решающим различием между ними более радикальный отказ психотика от подлинного Я и более радикальный сдвиг к идеальному Я.

12

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

13

Под словом «нашим» я имею в виду подход Ассоциации развития психоанализа. Во вступлении к работе «Наши внутренние конфликты» я писала: «Я уверена, что человек может и хочет развивать заложенные в нем способности». См. также работу Курта Гольдштейна «Природа человека» (Goldstein Kurt. Human Nature. Harvard University Press, 1940). Гольдштейн, однако, не проводит различия – замечу, ключевого различия – между самореализацией, то есть осуществлением реального Я, и воплощением в жизнь идеального Я.

14

Когда на страницах этой книги я употребляю термин «невротик», я говорю о человеке, у которого невротические влечения взяли верх над здоровыми стремлениями.

15

Х. Шульц-Хенке. «Введение в психоанализ» (Harald Schulz-Hencke. «Einf?hrung zur Psychoanalyse»).

16

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

Купить: https://tellnovel.com/horni_karen/nevroz-i-lichnostnyy-rost-bor-ba-za-samorealizaciyu

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити