

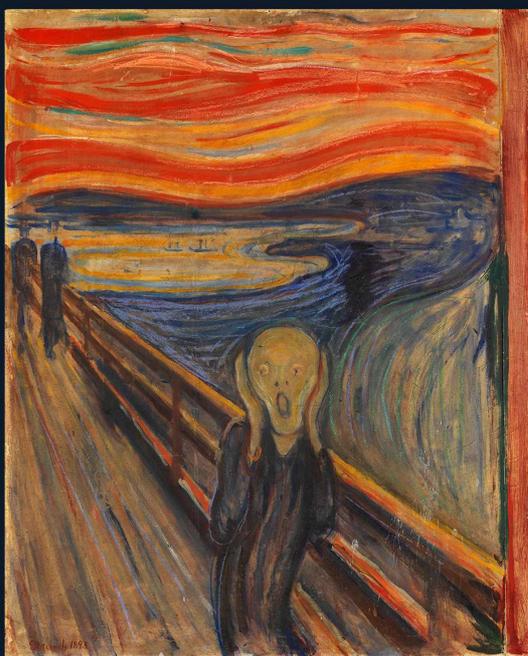
PHILOSOPHICAL ARKIV

А. И. Фет

СОБРАНИЕ ПЕРЕВОДОВ

Карен Хорни

НЕВРОТИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ
НАШЕГО ВРЕМЕНИ



A. I. FET. INSAMLADE ÖVERSÄTTNINGAR

А. И. ФЕТ. СОБРАНИЕ ПЕРЕВОДОВ

КАРЕН ХОРНИ

НЕВРОТИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ
НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО
И ПРИМЕЧАНИЯ
А. И. ФЕТА

KAREN HORNEY

NEUROTISKA PERSONLIGHET
AV VÅR TID

ÖVERSATT FRÅN ENGELSKA
OCH KOMMENTARER
AV A. I. FET

PHILOSOPHICAL ARKIV, SWEDEN, 2016

All correspondence should be addressed to Ludmila P. Petrova, the copyright holder of A. I. Fet and the Editor-Compiler of the Collection. E-mail: aifet@academ.org

Copyright © Abraham Ilyich Fet, 2016

All rights reserved. Electronic copying, print copying and distribution of this book for non-commercial, academic or individual use can be made by any user without permission or charge. Any part of this book being cited or used howsoever in other publications must acknowledge this publication.

No part of this book may be reproduced in any form whatsoever (including storage in any media) for commercial use without the prior permission of the copyright holder. Requests for permission to reproduce any part of this book for commercial use must be addressed to the Author. The Author retains his rights to use this book as a whole or any part of it in any other publications and in any way he sees fit. This Copyright Agreement shall remain valid even if the Author transfers copyright of the book to another party.

This book was typeset using the L^AT_EX typesetting system.

Cover image: “The Scream” (Norwegian — Skrik), the 1893 oil painting by Edvard Munch. This image is the public domain.

ISBN 978-91-983073-3-7

Philosophical arkiv
Nyköping, Sweden

Оглавление

| | |
|---|-----|
| Введение | 4 |
| Глава 1. Культурные и психологические условия неврозов | 7 |
| Глава 2. Причины, побуждающие изучать “невротическую личность нашего времени” | 18 |
| Глава 3. Беспокойство | 26 |
| Глава 4. Беспокойство и враждебность | 38 |
| Глава 5. Основная структура неврозов | 51 |
| Глава 6. Невротическая потребность в любви | 66 |
| Глава 7. Дальнейшие характеристики невротиической потребности в любви | 75 |
| Глава 8. Пути приобретения любви и чувствительность к отказу | 88 |
| Глава 9. Роль сексуальности в невротиической потребности в любви | 96 |
| Глава 10. Стремление к власти, престижу и обладанию | 105 |
| Глава 11. Невротическая конкуренция | 121 |
| Глава 12. Уклонение от конкуренции | 133 |
| Глава 13. Невротическое чувство вины | 148 |
| Глава 14. Смысл невротиического страдания (Проблема мазохизма) | 166 |
| Глава 15. Культура и невроз | 181 |

Введение¹

В этой книге я ставлю себе целью точно описать невротическую личность нашего времени — живущего среди нас человека, с преследующими его конфликтами, беспокойствами, страданиями и всевозможными трудностями, осложняющими его отношения с другими людьми и с самим собой. Я не занимаюсь здесь какими-либо частными типами неврозов, а изучаю общую структуру характера, присущую в той или иной форме каждому современному невротнику.

Рассматриваются главным образом реально существующие конфликты и попытки невротика их разрешить, реально существующие у него беспокойства и средства защиты, которые он вырабатывает против них. Уделяя преимущественное внимание реальной ситуации, я отнюдь не отвергаю представление, что неврозы происходят в основном от переживаний раннего детства. Но я не разделяю одностороннее увлечение многих психоаналитиков, писавших об этом предмете: они сосредоточивают своё внимание на детстве, считая позднейшие реакции, по существу, повторением ранних. В отношении детских переживаний к более поздним они видят лишь простую закономерность причины и следствия; но я надеюсь показать, что в действительности положение значительно сложнее. Хотя переживания детства создают определённые условия для развития неврозов, они все же не являются единственной причиной трудностей, возникающих у взрослых.

Сосредоточив внимание на реальных невротических явлениях, мы замечаем, что неврозы порождаются не только случайными переживаниями индивида, но также специфическими культурными условиями, в которых мы живём. В действительности культурные условия не только придают личному опыту значение и окраску, но, в конечном счёте, определяют его частную форму. Например, личная судьба человека даёт ему доминирующую или “самоотверженную” мать; но лишь в определённых культурных условиях бывают доминирующие или самоотверженные матери, и от существующих условий зависит влияние таких ранних переживаний на нашу дальнейшую жизнь.

¹Перевод книги Карен Хорни “Невротическая личность нашего времени” был выполнен А. И. Фетом около 1970 года по изданию *The Neurotic Personality of our Time* by Dr. Karen Horney, New York, WW Norton & Company INC Publishers. — Прим. Л. П. Петровой

Осознав сильное воздействие культурных условий на неврозы, мы увидим, что биологические и физиологические условия, к которым их сводит Фрейд, отступают на задний план. Влияние этих факторов следует рассматривать лишь исходя из твёрдо установленных фактов.

Это направление мысли привело меня к новому пониманию ряда основных вопросов, касающихся неврозов. Это понимание относится к различным предметам, таким, как мазохизм, как последствия невротической потребности в любви, как смысл невротического чувства вины; но в основе всех предлагаемых объяснений лежит определяющая роль беспокойства, создающего невротический характер.

Так как многие из моих интерпретаций отклоняются от представлений Фрейда, читатель может спросить себя, психоанализ это или нет. Ответ зависит от того, какие вещи в психоанализе считаются существенными. Если называть психоанализом просто совокупность теорий, выдвинутых Фрейдом, то содержание этой книги не есть психоанализ. Но можно полагать, что сущность психоанализа состоит в определённом направлении мышления, сосредоточенного на роли подсознательных процессов и способах выражения этих процессов, а также в определённом виде лечения, выводящего эти процессы на уровень сознания; с такой точки зрения, предмет моих занятий есть психоанализ. Я думаю, что строгое следование всем теоретическим интерпретациям Фрейда влечёт за собой опасность искать и находить в неврозах только то, что мы ожидаем в них найти по теории Фрейда. Это опасность застоя. Я думаю, что признание огромных достижений Фрейда должно проявиться в возведении здания на заложенном им фундаменте, и что лишь таким образом мы сможем осуществить возможности, открытые психоанализом, — как в теории, так и в терапии.

Здесь содержится также ответ на другой возможный вопрос: нет ли в моём истолковании чего-то, идущего от Адлера. В нём есть некоторое сходство с частными положениями, которые выдвигал Адлер, но в основе остаётся Фрейд. В действительности Адлер может служить примером того, как даже проникательная разработка психологических процессов становится бесплодной, если она ведётся в одностороннем духе и не опирается на основные открытия Фрейда.

Выяснение моих отношений к тем или иным теориям психоаналитиков не является главным содержанием этой книги; поэтому я ограничиваю полемику теми вопросами, в которых существенно расхожусь с Фрейдом.

Я излагаю здесь выводы из длительного психоаналитического

изучения неврозов. В книге, рассматривающей основные проблемы неврозов, было бы невозможно привести весь материал, поддерживающий мои интерпретации: подробные истории болезней сделали бы её слишком громоздкой. Но и без этого материала специалист, и даже непосвящённый, может проверить справедливость моих утверждений. Если он внимательный наблюдатель, то он может сравнить мои предположения с собственными впечатлениями и опытом, и на этом основании принять или отвергнуть, изменить или переоценить то, что я имею сказать.

Книга написана простым языком; для ясности я воздержалась от многих побочных вопросов. Насколько возможно, я избегала технических терминов, поскольку они зачастую мешают ясному мышлению. Поэтому у многих читателей, особенно непосвящённых, может сложиться мнение, будто проблемы невротической личности легко поддаются пониманию. Такая точка зрения была бы ошибкой, и даже опасной ошибкой. Невозможно обойти тот факт, что все психологические проблемы весьма запутанны и утончённы. Кто не признает этого факта, пусть лучше не читает мою книгу: он окажется в лабиринте, где не найдёт для себя готовых формул.

Книга предназначена не только для профессионалов, занятых лечением неврозов и знакомых с затронутыми вопросами, но и для непосвящённых. Под специалистами я имею в виду, кроме психиатров, также социальных работников, учителей и тех социологов и антропологов, которые осознали значение психических факторов в изучении различных культур. Наконец, я надеюсь, что книга окажется полезной и для самих невротиков. Если невротик не отвергает в принципе любое психологическое мышление как нечто навязанное ему и вторгающееся в его личные дела, то он нередко способен извлечь из своих страданий более острое и утончённое понимание психологических проблем, чем его более здоровые собратья. К сожалению, одно только чтение, относящееся к его положению, его не излечит; в том, что он прочтёт, ему легче будет узнать происходящее с другими, чем с ним самим.

Пользуюсь случаем выразить благодарность мисс Элизабет Тодд, редактировавшей эту книгу. Авторы, которым я особенно обязана, упомянуты в тексте. Больше всего я благодарна самому Фрейду, давшему мне основы и орудия работы, а также моим пациентам, потому что всё моё понимание предмета достигнуто нами в совместном труде.

Глава 1

Культурные и психологические условия неврозов

В наше время термин “невротический” используется весьма свободно, часто без ясного понимания, что он, собственно, означает. Часто он сводится к несколько высокомерному выражению неодобрения: в тех случаях, когда прежде довольствовались словами “ленивый”, “впечатлительный”, “требовательный” или “подозрительный”, теперь предпочитают говорить “невротический”. Но когда мы пользуемся этим термином, мы всё-таки нечто имеем в виду, хотя и не вполне сознаём, по каким критериям мы его выбираем.

Прежде всего, невротическая личность отличается от среднего человека типом своих реакций. Например, мы склонны считать невротичкой девушку, предпочитающую оставаться в заурядном положении и не желающую стать похожей на своё начальство, хотя бы это доставило ей большой заработок; мы считаем невротиком художника, зарабатывающего тридцать долларов в неделю и не желающего увеличить свой доход, затратив больше времени на свою работу, а предпочитающего наслаждаться жизнью в пределах этого заработка, или проводить много времени в обществе женщин, или увлекаться каким-нибудь техническим хобби. Причина, по которой мы считаем таких людей невротиками, состоит в том, что мы, как правило, встречаемся лишь с таким типом поведения, когда человек хочет выдвинуться, преуспеть в этом мире, заработать денег больше, чем нужно для простого выживания.

Как видно из этих примеров, один из критериев, по которым мы считаем человека невротиком, состоит в том, совпадает ли его образ жизни с некоторым шаблоном, принятым в наше время. Если бы девушка без стремления к конкуренции, или, во всяком случае, без видимого стремления к конкуренции, жила, например, в культуре индейцев пуэбло, она считалась бы вполне нормальной; и если бы художник жил в деревне Южной Италии или Мексики, то и он считался бы нормальным; потому что в этих общественных средах люди не могут себе представить, чтобы кто-нибудь стремился заработать больше денег или приложить больше усилий,

чем это строго необходимо для удовлетворения прямых потребностей. Если же обратиться к прошлому, то в Греции установка человека, желающего работать больше, чем ему нужно, считалась бы просто неприличной.

Как мы видим, термин “невротический”, происходящий из медицины, нельзя применять без учёта культурных условий. Можно диагностировать перелом ноги, не зная, к какой культуре принадлежит пациент; но было бы весьма рискованно назвать психотиком индейского парня¹, когда он говорит, что у него были видения, и что он в них верит. В этой конкретной индейской культуре переживание видений и галлюцинаций считается особым даром, ниспосланным духами, и они намеренно вызываются, поскольку сообщают имеющему их человеку определённый престиж. У нас человек, говоривший в течение часа со своим покойным дедушкой, был бы сочтён невротиком или психотиком; между тем в некоторых индейских племенах общение с предками является принятым обычаем. Мы сочли бы настоящим невротиком человека, принимающего за смертельную обиду упоминание его умершего родственника; но в культуре апашей хикарильа он был бы вполне нормален². Мы сочли бы невротиком мужчину, смертельно испугавшегося приближения менструирующей женщины, но во многих первобытных племенах страха, внушаемый менструацией, вполне обычен.

Понятие нормальности меняется не только от культуры к культуре, но и в пределах той же культуры, с течением времени. Если бы, например, в наше время зрелая и независимая женщина считала себя “падшей женщиной”, “недостойной любви порядочного человека”, потому что вступала в половые сношения, люди заподозрили бы — во всяком случае, во многих общественных кругах, — что у неё невроз. Но лет сорок назад такое чувство вины рассматривалось бы как нормальное явление³. Понятие нормальности меняется также в зависимости от общественного класса. Члены феодального класса считали, например, нормальным, что мужчина никогда ничего не делает, кроме периодов активности во время охоты или войны; между тем, человек из мелкой буржуазии с той же установкой считался

¹Ср. Н. Scudder Mekeel, “Clinic and Culture”, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 30 (1935), pp. 292–300. [Х. Скаддер Мекиль “Клиника и культура”].

²М. Е. Opler, *An Interpretation of Ambivalence of two American Indian Tribes* in *Journal of Social Psychology*, vol. 7(1936), pp. 82–116. [М. Э. Оплер, “Истолкование амбивалентности в двух племенах американских индейцев”].

³Первая публикация относится к 1937 году. — *Примеч. пер.*

бы безусловно ненормальным. Такое же различие обнаруживается в зависимости от пола, насколько оно принято в данной культуре; например, оно существует в западной культуре, где принято думать, что мужчины и женщины имеют разный темперамент. Для женщины признается “нормальной” одержимость мыслью о старении в возрасте около сорока лет, между тем как мужчина с таким беспокойством, в том же возрасте, был бы сочтён невротиком.

Как известно каждому образованному человеку, понятие нормальности варьирует в зависимости от обстоятельств. Китайцы едят пищу, отличную от нашей; эскимосы имеют иное представление о чистоте; шаманы лечат людей иначе, чем современные врачи. Менее отдают себе отчёт в том, что есть различия не только в обычаях, но и в стремлениях и чувствах, хотя антропологи явно или неявно об этом говорили¹. Одна из заслуг современной антропологии, как выразился Сепер², состоит в том, что она всегда, снова и снова, открывает нормальное. Есть основательные причины, по которым каждая культура цепляется за представление, что её чувства и стремления являются нормальным выражением “природы человека”³, и психология не составляет исключения из этого правила. Например, Фрейд вывел из своих наблюдений, что женщина ревнивей мужчины, а затем попытался объяснить это как общее явление, биологическими причинами⁴. По-видимому, Фрейд предполагал также,

¹Ср. превосходное изложение антропологического материала в книгах Margaret Mead, *Sex and Temperament in Three Primitive Societies* [Маргарет Мид, *Секс и темперамент в трёх первобытных обществах*]; Ruth Benedict, *Patterns of Culture*. [Рут Бенедикт, *Правила культуры*]; и в подготавливаемой к печати книге A. S. Hallowell. *Handbook of Psychological Leads for Ethnological field workers* [А. С. Хэллоуэлл, *Сборник психологических указаний для полевых работников-этнологов*].

²Edward Sapir, “Cultural Anthropology and psychiatry” in *Journal of Abnormal and Social Psychology*, vol. 27 (1932), pp. 229–242 [Эдуард Сепер, “Культурная антропология и психиатрия”].

³Ср. Ruth Benedict, *Patterns of Culture*.

⁴В работе “Некоторые психологические следствия анатомических различий между полами” Фрейд выдвигает теорию, по которой, вследствие неизбежных анатомических различий, каждая девочка завидует мальчику по поводу обладания пенисом. Впоследствии это её желание обладать пенисом преобразуется в желание обладать мужчиной — носителем пениса. И тогда она завидует другим женщинам по поводу их отношений с мужчинами — точнее, тому, что они обладают мужчинами — так же, как первоначально завидовала мальчику по поводу обладания пенисом. Высказывая утверждения такого рода, Фрейд поддаётся искушению своего времени: делать обобщения о природе человека, относящиеся ко всему человечеству, по наблюдениям, сделанным в одной только культурной зоне.

Антрополог не станет оспаривать наблюдения Фрейда; он примет их, как от-

что все люди испытывают чувство вины по поводу убийства¹. Но, бесспорно, наибольшие вариации существуют как раз в установке по отношению к убийству. Как показал Петер Фрейхен², эскимосы не считают, что убийцу надо наказывать. Во многих первобытных племенах ущерб, нанесённый семье убийством одного из её членов посторонним лицом, может быть искуплен доставлением заместителя. В некоторых культурах чувства матери, у которой убит сын, могут быть умиротворены усыновлением убийцы вместо убитого³.

Дальнейшие открытия антропологов заставляют нас признать, что некоторые из наших представлений о природе человека весьма наивны, например, представления, будто человеку по природе его присущи такие свойства, как склонность к соревнованию, соперничество между братьями, сёстрами или теми и другими, близость чувства привязанности к сексуальности. Наше понятие нормальности происходит от одобрения некоторых стандартов поведения и чувствования в пределах некоторой группы, вырабатывающей эти стандарты у своих членов. Но сами стандарты зависят от культуры, эпохи, класса и пола.

В психологии отсюда вытекают более важные следствия, чем кажется на первый взгляд. Прежде всего, из этих факторов вытекает сомнение в нашем психологическом всеведении. Аналогии между поведением в нашей культуре и других культурах не поз-

носящиеся к некоторой части населения некоторой культуры в некоторое время. Но он оспорит справедливость обобщений Фрейда, указав, что существуют бесконечные различия между народами в их установках по отношению к ревности, что есть народы, у которых мужчины ревнивей женщин, есть другие, у которых оба пола лишены индивидуальной ревности, и есть такие, у которых оба пола чрезмерно ревнивы. Ввиду существования этих различий, он отвергнет попытку Фрейда — или кого-нибудь другого — объяснить его наблюдения анатомическими различиями между полами. Вместо этого, он будет настаивать на необходимости исследовать различия в условиях жизни и их влияние на развитие ревности у мужчин и женщин. Для нашей культуры, например, следовало бы спросить, распространяется ли наблюдение Фрейда, относящееся к невротической женщине нашей культуры, также на нормальную женщину этой культуры. Этот вопрос следовало бы задать, поскольку психоаналитики, которым приходится изо дня в день общаться с невротическими личностями, теряют из виду тот факт, что в нашей культуре существуют и нормальные личности. Следует также задать вопрос, каковы психологические условия, вызывающие усиленную ревность или чувство собственности по отношению к другому полу, и каковы различия в условиях жизни мужчины и женщины в нашей культуре, объясняющие различное развитие ревности.

¹Зигмунд Фрейд, *Тотем и табу*.

²Peter Freuchen, *Arctic Adventure and Eskimo* [Петер Фрейхен, *Арктические приключения и эскимосы*].

³Robert Briffault, *The Mothers*. [Роберт Бриффо, *Матери*].

воляют нам заключить, что в обоих случаях действуют одинаковые мотивации. Недопустимо уже считать, что каждое новое психологическое наблюдение обнаруживает универсальную тенденцию, свойственную природе человека. Все эти вещи подтверждают мнение, неоднократно высказывавшееся некоторыми социологами, что не существует такой вещи, как нормальная психология, присущая всему человечеству.

Но эти ограничения более чем искупаются открывающимися новыми возможностями понимания. Важный вывод из этих антропологических открытий состоит в том, что чувства и установки в поразительной степени формируются условиями нашей жизни, культурными и индивидуальными, которые неразрывно переплетаются между собой. А это, в свою очередь, означает, что если мы знаем культурные условия нашей жизни, то перед нами открывается возможность гораздо глубже понять специальный характер нормальных чувств и установок в этой культуре. И поскольку неврозы суть отклонения от нормальных стандартов поведения, то они также смогут быть лучше поняты.

Следовать по этому пути в известной степени означает идти за Фрейдом, по тому пути, который привёл его к невозможному до него пониманию неврозов. Хотя в теории Фрейд сводил все свойства человека к биологически заданным стремлениям, он усиленно подчёркивал — и в теории, и ещё более в своей практике — что невроз невозможно понять без детального знания обстоятельств жизни индивида, особенно формирующих воздействий привязанности в раннем детстве. Применение того же принципа к проблеме нормальных и невротических структур в данной культуре означает, что мы не можем понять эти структуры без детального знания, как влияет эта специфическая культура на индивида¹. Но сверх того это

¹Многие авторы признавали важность культурных факторов, как определяющего влияния, входящего в психологические условия. Эрих Фромм [Erich Fromm] в своей работе “Zur Entstehung des Christusdogmas” [“К возникновению догмы о Христе”], [Imago, vol. 16 (1930), pp. 307–373] был первым в германской психоаналитической литературе, предложившим и развившим этот метод подхода. Позже его применили другие, например, Вильгельм Рейх [Wilhelm Reich] и Отто Фенхель [Otto Fenichel]. В Соединённых Штатах первым, кто увидел необходимость учитывать в психиатрии культурные условия, был Гарри Стэк Салливан [Harry Stack Sullivan]. В число американских психиатров, рассматривавших проблему с этих позиций, входили Адольф Майер [Adolf Mayer], Уильям А. Уайт [William A. White] (*Twentieth Century Psychiatry* [Психиатрия двадцатого века]), Уильям А. Хили [William A. Healy] и Огеста Броннер [Augusta Brenner] (*New Light on Delinquency* [Новый подход к преступности]). В последнее время некоторые психоаналитики, такие, как П. Александер [P. Alexander] и

значит, что мы должны сделать некоторый шаг дальше Фрейда, хотя этот шаг возможен лишь на основе его поразительных открытий. Дело в том, что в одном отношении Фрейд опередил своё время, но в другом — в своём чрезмерном подчёркивании биологического происхождения психических особенностей — он остался связан присущей этой эпохе научной ориентацией. Он предполагал, что инстинктивные стремления или объектные отношения, часто встречающиеся в нашей культуре, составляют биологически определённую “природу человека”, или возникают из неизменных ситуаций (биологически заданные “прегениальные”¹ этапы, эдипов комплекс).

Пренебрежение культурными факторами, присущее Фрейду, не только ведёт к ложным обобщениям, но и в значительной степени препятствует пониманию реальных сил, мотивирующих наши установки и поступки. Я думаю, что это пренебрежение было главной причиной, по которой психоаналитики, насколько они верно следовали намеченной Фрейдом теоретической линии, попали в тупик — несмотря на видимую неограниченность открытых перед ними возможностей. Проявилось это в размножении схоластических теорий и в применении тёмной терминологии.

Как мы видели, невроз имеет своим существенным элементом отклонение от нормальности. Этот критерий очень важен, хотя и недостаточен. Личность может отклоняться от общего стандарта, не имея невроза. Упомянутый выше художник, отказывавшийся затрачивать на заработки больше времени, чем ему необходимо, может быть невротиком, но может быть и просто мудрым человеком, не желающим втягиваться в соревнование из-за денег. С другой стороны, многие люди, кажущиеся при поверхностном наблюдении хорошо приспособленными к существующим жизненным стандартам, могут в действительности страдать глубоким неврозом. Именно в таких случаях необходим психологический или медицинский подход.

Любопытно, что с этой точки зрения не так просто сказать, что такое невроз. Во всяком случае, пока мы изучаем лишь явную картину, трудно обнаружить черты, общие для всех неврозов. Конечно,

А. Кардинер [A. Kardiner], проявили интерес к культурным условиям психологических проблем. Из социологов с такой точкой зрения см. в особенности работы Х. Д. Лассвелла [H. D. Lasswell] (*World Politics and Personal Insecurity* [*Мировая политика и опасность для личности*]) и Джона Долларда [John Dollard] (*Criteria for the Life History* [*Критерии для жизнеописания*]).

¹Предшествующие развитию сексуальных способов удовлетворения. — Примеч. пер.

нельзя для этого воспользоваться симптомами — такими, как фобии, депрессии, функциональные физические расстройства — потому что они могут отсутствовать. Заторможенность в той или иной форме всегда имеется, (по рассматриваемым дальше причинам), но она может быть весьма тонкой или столь хорошо замаскированной, что её трудно обнаружить при поверхностном наблюдении. Та же трудность возникает, если судить о неврозе лишь по явной картине о расстройствах отношений с людьми, в том числе половых отношений. Такие расстройства непременно имеются, но их иногда очень трудно заметить. Есть, однако, две характеристики, которые можно заметить при всех видах неврозов, без необходимости углубляться в интимные особенности структуры личности: это некоторая жёсткость реакций и расхождение между возможностями и достижениями.

Обе эти характеристики требуют дальнейших объяснений. Под жёсткостью реакций я понимаю недостаток той гибкости, которая позволяет по-разному реагировать в разных ситуациях. Например, нормальный человек подозрителен в тех случаях, когда он ощущает или видит для этого причины; невротик же может быть подозрителен независимо от ситуации, все время, сознавая своё состояние или нет. Нормальный человек способен различать искренние комплименты от неискренних; невротик же не отличает одно от другого, или во всех случаях пренебрегает тем и другим. Нормальный человек может обозлиться, почувствовав, что его вводят в заблуждение; невротик может злобно реагировать на любой намёк, даже понимая, что это делается в его собственных интересах. Нормальный человек может быть иногда нерешителен, когда речь идёт о важном или трудном деле; невротик, может быть нерешителен всегда.

Однако, жёсткость лишь в тех случаях указывает на невроз, когда она отклоняется от принятых культурных стандартов. Жёсткая подозрительность ко всему новому или странному является нормальной чертой значительной части крестьян в западной цивилизации; жёсткую установку на скупость у мелкого буржуа надо также считать нормальной жёсткостью.

Расхождение между возможностями личности и её фактическими достижениями в жизни может объясняться лишь внешними факторами. Но это расхождение указывает на невроз, если личность остаётся непродуктивной вопреки её дарованиям, в благоприятных для её развития внешних условиях. Мы имеем дело с неврозом также в том случае, когда человек не чувствует себя счастливым, несмотря на все имеющиеся для этого условия; или, например, когда

красивая женщина ощущает, что не может быть привлекательной для мужчин. Иными словами, у невротика есть ощущение, будто он сам себе мешает.

Оставив в стороне явную картину и присмотревшись к динамике, производящей неврозы, мы обнаруживаем важный общий фактор, присутствующий во всех неврозах: это беспокойство и направленные против него механизмы. Как бы ни была сложна структура невроза, беспокойство — это двигатель, запускающий и поддерживающий невротический процесс. Смысл этого утверждения будет выяснен в следующих главах; поэтому я не привожу здесь иллюстрирующих его примеров. Но даже если оно принимается в качестве основной гипотезы, оно нуждается в более подробном изложении.

В том виде, как было высказано это утверждение, оно кажется слишком общим. Беспокойства или страхи — мы будем сначала применять оба этих термина, не делая между ними различия — поистине вездесущи, точно так же, как направленные против них защитные механизмы. Эти реакции не ограничиваются человеком. Когда животное, испуганное какой-нибудь опасностью, бросается в контратаку или обращается в бегство, перед нами точно та же картина страха и защиты от него. Те же факторы страха и защиты присутствуют, когда мы боимся удара молнии и устанавливаем на своей крыше громоотвод, или когда мы боимся несчастного случая и покупаем страховую полис. Они присутствуют в различных специфических формах в каждой культуре и могут быть в ней институционализированы¹, как, например, ношение амулетов в защиту от сглаза, ритуалы, охраняющие от влияния мёртвых, или табу, запрещающие общение с женщинами во время менструаций, во избежание исходящих от них дурных воздействий.

Эти черты сходства соблазняют нас сделать логическую ошибку. Если факторы страха и защиты играют важную роль в неврозах, почему не принять такие институционализированные формы защиты от страха за доказательство существования “культурных” неврозов? Ошибка такого умозаключения состоит в том, что два явления не обязательно тождественны, если у них есть некоторая общая черта. Вы ведь не скажете, что дом — это скала, хотя в них входит один и тот же материал, камень. В чём же состоят характерные черты невротических страхов и механизмов защиты, делающие их специфически невротическими? Может быть, дело в том, что невротические страхи — продукт воображения? Это неверно, потому что

¹Превращены в установленные правила — *Примеч. пер.*

страх перед мёртвыми можно было бы также назвать воображаемым; в обоих случаях мы поддаёмся впечатлению, основанному на недостаточном понимании. Может быть, дело в том, что невротик в действительности не знает, чего боится? И это неверно, потому что первобытный человек тоже не знает, почему он боится мёртвых. Различие здесь не связано со степенью осознания или рациональности, а состоит в двух следующих факторах.

Во-первых, условия жизни в каждой культуре порождают некоторые страхи. Они могут вызываться внешними опасностями (природа, враги). Формами общественных отношений (возбуждение враждебности угнетением, несправедливостью, вынужденной зависимостью или фрустрацией), традициями культуры (традиционным страхом перед злыми духами, страхом нарушить табу), независимо от происхождения таких традиций. Индивид может испытывать эти страхи в большей или меньшей степени, но вообще разумно предполагать, что они навязываются каждому индивиду, живущему в этой культуре, так что никто их не может избежать. В отличие от этого, невротик переживает не только страхи, свойственные всем индивидам его культуры, но, вследствие условий его индивидуальной жизни — впрочем, тесно переплетённых с общими условиями — он переживает также страхи, количественно или качественно отличающиеся от входящих в культурный стандарт.

Во-вторых, существующие в данной культуре страхи устраняются общими защитными средствами (такими, как табу, ритуалы, обычаи). Как правило, эти средства представляют более экономные способы обращения со страхами, чем защитные механизмы невротика, устроенные иначе. Таким образом, нормальный человек, хотя и вынужденный испытывать страхи его культуры и применять ее защитные средства, способен, как правило, реализовать свои возможности и наслаждаться всем, что жизнь может ему предложить. Иначе говоря, нормальный человек, способен извлечь максимальную пользу из возможностей своей культуры. В отрицательной же форме можно сказать, что он страдает не больше, чем это неизбежно в его культуре. С другой стороны, невротик непременно страдает больше, чем средний человек. Он неизменно должен платить непомерную цену за свои защитные средства, состоящую в ослаблении его жизненной силы и способности к самовыражению, или, более специфическим образом, в ослаблении его способности достигать своих целей и наслаждаться жизнью, что выражается в указанных выше расхождениях. В самом деле, невротик это во всех случаях страдающий человек. Я не упомянула об этом факте, перечисляя

характеристики всех неврозов, заметные при поверхностном наблюдении; дело в том, что он может быть и не замечен извне. Да и сам невротик может не сознавать, что он страдает.

Рассматривая страхи и защитные механизмы, я опасаясь, что многие из читателей испытывают уже некоторое нетерпение, считая излишним обсуждать во всех подробностях, что представляет собой столь простая вещь, как невроз. Могу сказать в свою защиту, что психические явления всегда запутанны, так что простые по видимости вопросы никогда не имеют простых ответов, и что это затруднение, встретившееся в самом начале, вовсе не составляет исключения, а будет сопровождать нас в течение всей книги, за какую бы проблему мы ни взялись. Особая трудность в описании невроза состоит в том, что удовлетворительный ответ не может быть получен одними только психологическими, или только социологическими средствами, а требует привлечения поочередно тех и других, что и было сделано выше. Если бы мы хотели рассматривать невроз лишь с точки зрения его динамики и психической структуры, то нам пришлось бы сконструировать понятие нормального человека; но такого человека не существует. Мы сталкиваемся со всё возрастающими трудностями, пересекая границу своей страны, или стран с подобной культурой. Если же рассматривать невроз лишь с социологической точки зрения, как простое отклонение от стандартов поведения, принятых в некотором обществе, то мы грубо пренебрежём всем, что нам известно о психологических особенностях невроза, и ни один психиатр, ни в одной научной школе или стране, не признает такое описание соответствующим его привычному представлению о том, что называется неврозом. Примирение обоих подходов состоит в таком методе наблюдения, который принимает во внимание и отклонения в видимой картине невроза, и отклонения в динамике психических процессов, не придавая ни тем, ни другим первичного и решающего значения. Оба подхода следует соединить. По такому пути мы и следовали, отмечая, что страх и механизмы защиты от него являются одной из главных движущих сил невроза, но составляют невроз лишь в том случае, если они отклоняются в качественном или количественном отношении от страхов и механизмов защиты, стандартных в данной культуре.

Мы должны сделать ещё один шаг в том же направлении. Есть ещё одна важная особенность невроза — наличие противоборствующих стремлений в личности невротика, о которых сам он не подозревает, или, во всяком случае, не понимает их подлинного смысла, и с которыми он пытается достигнуть некоторого компромис-

са путём автоматического поведения. Именно эту последнюю особенность невроза, в её разнообразных формах, всегда подчёркивал Фрейд, считавший её неизбежной составляющей частью неврозов. Невротические конфликты отличаются от обычно существующих в данной культуре не своим содержанием, и не тем обстоятельством, что они преимущественно бессодержательны — обычные конфликты культуры могут не отличаться от них ни тем, ни другим — а тем, что невротические конфликты более остры и более выразительны. Невротическая личность ищет и находит компромиссные решения — не случайно именуемые невротическими — и эти решения менее удовлетворительны, чем решения среднего индивида; они достигаются с большим ущербом для всей личности человека.

В заключение этого обсуждения мы должны признать, что не можем ещё дать законченное определение невроза; но мы в состоянии уже его описать: невроз — это психическое расстройство, вызванное страхами и защитными механизмами от этих страхов, а также попытками найти компромиссные решения конфликтов между противоборствующими стремлениями. С практической стороны целесообразно называть такое расстройство неврозом лишь в том случае, если оно отклоняется от стандарта, свойственного данной культуре.

Глава 2

Причины, побуждающие изучать “невротическую личность нашего времени”

Поскольку нас интересуют преимущественно способы воздействия невроза на личность, объём нашего исследования будет ограничен в двух смыслах. Во-первых, невроз может развиваться в индивидуальности, личность которого в других отношениях не нарушена и не искажена, в виде реакции на внешнюю ситуацию, наполненную конфликтами. Рассмотрев сначала природу некоторых основных психических процессов, мы вернёмся к таким случаям и опишем вкратце структуру этих простых ситуационных неврозов¹. Мы интересуемся, главным образом, не ими, поскольку они не обнаруживают невротическую личность, а всего лишь свидетельствуют о временном отсутствии адаптации к данному трудному положению. Говоря о неврозах, я буду иметь в виду неврозы характера, то есть такие заболевания, при которых — хотя симптоматическая картина может в точности напоминать картину ситуационного невроза — главное расстройство состоит в деформациях характера². Они являются результатом незаметного хронического процесса, начинающегося, как правило, в детстве и затрагивающего, с большей или меньшей интенсивностью, большие или меньшие части личности. На первый взгляд, невроз характера также может показаться продуктом реального ситуационного конфликта, но тщательно собранные сведения о жизни человека показывают, что эти тяжёлые черты характера существовали задолго до возникновения некоторой затруднительной ситуации, что и сама эта трудность в значительной степени вызвана ранее существовавшими личными проблемами, и более того, что

¹Ситуационные неврозы приблизительно совпадают с тем, что И. Г. Шульц [J. H. Schultz] назвал Exogene Fremdneurosen [Экзогенные сторонние неврозы].

²Фриц Александер [Fritz Alexander] предложил термин “неврозы характера” для обозначения неврозов без клинических симптомов. Мне такая терминология не кажется удачной, поскольку наличие или отсутствие симптомов часто несущественно для природы невроза.

этот человек невротически реагирует на такую жизненную ситуацию, которая не вызвала бы у здорового индивида вообще никакого конфликта. Ситуация попросту обнаруживает наличие невроза, который мог существовать уже давно.

Во-вторых, нас не так уж интересует симптоматическая картина невроза. Нас интересуют главным образом сами расстройства характера, поскольку деформации личности составляют неизменно встречающуюся картину в неврозах, между тем как симптомы в клиническом смысле могут варьировать, или вовсе отсутствовать. Также и с культурной точки зрения образование характера важнее, чем симптомы, потому что именно характер, а не симптомы, определяет поведение человека. По мере нарастания знаний о структуре неврозов и понимания, что излечение симптома не обязательно означает излечение невроза, психоаналитики, вообще говоря, переместили свои интересы, уделяя больше внимания не симптомам, а деформациям характера. Образно выражаясь, можно сказать, что невротические симптомы — это не сам вулкан, а лишь его извержение, тогда как патогенный конфликт, подобно вулкану, запрятан глубоко в личности индивида и не известен ему самому.

Оговорив эти ограничения, мы можем задать вопрос, есть ли у нынешних невротических личностей столь существенные общие черты, чтобы можно было говорить о невротической личности нашего времени.

Что касается деформаций характера, сопровождающих различные типы неврозов, то нас скорее поражает их разнообразие, чем сходство. Например, истерический характер решительно не похож на компульсивный¹. Впрочем, различия, столь бросающиеся в глаза, суть различия в механизмах, или, в более общей терминологии, различия в путях проявления двух видов расстройства и в способах разрешения соответствующих конфликтов; сюда относится значительная роль проекции в истерическом типе, по сравнению с интеллектуализацией конфликта в компульсивном типе. С другой стороны, сходства, которые я имею в виду, относятся не к проявлениям и не к путям их возбуждения, а к содержанию самого конфликта. Точнее, сходства заключаются не столько в переживаниях, генетически вызвавших расстройство, а в конфликтах, реально движущих человека.

Чтобы обнаружить движущие силы и их видоизменения, необходимо одно предварительное допущение. Фрейд и большинство ана-

¹Связанный с внутренним принуждением. — *Примеч. пер.*

литиков подчёркивали как основной принцип, что задача анализа выполняется путём раскрытия либо сексуальных корней некоторого импульса (например, специфических эрогенных зон), либо инфантильных образцов, повторением которых считается этот импульс. Хотя я разделяю убеждение, что полное понимание невроза невозможно без восстановления истории, доведённого до условий раннего детства, я полагаю, что генетический подход, при его одностороннем применении, скорее запутывает, чем проясняет рассматриваемый вопрос, поскольку он ведёт к пренебрежению реально существующими подсознательными стремлениями и их взаимодействием с иными наличными стремлениями, такими, как побуждения, страхи и защитные меры. Генетическое понимание полезно лишь в той мере, в какой оно содействует функциональному пониманию.

Исходя из такого убеждения, я обнаружила, что при анализе самых разнообразных видов личности, с различными типами неврозов, различающихся возрастом, темпераментом и интересами, происходящих из разных общественных слоёв, содержание динамически центральных конфликтов и их взаимодействия были во всех случаях весьма сходны¹. Мой опыт психоаналитической практики был подтверждён изучением людей вне этой практики и персонажей литературы. Если освободить повторяющиеся проблемы невротиков от фантастических или нелепых черт, которые эти проблемы нередко принимают, то трудно не заметить, что они лишь количественно отличаются от проблем, беспокоящих нормального человека нашей культуры. В подавляющем большинстве все мы сталкиваемся с проблемами соревнования, страхом неудачи, эмоциональной изоляцией, недоверием к людям и к самим себе; и все эти проблемы, как и многие другие, встречаются при неврозах.

Тот факт, что большинство индивидов некоторой культуры сталкиваются с одними и теми же проблемами, приводит к заключению, что эти проблемы создаются специфическими условиями жизни, присущими этой культуре. Поскольку в других культурах движущие силы и сами конфликты отличны от наших, представляется очевидным, что наши проблемы вовсе не относятся к “природе человека” вообще.

¹Подчёркивание такого сходства никоим образом не означает пренебрежительного отношения к усилиям учёных, изучавших специальные типы неврозов. Напротив, я вполне признаю, что психопатология достигла значительных успехов в установлении отчётливых картин психических расстройств, описании их генезиса, их особых проявлений.

Таким образом, говоря о невротической личности нашего времени, я не только имею в виду, что имеются невротические личности с существенными общими чертами, но также и то, что эти основные черты сходства выработаны, главным образом, трудностями, свойственными нашему времени и нашей культуре. И насколько это позволяют мои познания в социологии, я покажу в дальнейшем, какие именно трудности нашей культуры ответственны за наши психические конфликты.

Справедливость моих предположений об отношениях между культурой и неврозом должна быть проверена совместными усилиями антропологов и психиатров. Психиатрам следовало бы изучить при этом не только способы проявления неврозов в различных культурах, как это уже делалось с точки зрения формальных критериев, таких, как частота, интенсивность и типы неврозов; они должны были бы изучить их, в особенности, с точки зрения основных конфликтов, порождающих неврозы. Антропологам следовало бы изучить те же культуры с точки зрения психических трудностей, создаваемых ими для индивида. Один из способов, в которых проявляется сходство основных конфликтов, есть сходство установок, открытых для поверхностного наблюдения. Под поверхностным наблюдением я понимаю то, что хороший наблюдатель может обнаружить без использования психоаналитической техники, в применении к лицам, с которыми он хорошо знаком, — к самому себе, своим друзьям, членам своей семьи и своим коллегам. Я начну с краткого обзора таких возможных наблюдений.

Наблюдаемые при этом установки можно приблизительно классифицировать следующим образом: во-первых, это установки, относящиеся к способам давать и получать любовь¹; во-вторых, уста-

¹Переводчик отдаёт себе отчёт в неуклюжести этого оборота, но при переводе научной литературы точность мысли важнее лёгкости стиля. Английское слово *affection*, переведённое здесь как «любовь», может означать «привязанность», «любовь», «расположение», «нежное чувство» (см. Большой англо-русский словарь, М., «Русский язык», 1979). Как видно из книги К. Хорни, в ней имеются в виду все эти значения; кроме того, латинское слово *affectus*, от которого происходит английское, означает также «душевное волнение», «страсть» (ср. русское слово «аффект»). Русское слово «любовь» имеет столь же широкий, хотя и отличный от английского, диапазон значений. Мы остановились на нём, за неимением другого выхода; заметим, что *affection* не означает по-английски сексуальности в узком смысле, о которой отдельно говорится ниже. Выражения *give affection*, *get affection* мы переводим неуклюже, но буквально: «давать любовь», «получать любовь». Во всех дальнейших контекстах «привязанность» была бы хуже «любви». — *Примеч. пер.*

новки, относящиеся к самооценке¹; в-третьих, установки, относящиеся к самоутверждению; в-четвёртых, агрессивность; в-пятых, сексуальность.

Что касается первой из этих установок, то одной из преобладающих тенденций невротиков нашего времени является их чрезмерная зависимость от одобрения или от любви других людей. Все мы хотим нравиться людям, хотим, чтобы нас ценили; но у невротика зависимость от любви или одобрения других несоразмерна реальному значению этих других людей в его жизни. Все мы хотим нравиться тем, к кому испытываем симпатию; но невротик жаждет одобрения или привязанности, не делая различия между людьми, независимо от того, дорожит ли он этими людьми и ценит ли их мнение. Чаще всего он не отдаёт себе отчёта в этом беспредельном стремлении нравиться, но выдаёт свою установку проявлением ранимости, когда её не удаётся удовлетворить. Например, он может обидеться, если кто-нибудь не примет его приглашения, не позвонит ему по телефону в течение какого-то времени, или попросту разойдётся с ним во мнениях по какому-нибудь вопросу. Такая повышенная чувствительность может прикрываться установкой “безразличия”.

Далее, имеется заметное противоречие между потребностью невротика в любви и его собственной неспособностью любить. Чрезмерная требовательность в отношении собственных желаний может сопровождаться таким же недостатком внимания к желаниям других. Такое противоречие не всегда проявляется видимым образом. Может случиться, например, что невротик чрезмерно внимателен к людям и старается всем услужить, но в подобных случаях заметно, что он действует компульсивно, а вовсе не с теплотой спонтанного чувства.

Вторая черта невротика, бросающаяся в глаза при поверхностном наблюдении, — это его внутренняя неуверенность, выражающаяся в указанной уже зависимости от других. Во всех случаях неизменно проявляются ощущения неполноценности и неспособности. Они могут обнаружиться разными способами — как, например, убеждение в собственной некомпетентности, глупости или непривлекательности — и могут существовать без всякого реального основания. Представление о собственной глупости может быть у необычно умных людей, а представление о собственной непривлекательности — у самых красивых женщин. Такие ощущения неполноценности

¹Буквально: evaluation of the self, “оценке собственного Я”. — *Примеч. пер.*

могут проявляться открыто в виде жалоб или озабоченности, или же предполагаемые недостатки считаются чем-то само собой разумеющимся, не заслуживающим размышления. С другой стороны, они могут прикрываться компенсирующей потребностью в самовозвеличении, компульсивным стремлением производить впечатление, воздействовать на других и на самого себя всевозможными атрибутами, доставляющими в нашей культуре престиж: деньгами, картинами старых мастеров, старинной мебелью, женщинами, связями с выдающимися людьми, путешествиями, или высокими познаниями. На переднем плане может оказаться та или другая из описанных тенденций, но, как правило, можно заметить присутствие обеих.

Третья группа установок относится к самоутверждению; они включают определённые виды заторможенности. Под самоутверждением я понимаю акт утверждения собственной личности или собственных притязаний; я применяю этот термин без часто связываемого с ним представления о неоправданном стремлении привлечь к себе внимание. В этом отношении невротики проявляют всевозможные виды заторможенности. Они испытывают торможение, когда выражают свои желания или о чём-то просят; когда делают что-то в собственных интересах; когда высказывают обоснованную критику; когда что-нибудь заказывают; когда выбирают себе знакомых, общаются с людьми, и так далее. Бывают также формы заторможенности, относящиеся, так сказать, к поддержанию собственной позиции: невротик часто не способен защититься от нападения; или не способен сказать “нет”, когда не хочет исполнить чьё-нибудь желание — например, продавщице, желающей продать ему ненужный товар, человеку, приглашающему его на званый вечер, или женщине, предлагающей ему “заняться любовью”¹ (то же касается, соответственно, сопротивления невротички аналогичному предложению мужчины). Бывают, наконец, торможения, относящиеся к знанию собственных желаний: трудность принять решение, составить собственное мнение, выразить стремление к собственной выгоде. Такие желания полагается скрывать: одна из моих знакомых в своих рассказах о себе помещает “кино” в раздел образования, а “вышивку” в категорию здоровья. В этой последней группе особенно важна неспособность к планированию² независимо от того, имеется ли в

¹Выражение “to make love” означает “совершить половой акт” и не имеет прямого отношения к термину affection, переведённому выше, как “любовь”. В русском языке соответствующего приличного выражения нет. — *Примеч. пер.*

²Шульц-Ханке [Schultz-Hanke] в своей книге Schicksal und Neurose [Судьба

виду план какой-нибудь поездки, или план всей жизни: невротик позволяет себе плыть по течению, даже в таких важных решениях, как выбор профессии или вступление в брак; у него нет ясного представления, чего он хочет от жизни. Его подгоняют лишь некоторые невротические страхи, как это можно видеть в случае человека, старающегося накопить деньги из страха обеднеть, или вступающего в бесконечные любовные связи из страха найти себе конструктивное занятие.

В четвёртой группе установок речь идёт об агрессивности, под которой я понимаю, в противоположность установкам на самоутверждение, стремление совершать действия, направленные против кого-то, нападать, унижать, вмешиваться не в своё дело, вообще склонность к враждебному поведению. Расстройства этого рода проявляются в двух совершенно различных формах. Один из способов — быть агрессивным, доминирующим, сверхтребовательным, всем распоряжаться, всех высмеивать, у всех находить недостатки. Иногда люди с такими установками сознают, что они агрессивны; но чаще они ни в малейшей степени этого не подозревают, а субъективно убеждены, что они просто честные люди, всего лишь выражающие своё мнение, или даже скромны в своих требованиях, хотя в действительности они ведут себя оскорбительно и навязчиво. У других людей те же расстройства проявляются в противоположной форме. При поверхностном наблюдении у них заметна установка считать себя в любом случае осмеянным, угнетённым, оскорблённым, обманутым или униженным. Такие люди тоже нередко не подозревают, что это лишь их собственная установка, а исполнены горькой уверенности, что весь мир против них и старается всячески им докучать.

Особенности, относящиеся к пятому виду, то есть к сексуальной сфере, можно в общих чертах классифицировать в зависимости от того, наблюдается ли компульсивная потребность в половой деятельности, или заторможенность по отношению к ней. На каждом шаге, ведущем к половому удовлетворению, могут проявиться торможения. Они могут возникнуть от приближения лица другого пола, при ухаживании, в самом выполнении половых функций, или в получении удовольствия от них. Все особенности, описанные в предыдущих группах, относятся и к сексуальным установкам.

Описания установок, приведённые выше, можно было бы сде-

и невроз] — один из немногих авторов-психоаналитиков, уделивших должное внимание этому важному вопросу.

лать гораздо подробнее. Впрочем, в дальнейшем мне придётся ещё вернуться к каждой из них, а теперь более исчерпывающее описание вряд ли много прибавило бы к нашему пониманию. Чтобы лучше их понять, надо рассмотреть вызывающие их динамические процессы. Зная лежащие в основе динамические процессы, мы убедимся, что все эти установки, на первый взгляд не имеющие ничего общего, структурно связаны между собой.

Глава 3

Беспокойство

Прежде чем перейти к более подробному обсуждению современных неврозов, мне надо вернуться к одному из вопросов, намеренно отложенных в первой главе, и объяснить, что я называю беспокойством. Это важно, потому что беспокойство, как я уже сказала, является динамическим центром невроза и нам придётся, следовательно, всё время иметь с ним дело.

До сих пор я применяла этот термин как синоним “страха”, указав на связывающее их родство. В самом деле, то и другое — эмоциональные реакции на опасность, сопровождающиеся сходными физическими ощущениями, такими, как дрожь, учащённое дыхание, усиленное сердцебиение, которое может быть столь резким, что внезапный страх может вызвать смерть. Но между этими явлениями есть разница.

Если мать боится, что её ребёнок умрёт, лишь потому, что у него выскочил прыщ или с ним случилась небольшая простуда, мы называем это беспокойством; если же она боится, когда ребёнок серьёзно болен, такую реакцию мы называем страхом. Если человек боится высоты, или боится обсуждать хорошо известную ему тему, мы называем его реакцию беспокойством; если же он боится, потеряв дорогу высоко в горах во время бури, мы говорим, что это страх. В таких случаях видно простое и отчётливое различие: страх — это реакция, соразмерная наличной опасности, тогда как беспокойство — реакция, не соразмерная опасности, или даже реакция на воображаемую опасность¹.

В таком определении есть, впрочем, недостаток, состоящий в том, что решение о соразмерности реакции зависит от среднего уровня знаний, имеющегося в данной культуре. Но если даже, с точки зрения такого знания, некоторая установка объявляется неосновательной, невротик без труда найдёт для своего поведения рациональное основание. В самом деле, если вы скажете пациенту,

¹ Аналогичное различие делает Фрейд в своих Новых вводных лекциях [New Introductory Lectures], в главе “Беспокойство и жизнь инстинктов”, где он отличает “объективное” и “невротическое” беспокойство, описывая первое из них как “оправданную реакцию на опасность”.

что его страх подвергнуться нападению какого-нибудь безумца — всего лишь невротическое беспокойство, он может втянуть вас в бесконечный спор. Он станет утверждать, что его страх имеет реальное основание, и будет ссылаться на разные происшествия в этом роде. Точно так же упрямым будет человек из примитивного племени, если сказать ему, что его реакция страха не соответствует подлинной опасности. Например, если его племя налагает табу на некоторое животное, он будет смертельно испуган, случайно поев запрещённое мясо. В качестве внешнего наблюдателя вы назовёте эту реакцию несоразмерной, даже полностью лишённой оснований, но если вы знаете верования этого племени, запрещающие употребление этого мяса, то вы поймёте, что для этого человека ситуация представляет реальную опасность, потому что может причинить ущерб охотничьим и рыболовным угодьям или вызвать какую-нибудь болезнь.

Есть, впрочем, различие между беспокойством первобытных людей и беспокойством, которое считается невротическим в нашей культуре. Предмет невротического беспокойства, в отличие от беспокойства первобытного человека, не соответствует общепринятому мнению. Но если понять смысл беспокойства, то в обоих случаях у нас исчезает впечатление, что перед нами несоразмерная реакция. Есть, например, люди, одержимые беспокойством по поводу смерти; но, с другой стороны, из-за испытываемых ими страданий у них есть тайное желание умереть. Таким образом, их разнообразные страхи, касающиеся смерти, сочетаются с их тайным стремлением к смерти, что и создаёт сильное предчувствие неизбежной опасности. И если вы знаете все эти факторы, то вам придётся назвать такое беспокойство по поводу смерти адекватной реакцией. Другой, более простой пример представляет страх высоты — у края пропасти, или у открытого окна на высоком этаже, или на высоком мосту. Опять-таки, постороннему наблюдателю такая реакция страха кажется несоразмерной. Но в этой ситуации у человека может возникнуть или проявиться конфликт между желанием жить и соблазном, по той или иной причине, прыгнуть с высоты. Может оказаться, что именно этот конфликт вызывает у него беспокойство.

Все эти соображения побуждают нас несколько изменить наше определение. Мы скажем, что и страх, и беспокойство — соразмерные реакции на опасность, но в случае страха опасность очевидна и объективна, тогда как в случае беспокойства она скрыта и субъективна. Это значит, что интенсивность беспокойства пропорциональна значению данной ситуации для оказавшегося в ней челове-

ка; причины же, по которым он так обеспокоен, ему по существу не известны.

Поняв, в чём состоит различие между страхом и беспокойством, мы приходим к практическому выводу, что так называемый метод убеждения — когда пытаются убедить невротика, что его беспокойство лишено оснований — не ведёт к цели. Его беспокойство относится не к реально существующей ситуации, а к его собственному представлению об этой ситуации. Следовательно, терапевтическая задача неизбежно состоит в раскрытии значения этой ситуации для данного человека.

Уяснив себе, что мы будем называть беспокойством, мы хотим теперь понять его роль. Средний человек нашей культуры вряд ли сознаёт, какое важное значение имеет беспокойство в его жизни. Обычно он помнит лишь, что у него было некоторое беспокойство в детстве, что иногда у него бывали беспокойные сны, и что в необычных ситуациях, например, перед важным разговором с влиятельным лицом или перед экзаменом, у него были неприятные предчувствия.

Сведения, которые мы получаем на этот счёт у невротиков, весьма разнородны. Некоторые невротики вполне сознают, что их преследует беспокойство. Проявления его варьируют в широчайших пределах: оно может принимать форму рассеянного беспокойства, или приступов беспокойства; может быть связано с определёнными ситуациями или видами деятельности, например, с высотой, с выходом на улицу или с публичными выступлениями; может иметь определённое содержание, например, предчувствие сумасшествия, заболевания раком, или опасение проглотить булавку. Другие невротики отдают себе отчёт в том, что у них бывает время от времени беспокойство, зная или не зная вызывающие его условия, но не придают ему никакого значения. Наконец, есть такие невротики, которые сознают лишь, что у них бывают депрессии, ощущения несостоятельности, расстройства половой жизни и тому подобное, но не имеют понятия о том, что у них есть или было когда-нибудь беспокойство. Но более внимательное исследование обычно показывает, что это их первоначальное утверждение неверно. При анализе таких личностей неизменно обнаруживается, что в скрытом виде у них столько же беспокойства, как и в первой группе, если не больше. Анализ заставляет этих невротиков осознать бывшие у них беспокойства, вспомнить беспокойные сновидения и ситуации, когда у них были предчувствия. Но обычно они признают не больше беспокойства, чем в нормальных случаях. Это наводит на

мысль, что у человека может быть беспокойство без его ведома.

При таком способе рассмотрения вся важность этой проблемы не видна. Она является частью другой, более широкой проблемы. У нас бывают столь мимолётные чувства симпатии, раздражения, подозрения, что они едва достигают нашего сознания, и столь преходящие, что мы их забываем. Такие чувства могут быть и в самом деле несущественными и преходящими; но за ними может стоять также большая динамическая сила. Степень осознания какого-нибудь чувства ничего не говорит о его силе или значении¹. В применении к беспокойству это значит, что мы не только можем испытывать беспокойство, не зная об этом; более того, беспокойство может быть, без нашего ведома, определяющим фактором нашей жизни.

В самом деле, мы готовы, по-видимому, на любые издержки и усилия, чтобы избежать беспокойства, избавиться от этого ощущения. Для этого есть много причин; самая обычная из них в том, что сильное беспокойство — одно из самых мучительных переживаний, бывающих у человека. Пациенты, пережившие сильный приступ беспокойства, говорят, что предпочли бы лучше умереть, чем испытать это снова. Кроме того, некоторые элементы, входящие в аффект беспокойства, могут быть для индивида особенно невыносимы. Один из них — это чувство беспомощности. Человек может быть активен и смел перед лицом большой опасности. Но в состоянии беспокойства он чувствует себя беспомощным, и в самом деле — он беспомощен. Беспомощное состояние особенно невыносимо для тех людей, для кого преобладающим идеалом является сила, власть, господство над любой возможной ситуацией. Под впечатлением видимой неадекватности своей реакции они негодуют на неё, как если бы она свидетельствовала о слабости или трусости.

Другой элемент беспокойства — его кажущаяся иррациональность. Для некоторых людей невыносимо попасть под власть каких-нибудь иррациональных факторов. Особенно тяжело переносят это люди, втайне опасющиеся поддаться действию иррациональных сил, действующих внутри них, и выработавшие автоматический навык сохранить строгий интеллектуальный контроль. Такие люди на сознательном уровне не выносят никаких иррациональных элементов. Кроме индивидуальной мотивации, только что описанная реакция содержит и культурный фактор, поскольку наша культура придаёт особое значение рациональному мышлению и рассмат-

¹Это лишь парафраза одного из аспектов основного открытия Фрейда — важности подсознательных факторов.

ривает иррациональность, или всё за неё принимаемое, как нечто заслуживающее презрения.

В некоторой степени с этим связан ещё один элемент беспокойства: иррациональный характер беспокойства сам по себе уже является косвенным предостережением, что в нашем устройстве что-то разладилось, и тем самым ставит перед нами проблему пересмотреть некоторые вещи внутри нас. Это не значит, что мы сознательно воспринимаем её как проблему; но неявно она присутствует, признаём мы это или нет. Никто из нас не любит таких проблем; можно сказать, что мы вряд ли сопротивляемся чему-нибудь сильнее, чем осознанию необходимости изменить что-то в собственных установках. Чем безнадежнее человек запутывается в своём механизме страха и защиты, тем сильнее он цепляется за иллюзию, будто он всегда прав и во всем благополучен, инстинктивно отвергая любой, хотя бы косвенный намёк, что в нём самом нечто не в порядке и должно быть изменено.

Нашей культуре известны четыре главных способа избежать беспокойства: его можно рационализировать; отрицать; наркотизировать; наконец, можно избегать всех мыслей, чувств, побуждений и ситуаций, вызывающих его.

Первый метод — рационализация — лучше всего позволяет человеку объяснить уклонение от ответственности. Он состоит в том, что беспокойство превращается в рациональный страх. Если не принять во внимание психическое значение такого сдвига, то можно подумать, что он мало что меняет. В самом деле, чрезмерно попечительная мать одинаково заботится о своих детях, независимо от того, признаёт ли она своё беспокойство, или истолковывает его как оправданный страх. Вы можете сколько угодно раз повторять с такой матерью один и тот же эксперимент: говорить ей, что её реакция — не рациональный страх, а беспокойство, так что эта реакция не соразмерна имеющейся опасности, а содержит в себе личные факторы. Она отвергнет все такие инсинуации и будет со всей энергией доказывать, что вы во всём неправы. Разве не правда, что Мери подхватила эту заразу в детском саду? Разве не правда, что Джонни сломал себе ногу, взбираясь на дерево? Разве вы не слышали, как один мужчина недавно подманивал детей, предлагая им пирожные? Как же вы не видите, что всё её поведение полностью продиктовано любовью и чувством долга?¹

¹Ср. Sandor Rado, *An Over-Solicitous Mother* [Шандор Радо, Чрезмерно попечительная мать.]

Каждый раз, когда мы сталкиваемся с такой энергичной защитой иррациональных установок, мы можем быть уверены, что защищаемая установка имеет для данного индивида важные функции. Описанная выше мать, которой угрожает опасность стать беспомощной жертвой своих эмоций, чувствует, что она может что-то активно делать в данной ситуации. Не признавая своих слабостей, она может гордиться своим образцовым поведением. Не признавая, что её установка проникнута иррациональными элементами, она воспринимает себя как вполне рациональную, правильную личность. Не видя и не признавая, что ей надо изменить в самой себе, она может всё время сваливать ответственность на внешний мир, избегая тем самым понимания собственных мотивов. Разумеется, за все эти временные преимущества ей приходится расплачиваться тем, что она никогда не избавится от своих тревог. Но особенно приходится расплачиваться детям. Всего этого она не понимает, а в конечном счёте и не хочет понять, потому что в глубине души она цепляется за иллюзию, будто может ничего не менять в самой себе, но иметь при этом все преимущества, какие дала бы ей такая перемена.

Этот же принцип справедлив во всех случаях, когда беспокойство считается рациональным страхом, каково бы ни было его содержание: это может быть страх родить ребёнка, заболеть, ошибиться в диете, попасть в катастрофу или разориться.

Второй способ избежать беспокойства состоит в том, что отрицается его существование. В таких случаях в отношении беспокойства вообще ничего не делается, за исключением его отрицания, то есть оно исключается из сознания. Всё, что здесь проявляется — это физические симптомы, сопутствующие страху или беспокойству: дрожь, потливость, учащённое сердцебиение, ощущение удущья, частые позывы к мочеиспусканию, понос, рвота и, в психической области, непоседливость, торопливость или скованность, напоминающая паралич. У нас могут быть все эти чувства и физические ощущения, когда мы испытываем страх и это сознаём; но они могут быть и единственным наблюдаемым выражением существующего, но подавленного беспокойства. В таком случае всё, что индивид знает о своём состоянии, сводится к внешним фактам: к тому, что в некоторых условиях ему приходится часто мочиться, что его тошнит в поездах, что время от времени он потеет во время сна, и всё это без какой-либо физической причины.

Возможно также сознательное отрицание беспокойства, то есть сознательная попытка его преодолеть. Это напоминает происходя-

щее на нормальном уровне, когда человек пытается избавиться от страха, беспечно пренебрегая им. Самый известный пример на нормальном уровне — это солдат, побуждаемый стремлением преодолеть страх и совершающий вследствие этого подвиги.

Невротик тоже может принять сознательное решение преодолеть свое беспокойство. Например, девушка, до самой половой зрелости мучимая беспокойством, особенно в отношении грабителей, сознательно решила пренебрегать своим беспокойством, стала спать одна на чердаке, ходить в одиночку по пустому дому. Первое же сновидение, рассказанное ею при анализе, обнаружило несколько вариаций этой установки. Там были и в самом деле страшные ситуации, но она каждый раз храбро себя вела. В одном случае она услышала ночью, как кто-то ходит в саду, вышла на балкон и крикнула: “Кто там?” Ей удалось избавиться от боязни грабителей, но поскольку не произошло никаких изменений в факторах, вызывавших её беспокойство, другие следствия сохранившегося беспокойства у неё остались. Она все ещё оставалась замкнутой и робкой, чувствовала себя никому не нужной и не могла приняться за какой-либо конструктивный труд.

Очень часто у невротиков не бывает сознательных решений. Нередко процесс протекает автоматически. Отличие от нормального случая состоит при этом не в степени сознательности решения, а в достигнутом результате. Всё, чего может добиться невротик, “собрать все свои силы”, это избавиться от какого-нибудь специального проявления беспокойства, как этого добилась девушка, переставшая бояться грабителей. Я не хочу этим сказать, что недооцениваю такой результат. Он может иметь и практическую, и психическую ценность, повышая самоуважение. Но поскольку такие результаты обычно переоцениваются, надо отметить их отрицательную сторону¹. Динамика личности по существу остаётся неизменной; более того, когда невротик не находит больше видимых проявлений своего расстройства, он теряет тем самым жизненно важный стимул с ним бороться.

Во многих невротозах важную роль играет насильственный прорыв беспокойства, и этот процесс иногда смешивается с чем-то другим. Например, агрессивность, проявляемая многими невротиками в определённых ситуациях, часто принимается за прямое выражение подлинной враждебности; между тем, такое поведение может оказаться отчаянным прорывом свойственной невротиче-

¹Фрейд всегда подчёркивал это обстоятельство, настаивая на том, что исчезновение симптомов не является достаточным признаком исцеления.

сти, под давлением ощущения, будто на него нападают. Хотя здесь присутствует обычно и подлинная враждебность, невротик может разыгрывать гораздо большую агрессивность, чем в действительности испытывает, поскольку беспокойство провоцирует его преодолеть робость.

Третий способ освободиться от беспокойства заключается в том, что его наркотизируют. Это иногда делается сознательно и в буквальном смысле этого слова, употреблением алкоголя или наркотиков. Но есть много способов это делать, при которых связь с беспокойством не очевидна. Один из них состоит в том, что человек погружается в общественную деятельность, гонимый страхом одиночества; ситуация не меняется от того, признаётся ли этот страх как таковой, или проявляется лишь в виде неопределённой тревоги. Другой способ наркотизировать беспокойство — утопить его в работе; такая процедура узнаётся по компульсивному характеру работы, а также по чувству тревоги, возникающему в воскресные и праздничные дни. Той же цели может служить неумеренная потребность в сне, хотя такой сон приносит обычно плохой отдых. Наконец, половая деятельность может играть роль предохранительного клапана, выпускающего беспокойство. Давно известно, что беспокойство может провоцировать компульсивную мастурбацию, но то же справедливо в отношении всевозможных половых отношений. Люди, для которых половая деятельность служит преимущественно средством облегчения беспокойства, становятся чрезвычайно чувствительными и раздражительными, если в течение хотя бы короткого времени лишаются возможности получить половое удовлетворение.

Четвёртый способ избежать беспокойства наиболее рационален: он состоит в том, что избегают всех ситуаций, мыслей и чувств, могущих вызвать беспокойство. Это может быть сознательным процессом; например, если человек боится нырять или ходить в горы, он избегает этих занятий. Точнее говоря, человек может сознавать существование беспокойства и сознавать, что избегает его. Но может быть и так, что человек лишь неясно сознает или вовсе не сознает существования беспокойства. Например, он может оттягивать разные дела, без его ведома связанные с беспокойством, такие, как принятие решений, визит к врачу или писание письма. Или он может “делать вид”, то есть субъективно верить, что некоторые предстоящие ему виды деятельности не имеют значения, например, участие в дискуссии, распределение работы среди служащих, или разрыв с каким-нибудь другим человеком. Или он может “делать вид”, что не любит некоторые вещи, и на этом основании от них отказываться.

Например, девушка, боящаяся посещать приёмы из страха, что там на неё не будут обращать внимания, может вообще не ходить на них, заставив себя думать, что она не любит общественных собраний.

Если сделать ещё один шаг, мы приходим к той стадии процесса, когда избегание действует автоматически; это явление торможения. Торможение заключается в неспособности делать, чувствовать или думать определённые вещи, и функция его — избежать беспокойства, которое могло бы возникнуть, если бы человек попытался сделать, почувствовать или подумать об этом. В сознании при этом нет беспокойства, но нет и способности преодолеть торможение сознательным усилием. В наиболее ярком виде торможение проявляется при истерических функциональных расстройствах: истерической слепоте, немоте или параличе конечности. В половой сфере торможения вызывают фригидность и импотенцию, хотя структура таких сексуальных торможений может быть очень сложной. В психической деятельности хорошо известны такие следствия торможения, как неспособность к концентрации, к формированию или выражению мнений, к общению с людьми.

Может быть, стоило бы затратить несколько страниц на простое перечисление разных видов торможений, чтобы дать полное представление о разнообразии их форм и частоте их проявления. Но я думаю, что могу предоставить такую работу читателю, который сам припомнит свои наблюдения на этот счет, потому что в наши дни торможения можно считать хорошо известным и легко распознаваемым явлением, во всяком случае, в их достаточно развитом виде. И всё же, мне кажется полезным вкратце рассмотреть предварительные условия, необходимые для того, чтобы осознать существование торможений. Иначе мы можем недооценить их частоту, поскольку не сознаём, как много у нас торможений.

Прежде всего, чтобы осознать нашу неспособность что-то сделать, мы должны сознавать, что у нас есть желание сделать это. Например, мы должны сознавать, что у нас есть честолюбие, прежде чем сможем понять, что несём в себе торможение на этот счёт. Можно спросить, всегда ли мы знаем, по крайней мере, чего мы хотим. Далеко не всегда. Посмотрим, например, на человека, слушающего чтение газеты и имеющего критические мнения по поводу услышанного. Небольшое торможение может состоять в робости, препятствующей ему выразить свою критику; более сильное торможение мешает ему привести в порядок свои мысли, так что они сложатся у него лишь после окончания дискуссии, или на следующее утро. Но торможение может зайти так далеко, что вообще не

позволит ему прийти к этим мыслям, даже если в действительности он настроен критически; в таком случае он может слепо согласиться с услышанным, и даже восхищаться этим, никак не отдавая себе отчёта в своих торможениях. Иначе говоря, если торможение заходит так далеко, что контролирует желания или побуждения, то его существование попросту не сознаётся.

Второй фактор, мешающий осознать торможение, состоит в том, что оно играет очень важную роль в жизни индивида, а потому он предпочитает рассматривать его как неизбежный факт. Если, например, любой вид работы, связанный с соревнованием, вызывает у человека некоторую форму беспокойства, что приводит к сильной усталости после каждой попытки работать, то этот человек может утверждать, что у него нет сил ни для какой работы вообще, и это убеждение защищает его; если же он признал бы в себе наличие торможения, то ему пришлось бы снова приняться за работу, подвергаясь тем самым невыносимому беспокойству.

Третья возможность не сознавать свои торможения снова возвращает нас к культурным факторам. Может оказаться невозможным осознать личные торможения, если они совпадают с принятыми в культуре торможениями, или с существующими идеологиями. Пациент, у которого были серьёзные торможения, препятствовавшие сближению с женщинами, не сознавал этих торможений, потому что рассматривал своё поведение в свете принятого представления об уважении к женщинам. Торможение, мешающее задавать вопросы, легко обосновывается догмой, почитающей скромность как особенную добродетель; торможение критического мышления, относящегося к общепринятым догмам в политике, религии или какой угодно специальной области деятельности, может оставаться совершенно незамеченным, так что мы не сознаём, какое беспокойство вызывает у нас перспектива наказания, критики или изоляции. Но для того, чтобы правильно судить о такой ситуации, требуется, конечно, весьма детальное знакомство с личными данными. Отсутствие критического мышления не обязательно означает существование торможений; оно может объясняться общей инертностью ума, глупостью или убеждениями, действительно совпадающими с господствующей догмой.

Каждый из трёх описанных факторов может оказаться помехой для распознавания имеющихся торможений, так что даже опытные психоаналитики испытывают трудности при их обнаружении. Но если бы мы даже умели их всегда распознать, мы пришли бы всё же к слишком низкой оценке частоты торможений. Ведь надо также

принять во внимание всевозможные реакции, которые не являются вполне развитыми торможениями, но находятся на пути к ним. Имея такие установки, мы ещё в состоянии делать некоторые вещи, но связанное с этим беспокойство оказывает определённое влияние на самую деятельность.

Прежде всего, когда мы принимаемся за деятельность, вызывающую у нас беспокойство, мы испытываем ощущение напряжённости, усталости или изнеможения. Например, одна из моих пациенток, лечившаяся от страха ходить по улицам, но всё ещё весьма обеспокоенная по этому поводу, чувствовала себя совершенно изнеможённой после воскресных прогулок. Ясно было, что это изнеможение не связано было с физической слабостью, поскольку у себя дома она могла выполнить тяжёлую хозяйственную работу без всякой усталости. Оно связано было с беспокойством, возникавшим при выходе на улицу; это беспокойство уже настолько уменьшилось, что она могла совершать прогулки, но было всё ещё достаточно сильно, чтобы её утомлять. Многие трудности, приписываемые обычно переутомлению от работы, вызываются в действительности не самой работой, а беспокойством по поводу неё, или по поводу отношений с коллегами.

Во-вторых, когда беспокойство связано с некоторым видом деятельности, оно наносит ущерб этой функции. Если, например, человек испытывает беспокойство, отдавая приказы, то он будет делать это в извиняющейся, неэффективной форме. Беспокойство при езде верхом приводит к неспособности управлять лошадью. При этом степень осознания беспокойства может быть различна. Человек может отдавать себе отчёт в том, что беспокойство мешает ему удовлетворительно выполнить свои обязанности; но в других случаях он может лишь думать, что ничего не способен делать как следует.

В-третьих, беспокойство, связанное с некоторой деятельностью, может лишить человека удовольствия, которое она могла бы ему доставить. Это не относится к мелким беспокойствам; напротив, они могут придать занятию добавочную привлекательность. При катании на американских горках такие ощущения лишь усиливают удовольствие; между тем, сильное беспокойство делает это занятие мучительным. Сильное беспокойство, связанное с половыми отношениями, лишает их всякого удовольствия, и человек, не осознающий этого беспокойства, может быть того мнения, что половые отношения ничего не значат.

Последнее обстоятельство кажется противоречащим сказанному выше: я говорила раньше, что ощущение неприязни может исполь-

зоваться как средство избежать беспокойства, а теперь говорю, что неприязнь может быть следствием беспокойства. В действительности верно и то, и другое. Неприязнь может быть и средством избежать беспокойства, и следствием уже имеющегося беспокойства. Уже этот небольшой пример иллюстрирует трудность понимания психических явлений. Они сложны и запутанны, и мы не сможем продвинуться в области психологии, если не настроим свою мысль, приготовившись рассматривать бесчисленные, переплетающиеся взаимодействия.

Обсуждая вопрос, как можно защититься от беспокойства, мы не имеем в виду дать исчерпывающую картину всевозможных защитных механизмов. Вскоре мы познакомимся с более радикальными способами предотвращения беспокойства, чем описанные выше. Здесь же я хотела, главным образом, обосновать утверждение, что у человека может быть больше беспокойства, чем он это сознает, или может быть беспокойство, когда он этого совсем не сознает; я хотела также продемонстрировать некоторые распространённые явления, в которых его можно обнаружить.

Коротко говоря, беспокойство может скрываться за ощущением физического недомогания, таким, как сердцебиение или усталость; оно может маскироваться всевозможными страхами, на первый взгляд рациональными и обоснованными; оно может быть тайной движущей силой, побуждающей человека предаваться пьянству или погружаться во всевозможные развлечения. Часто оно оказывается причиной неспособности что-нибудь делать, или получать от чего-нибудь удовольствие; и оно неизменно оказывается скрытым мотивом торможения.

По причинам, обсуждаемым дальше, наша культура порождает в принадлежащих ей людях значительное беспокойство. Поэтому у любого из нас, как правило, выработались те или иные из описанных выше защитных механизмов. Чем больше человек невротичен, тем больше его личность проникнута и определяется такими механизмами, и тем больше вещей он не способен делать или не хочет делать, хотя его жизненная сила, умственные способности и образование позволяют этого ожидать. Чем сильнее невроз, тем больше в нём содержится торможений, утончённых или грубых¹.

¹Г. Шульц-Хенке [H. Schultz-Hencke] в своей книге *Einführung in die Psychoanalyse* [Введение в психоанализ] особенно подчёркивал огромное значение *Lucken*, то есть пробелов, обнаруживаемых в жизни и личности невротиков.

Глава 4

Беспокойство и враждебность

Рассматривая различие между страхом и беспокойством, мы сразу же обнаружили, что беспокойство — это страх, содержащий в себе значительный субъективный фактор. Какую же природу имеет этот субъективный фактор?

Опишем сначала переживания индивида под действием беспокойства. Он ощущает сильную, неизбежную опасность, перед которой сам он совершенно беспомощен. Беспокойство может проявляться в любом виде — это может быть ипохондрический страх заболеть раком, или беспокойство по поводу бури, или боязнь высоты, или какая-нибудь другая подобная фобия — но во всех случаях неизменно присутствуют два фактора: подавляющая опасность и незащищенность перед нею. Иногда индивид чувствует, что опасная сила, перед которой он беспомощен, приходит извне — это буря, рак, несчастный случай и так далее; иногда же он чувствует угрозу со стороны его собственных неуправляемых побуждений — он боится, что может спрыгнуть с высокого места, или зарезать кого-нибудь ножом; иногда опасность ощущается как нечто совершенно неопределённое и неосязаемое, как это часто бывает в приступах внезапного беспокойства.

Но сами по себе такие ощущения характерны не только для беспокойства; они могут быть точно такими же в любой ситуации, в которой имеется реальная подавляющая опасность и реальная беспомощность перед нею. Можно представить себе, что субъективные переживания человека во время землетрясения, или двухлетнего ребёнка при грубом обращении ничем не отличаются от субъективных переживаний невротика, испытывающего беспокойство по поводу бури. В случае страха есть подлинная опасность, и беспомощность объясняется подлинными условиями; тогда как в случае беспокойства опасность порождается или преувеличивается внутренними факторами психики, а беспомощность обуславливается собственной установкой индивида.

Таким образом, вопрос о субъективном факторе беспокойства сводится к более конкретному вопросу: каковы психические усло-

вия, создающие ощущение неизбежной сильной опасности и установку беспомощности по отношению к ней? Во всяком случае, психолог обязан поставить такой вопрос. И, разумеется, химическое состояние человеческого тела, которое также может создать ощущение и физические проявления беспокойства, относится к психологическим проблемам не более, чем тот факт, что химическое состояние может вызвать возбуждение или сон.

Занявшись проблемой беспокойства, Фрейд указал нам, как и во многих других проблемах, направление исследования. Он сделал это своим решающим открытием, что заключённый в беспокойстве фактор коренится в наших собственных инстинктивных побуждениях; иными словами, и предчувствуемая в беспокойстве опасность, и ощущение беспомощности перед ней производятся взрывчатой силой наших собственных побуждений. В конце этой главы я рассмотрю взгляды Фрейда подробнее и укажу, в чём мои выводы с ними расходятся.

В принципе, любое побуждение обладает потенциальной способностью вызывать беспокойство, если только его обнаружение и осуществление означало бы угрозу другим жизненно важным интересам или потребностям, и если это побуждение достаточно повелительно и страстно. В эпохи безусловных и строгих сексуальных запретов, например, во времена королевы Виктории¹, уступить сексуальным побуждениям нередко означало вполне реальную опасность. Например, незамужняя девушка столкнулась бы с реальной опасностью угрызений совести или общественного осуждения; побуждения к мастурбации также ставили человека перед реальной опасностью: ребёнку угрожали кастрацией, а взрослому юноше внушали, что это может привести к неизлечимой физической или психической болезни. То же справедливо и в наши дни в отношении некоторых извращённых сексуальных побуждений, таких, как эзгибиционизм² или побуждения, направленные против детей. Что же касается “нормальных” сексуальных побуждений, то в наши дни отношение к ним сделалось столь снисходительным, что люди могут позволить себе признаться в них перед самим собой, или осуществить их в действительности, гораздо реже навлекая на себя серьёзную опасность; таким образом, у них меньше причин опасаться последствий с этой стороны.

Такое изменение культурной установки по отношению к сексу в

¹Королева Англии (1837–1901). — *Примеч. пер.*

²Склонность выставлять напоказ части тела или способы поведения, которые в данной культуре принято скрывать. — *Примеч. пер.*

значительной степени объясняет тот факт, что, по моим наблюдениям, сексуальные побуждения как таковые теперь лишь в исключительных случаях оказываются динамической силой, *стоящей за беспокойством*. Такое утверждение может показаться преувеличенным, поскольку на первый взгляд складывается впечатление, что беспокойство связано с половыми стремлениями. У невротиков в самом деле часто наблюдается беспокойство, связанное с половыми отношениями, или торможения в этой области вследствие беспокойства. Но, как показывает более внимательный анализ, в основе такого беспокойства лежат обычно не сексуальные побуждения как таковые, а связанные с ними побуждения враждебности, например, побуждение оскорбить или унижить своего партнёра посредством сношения.

В действительности, *враждебные побуждения равного рода являются главным источником, производящим невротическое беспокойство*. Может быть, это новое утверждение будет тоже сочтено неоправданным обобщением, выведенным из отдельных случаев. Но такие случаи, когда можно установить прямую связь между враждебностью и вызванным ею беспокойством, отнюдь не составляют единственного довода в пользу моего утверждения. Известно, что острый приступ враждебности может быть прямой причиной беспокойства, если проявление этой враждебности означало бы ущерб для целой личности. Вот пример, заменяющий много других. Ф. отправился в горный поход в обществе девушки по имени Мери, к которой он был глубоко привязан. Но при этом он испытывал к ней острую, яростную враждебность, потому что она чем-то вызвала у него ревность. Когда он шёл с нею по тропинке у края пропасти, он ощутил сильный приступ беспокойства, с учащённым дыханием и сердцебиением, от сознательного побуждения столкнуть девушку в пропасть. Структура беспокойств этого рода точно та же, как рассмотренная выше структура беспокойств сексуального происхождения: имеется сильное побуждение, осуществление которого означало бы для личности катастрофу.

Впрочем, у подавляющего большинства людей прямая связь между враждебностью и невротическим беспокойством далеко не очевидна. Поэтому для разъяснения сделанного мною утверждения, что в неврозах нашего времени побуждения враждебности являются главной психологической силой, вызывающей беспокойство, нам придётся более подробно изучить психологические следствия подавления враждебности.

Подавить враждебность — значит “сделать вид”, будто всё в по-

рядке, и таким образом воздержаться от борьбы, когда нам надо бороться, или по крайней мере — когда мы хотим бороться. Поэтому первое неизбежное следствие такого подавления состоит в том, что оно порождает ощущение незащитности, или, точнее, усиливает уже имеющееся ощущение незащитности. Если враждебность подавляется в условиях, когда интересы человека в самом деле подвергаются угрозе, то другие могут этим воспользоваться и причинить ему ущерб.

Весьма обычный случай этого рода составляют переживания химика С. У С. было, как он полагал, нервное истощение от переутомления работой. Он был необычайно одарённый и весьма честолюбивый человек, не отдавая себе в этом отчёта. По причинам, которые мы оставим в стороне, он подавил свои честолюбивые стремления, и поэтому казался скромным. Когда он поступил на службу в лабораторию крупной химической фирмы, другой служащий, Г., несколько старше его по возрасту и выше по должности, взял его под своё покровительство и выказывал ему все признаки дружелюбия. Вследствие ряда личных факторов зависимости от привязанности других, робости по поводу критики, вынесенной из его предыдущей жизни, непонимания собственного честолюбия и, тем самым, неумения различить его в других — С. с радостью принял дружелюбное отношение, не поняв, что в действительности Г. заботился лишь о собственной карьере. И его лишь слегка обеспокоило, когда Г. однажды доложил в качестве своей собственной идеи нечто существенное для возможного изобретения, что было в действительности идеей С., сообщённой в своё время коллеге в дружеской беседе. На какое-то мгновение С. ощутил недоверие, но поскольку его собственное честолюбие физически выработало в нём огромную враждебность, он сразу же подавил не только возникшую враждебность, но также обоснованную критику и недоверие. Таким образом, он был по-прежнему убеждён, что Г. его лучший друг. И когда Г. отсоветовал ему продолжать некоторое направление работы, он принял этот совет за чистую монету. Когда после этого Г. представил изобретение, которое мог бы сделать С., тот всего лишь почувствовал, что Г. намного превосходит его талантом и умом. Он был счастлив, что у него есть такой чудесный друг. Таким образом, подавив своё недоверие и раздражение, С. не заметил, что в решающих вопросах Г. ему вовсе не друг, а враг. Поскольку С. цеплялся за иллюзию, что другой человек к нему хорошо относится, он стал неспособен защищать свои интересы. Он не понял даже, что затронут его жизненный интерес, и потому не стал за него

боротся, позволив другому воспользоваться своей слабостью.

Страхи, преодолеваемые путём подавления, могут быть также преодолены, если сознательно контролировать враждебность. Но от индивида не зависит, контролирует он или подавляет свою враждебность, так как подавление — это рефлекторный процесс. Оно происходит в таких ситуациях, когда для человека невыносимо сознание своей враждебности. В таких случаях, разумеется, сознательный контроль невозможен. Главные причины, по которым для человека может быть невыносимо осознание своей враждебности, состоит в том, что он может любить кого-нибудь и нуждаться в нём, будучи в то же время враждебен к нему; или же он не хочет видеть в себе причины, вызывающие враждебность — например, ревность и собственные чувства; или, наконец, он боится признать, что в нём вообще есть какая-то враждебность к другим. В таких обстоятельствах подавление — это кратчайший путь к немедленному успокоению. С помощью подавления пугающая враждебность изгоняется из сознания, или удерживается вне сознания. При всей простоте этого утверждения, оно относится к тем положениям психоанализа, которые редко понимают; поэтому я повторяю его другими словами: если враждебность подавлена, то человек не имеет ни малейшего представления о том, что он враждебен.

Но самый быстрый способ успокоения со временем может оказаться не самым безопасным. Процесс подавления враждебности или, что лучше передаёт её динамический характер — ярости, удаляет её из сознания человека, но не устраняет. Отрезанная от сознательной личности человека и, тем самым, вышедшая из-под контроля, она возвращается в нём, как в высшей степени взрывоопасный аффект и поэтому всегда стремится к разрядке. Взрывчатый характер подавленного аффекта усиливается самим фактом его изоляции, нередко расширяющей его до фантастических размеров.

Если человек отдаёт себе отчёт в своей неприязни, её выражение ограничивается тремя способами. Во-первых, рассмотрение обстоятельств имеющейся ситуации показывает ему, что он может и что не может сделать в отношении своего врага, или предполагаемого врага. Во-вторых, если раздражение касается человека, к которому он вообще относится с восхищением и любовью, или который ему нужен, то раздражение рано или поздно интегрируется в общую систему его чувств. И, наконец, поскольку человек уже выработал некоторое понимание приличного и неприличного поведения, то при его данной личности это понимание также ограничивает его враждебные побуждения.

Если же раздражение подавлено, то доступ к этим ограничивающим механизмам отрезан, так что враждебные побуждения переходят все внутренние и внешние ограничения, хотя бы в воображении. Если бы описанный выше химик последовал своим побуждениям, то он решился бы рассказать другим, как Г. злоупотребил его дружбой, или сообщить своему начальству, что Г. украл у него идею, или помешать Г. развить её. Поскольку, однако, подавленное им раздражение диссоциировалось и расширилось, оно, вероятно, проявлялось в его сновидениях; можно предположить, что во сне он совершал убийство в какой-нибудь символической форме, или превращался в гения, вызывающего у всех восхищение, тогда как другие действующие лица подвергались полному уничтожению.

Самая диссоциация подавленной враждебности ведёт к тому, что она с течением времени усиливается за счёт внешних причин. Если, например, у старшего служащего возникло раздражение против его начальника, сделавшего какое-нибудь распоряжение без обсуждения с ним, и если служащий подавил это раздражение, никогда не возражая против такого образа действий, то его начальник будет, конечно, и дальше действовать через его голову. А это будет все время порождать новое раздражение¹.

Другое следствие подавленной враждебности заключается в том факте, что человек отмечает в себе существование крайне взрывчатого неуправляемого аффекта. Прежде чем перейти к обсуждению вытекающих из этого следствий, мы должны рассмотреть один возникающий при этом вопрос. По определению, результат подавления аффекта или побуждения состоит в том, что индивид не сознаёт больше его существования; тем самым, на сознательном уровне он не знает, что у него вообще есть какие-нибудь враждебные чувства к другим. Что же означает тогда моё утверждение, что он «отмечает» в себе подавленный аффект? Ответ заключается в том, что не существует строгой альтернативы между сознанием и подсознанием; как отметил в одной из своих лекций Г. С. Салливан, существует несколько уровней сознания. Подавленные побуждения не только продолжают вызывать аффекты — в чём состоит одно из главных открытий Фрейда — но существует также более глубокий

¹Ф. Кюнкель [F. Kuenkel] в своей книге *Einführung in die Charakterkunde* [Введение в теорию характера] привлёк внимание к тому факту, что установка невротика вызывает реакцию его окружения, которая ещё усиливает эту невротическую установку, с тем результатом, что человек все дальше втягивается в такой процесс, так что ему все труднее выбраться из ловушки. Кюнкель назвал это явление *Teufelskreis* [Дьявольский круг].

уровень сознания, на котором индивид знает об их существовании. Проще всего это можно объяснить следующим образом: в действительности мы не можем себя обмануть; мы наблюдаем себя гораздо лучше, чем сами это сознаём, точно так же, как мы обычно лучше наблюдаем других, чем сознаём это — о чём, например, свидетельствует правильность нашего первого впечатления о человеке — но у нас могут быть веские причины не отдавать себе отчёт в этих наблюдениях. Чтобы избежать в дальнейшем повторных объяснений, я буду употреблять термин “отмечать” в только что указанном смысле: знать, что происходит внутри нас, не отдавая себе в этом сознательного отчёта.

Эти следствия подавленной враждебности сами по себе могут быть достаточны, чтобы породить беспокойство, предполагая, конечно, что враждебность и потенциальная опасность её для других интересов достаточно велики. Таким образом могут возникнуть состояния с неопределённым беспокойством. Но чаще всего процесс на этом не останавливается, поскольку имеется настоящая потребность избавиться от опасного аффекта, угрожающего внутри интересам и безопасности индивида. Тогда начинается второй рефлексорный процесс: индивид “проецирует” свои враждебные побуждения на внешний мир. Первое “притворство”, подавление, влечёт за собой второе: теперь он “делает вид”, будто деструктивные побуждения исходят не от него, а от чего-то или кого-то внешнего. Логически человек, на которого проецируются его враждебные побуждения, должен быть тот же, против которого они направлены. В результате эта личность приобретает теперь в его психике чудовищные размеры, отчасти по той причине, что такая личность наделяется тем же безжалостным характером, какой имеют его собственные подавленные побуждения, а отчасти потому, что в восприятии любой опасности размеры её зависят не только от реальных условий, но и от установки по отношению к ней. Чем более человек незащищён, тем страшнее ему кажется опасность¹.

В виде добавочной функции, проецирование служит также потребности в самооправдании. Оказывается, это вовсе не сам индивид хочет обманывать, воровать, эксплуатировать, унижать кого-

¹Э. Фромм в сборнике *Autorität und Familie* [Авторитет и семья], изданном под редакцией Макса Хоркхеймера [Max Horkheimer] Международным институтом социальных исследований, отчётливо указал, что беспокойство, с которым человек реагирует на опасность, не зависит механически от реальной величины опасности. “Индивид, выработавший установку беспомощности и пассивности, будет реагировать беспокойством на относительно небольшую опасность”.

нибудь, а другие хотят причинять всё это ему. Жена, не знающая о своих собственных побуждениях вредить своему мужу, может быть субъективно убеждена в том, что она ему вполне предана, и с помощью описанного механизма может считать мужа грубым тираном, намеренно обижающим её.

Процесс проекции может в некоторых случаях (но не всегда) сопровождаться другим процессом, служащим той же цели: подавленным побуждением может завладеть страх возмездия. В таком случае человек, желающий оскорблять, надувать, обманывать других, боится также, что они всё это будут делать с ним. Я оставляю открытым вопрос, насколько страх возмездия вообще является характерной чертой человеческой природы, в какой мере он возникает из первичных переживаний греха и наказания, и в какой степени стремление к личной мести является его предпосылкой. Без сомнения, он играет в психике невротика важную роль.

Эти процессы, вызванные подавленной враждебностью, производят аффект беспокойства. В самом деле, подавление производит в точности то состояние, которое характерно для беспокойства: ощущение беззащитности перед подавляющей опасностью, угрожающей извне.

Хотя этапы развития беспокойства в принципе просты, на практике состояния беспокойства обычно нелегко поддаются пониманию. Один из осложняющих факторов состоит в том, что подавленные враждебные побуждения часто проецируются не на лицо, к которому они фактически относятся, а на кого-нибудь другого. В одной из историй болезни, описанных Фрейдом, у маленького Ганса развилось беспокойство, относящееся не к его родителям, а к белым лошадям¹. Одна из моих пациенток, вполне разумная в других отношениях женщина, стала вдруг испытывать беспокойство по поводу змей, якобы плавающих в бассейне с керамической облицовкой. По-видимому, нет ничего столь отдалённого, с чем не может быть связано беспокойство, от микробов до грома и молнии. Причины, по которым беспокойство отделяется от вызывающего его лица, вполне очевидны. Если беспокойство фактически относится к родителю, мужу, другу, или вообще к близкому человеку, то предположение о враждебности к нему воспринимается как несовместимое с узами авторитета, любви или уважения. Правило в таких случаях — начисто отрицать всякую враждебность вообще. Отрицая собственную враждебность, человек отрицает тем самым, что имеется

¹Зигмунд Фрейд, Собрание сочинений, т. 3.

какая-нибудь враждебность с его стороны; когда же он проецирует свою враждебность на гром и молнию, он отрицает, что имеется какая-нибудь враждебность со стороны других. Многие иллюзии счастливых браков основываются на страусовой политике этого рода.

Хотя подавление враждебности ведёт с неумолимой логикой к возникновению беспокойства, это не значит, что беспокойство проявляется каждый раз, когда происходит такой процесс. Беспокойство может быть мгновенно устранено с помощью одного из защитных приёмов, описанных выше, или рассматриваемых в дальнейшем. Человек в такой ситуации может защищаться, развив у себя, например, преувеличенную потребность во сне, или привычку к выпивке.

Формы беспокойства, могущие произойти от подавленной враждебности, бесконечно разнообразны. Для лучшего понимания возникающей при этом картины я приведу схему имеющихся возможностей.

А: Опасность ощущается как происходящая от собственных побуждений.

Б: Опасность ощущается как происходящая извне. С точки зрения последствий подавления враждебности, группа А содержит прямые последствия подавления, тогда как группа Б предполагает проекцию. Каждую из групп А и Б можно разбить на две подгруппы.

И: Опасность ощущается как направленная против самой личности.

II: Опасность ощущается как направленная против других. Мы приходим, таким образом, к четырём основным группам беспокойства:

А. I: Опасность ощущается как происходящая от собственных побуждений и направленная против себя. В этой группе враждебность вторичным образом направляется против себя; этот процесс будет рассмотрен дальше. Пример: фобия прыжка с высокого места.

А. II: Опасность ощущается как происходящая от собственных побуждений и направленная против других. Пример: фобия нападения на других с ножом.

Б. I: Опасность ощущается как происходящая извне и направленная против себя. Пример: страх бури.

Б. II: Опасность ощущается как происходящая извне и направленная на других. В этой группе враждебность проецируется на внешний мир, и первоначальный предмет враждебности сохраняется.

Пример: беспокойство чрезмерно попечительной матери по поводу опасностей, угрожающих её детям.

Вряд ли надо объяснять, что такая классификация имеет ограниченную ценность. Она может быть полезна для быстрой ориентации, но не указывает все возможности. Например, из неё не следует делать вывод, что лица с беспокойством типа А никогда не проецируют свою подавленную враждебность; можно сказать только, что при данной специфической форме беспокойства у них отсутствует проекция.

Отношения между враждебностью и беспокойством не сводятся к тому, что первая может порождать второе. Процесс происходит и в обратном направлении; если беспокойство основано на ощущении угрозы, оно может легко спровоцировать в виде защитного механизма реактивную враждебность. В этом смысле оно ничем не отличается от страха, который может точно так же спровоцировать агрессивность. Реактивная враждебность, если она подавляется, может порождать в свою очередь беспокойство, и таким образом возникает цикл. Этот эффект взаимности между враждебностью и беспокойством, при котором каждое из явлений порождает и усиливает другое, позволяет понять, почему мы находим в неврозах столь огромную массу неуёмной враждебности¹. Это взаимное влияние составляет также главную причину, по которой тяжёлые неврозы часто развиваются в худшую сторону без каких-либо видимых внешних трудностей. При этом несущественно, что было первичным фактором — беспокойство или враждебность; но для динамики невроза чрезвычайно важно, что беспокойство и враждебность тесно сплетены друг с другом.

Вообще, развитая мною концепция беспокойства опирается в основном на методы психоанализа. Она оперирует такими понятиями, как динамика подсознательных сил, процессы подавления, проекции и тому подобное. Но при более детальной разработке она в некоторых отношениях отличается от позиции Фрейда.

Фрейд предложил последовательно две точки зрения на беспокойство. Первая из них состоит, в общих чертах, в том, что беспокойство происходит от подавления побуждений. Это объяснение относилось исключительно к сексуальным побуждениям и было чисто физиологической интерпретацией, поскольку такая точка зре-

¹Если принять во внимание процесс усиления враждебности вследствие беспокойства, то, по-видимому, отпадает необходимость искать особые биологические причины деструктивных стремлений, как это делал Фрейд в своей теории инстинкта смерти.

ния основывалась на представлении, что если сексуальная энергия не может разрядиться, то она вызывает в теле физическую напряжённость, превращающуюся в беспокойство. Согласно второй точке зрения Фрейда, беспокойство — или то, что он называет невротическим беспокойством — происходит от страха тех побуждений, раскрытие или осуществление которых повлекло бы за собой внешнюю опасность¹. Вторая интерпретация, которая является психологической, относится не к одним только сексуальным побуждениям, но также к побуждениям агрессии. В этой интерпретации беспокойства Фрейд вовсе не говорит о подавлении или неподавлении побуждений, а только о страхе тех побуждений, осуществление которых вызвало бы внешнюю опасность.

Моя концепция основывается на представлении, что для понимания всей картины обе точки зрения Фрейда надо соединить. Для этого я освободила его первую концепцию от её чисто физиологического обоснования, объединив её со второй. Беспокойство происходит не столько от страха наших побуждений вообще, сколько от страха наших подавленных побуждений. Как мне кажется, Фрейд не сумел надлежащим образом использовать свою первую концепцию — хотя и основанную на остроумных психологических наблюдениях, — потому что он дал ей физиологическую интерпретацию, тогда как следовало бы поставить психологический вопрос, что происходит в психике человека, подавляющего свои побуждения.

Второе моё расхождение с Фрейдом носит не столь теоретический характер, но весьма важно в практическом смысле. Я вполне согласна с его мнением, что беспокойство может произойти от любого побуждения, выявление которого могло бы вызвать внешнюю опасность. Конечно, сюда относятся и сексуальные побуждения, но лишь в той мере, в какой они могут встретиться с опасностью строгих индивидуальных и общественных табу². С этой точки зрения частота, с которой сексуальные побуждения порождают беспокойство, в значительной степени зависит от существующей культурной установки по отношению к сексуальности. Я не думаю, что сексуальность как таковая является специфическим источником беспокойства. Но я считаю, что такой специфический источник заключается во враждебности, или, точнее, в подавленных враждебных

¹Фрейд, *Новые вводные лекции*, глава “Беспокойство и инстинктивные стремления”.

²Вероятно, в обществе, подобном описанному Сэмюэлом Батлером [Samuel Butler] в *Эревопе* [Erewhon], где строго наказывается любая физическая болезнь, побуждение заболеть тоже вызвало бы беспокойство.

побуждениях. Концепцию, изложенную в этой главе, я хочу теперь выразить в простых практических терминах: всякий раз, когда я обнаруживаю беспокойство или указания на него, передо мной возникает вопрос, какой чувствительный пункт задет в этом случае, вследствие чего возникла враждебность, и чем объясняется необходимость её подавления? Как показал мой опыт, исследование в этом направлении часто приводит к удовлетворительному пониманию беспокойства.

Третий вопрос, в котором я расхожусь с Фрейдом, касается его предположения, что беспокойство возникает лишь в детстве, вначале от гипотетического беспокойства рождения, а затем от страха кастрации, и что всё беспокойство, проявленное в дальнейшей жизни, основано на этих реакциях, сохранивших свой инфантильный характер. «Без сомнения, — говорит Фрейд, — лица, которых мы называем невротиками, остаются инфантильными в своей установке по отношению к опасности, не выйдя из своего детского состояния беспокойства¹.

Рассмотрим теперь отдельные элементы этой интерпретации. Фрейд утверждает, что в детстве люди особенно склонны к реакции беспокойства. Это бесспорный факт, имеющий основательные и понятные причины, поскольку ребёнок относительно более беспомощен перед враждебными воздействиями. И в самом деле, в неврозах характера неизменно обнаруживается, что образование беспокойства началось в раннем детстве, или, во всяком случае, в раннем детстве был заложен фундамент того, что я называю основным беспокойством. Но, кроме того, Фрейд полагает, что беспокойство в неврозах взрослых все ещё связано с условиями, первоначально спровоцировавшими его. Это значило бы, например, что взрослый мужчина столь же гоним страхом кастрации, как и во время своего детства, хотя и в видоизменённых формах. Несомненно, изредка встречаются случаи, когда реакция инфантильного беспокойства, при соответствующей провокации, воспроизводится у взрослого человека в неизменном виде². «Но, как правило, мы обнаруживаем,

¹Фрейд, Новые вводные лекции, глава «Беспокойство и инстинктивные беспокойства».

²И. Х. Шульц [J. H. Schultz] в своей книге *Neurose, Lebensnot, Aertzliche Pflicht* [Невроз, жизненная потребность, врачебный долг] описывает случай этого рода. Один служащий часто менял место работы, потому что некоторые работодатели вызвали у него ярость и беспокойство. Как показал психоанализ, его приводили в бешенство лишь те начальники, у которых была борода вполне определённого вида. Реакция пациента оказалась точным повторением реакции на его отца, бывшей у него в трёхлетнем возрасте, когда отец набрасывался с

так сказать, не повторение, а развитие. В случаях, когда анализ позволяет нам понять всю картину развития невроза, мы можем восстановить непрерывную цепочку реакций, начиная с беспокойства в детстве, до особенностей поведения взрослого. Поэтому беспокойство взрослого содержит, в числе прочих, также элементы, обусловленные специфическими конфликтами детства. Но в целом беспокойство не является инфантильной реакцией. Рассматривать его таким образом значило бы смешать две разные вещи, принять за инфантильную установку некоторую установку, лишь возникшую в детстве. Таким образом, нельзя называть беспокойство инфантильной реакцией; с большим основанием можно было бы назвать его, пожалуй, преждевременно взрослой реакцией ребёнка.

угрозами на его мать.

Глава 5

Основная структура неврозов

Может случиться, что беспокойство вполне объясняется подлинной конфликтной ситуацией. Но если мы находим создающую беспокойство ситуацию в неврозе характера, то мы всегда должны принять во внимание ранее существовавшие беспокойства, чтобы объяснить, почему в данной конкретной ситуации, возникла враждебность, и почему она была подавлена. Затем мы обнаруживаем, что это предыдущее беспокойство, в свою очередь, было следствием предшествовавшей враждебности, и так далее. Чтобы понять, с чего началась вся эта история, приходится дойти до самого детства¹.

Теперь я обращаюсь к одному из немногих вопросов, в которых я буду заниматься переживаниями детства. Причина, по которой я буду меньше обращаться к детству, чем это обычно делается в психоаналитической литературе, состоит вовсе не в том, будто я считаю переживания детства менее важными, чем думают другие авторы-психоаналитики; причина в том, что я занимаюсь в этой книге нынешней структурой невротической личности, а не индивидуальной историей, породившей её.

Изучая истории детства большого числа невротиков, я обнаружила нечто общее между ними: их окружение неизменно имело описываемые ниже характеристики, хотя и в разных сочетаниях.

Главным злом было во всех случаях отсутствие подлинного тепла и любви. Ребёнок, может перенести многие переживания, рассматриваемые как травматические, — внезапное отлучение от груди, случайные побои, сексуальные переживания — если только он внутренне чувствует себя желанным и любимым. Вряд ли надо объяснять, что ребёнок безошибочно чувствует, подлинная ли эта любовь, и что никакие подделки не могут его обмануть. Главная причина, по которой ребёнок не получает достаточно тепла и любви, заключается в том, что его родители неспособны проявлять их из-за собственных неврозов. По моему опыту, очень часто это отсутствие тепла маскируется, и родители заявляют, что стараются наилучшим

¹Я не касаюсь здесь вопроса, в какой степени это восстановление истории невроза вплоть до детства необходимо для терапии.

образом служить интересам ребёнка. Различные теории воспитания, сверхзаботливость или установка самопожертвования “идеальной матери” — вот основные факторы окружающей ребёнка атмосферы, более всего ответственной за развивающееся в нём чувство полной незащитности перед жизнью.

Далее, у родителей мы обнаруживаем различные поступки и установки, лишь усиливающие в ребёнке враждебность, такие, как предпочтение других детей, несправедливые упрёки, непредсказуемые колебания между чрезмерной снисходительностью и презрительным отвержением, невыполненные обещания и, что не менее важно, установка в отношении потребностей ребёнка, варьирующая от временного невнимания до последовательного препятствования самым законным желаниям ребёнка — вмешательства в дружбу, высмеивания самостоятельного мышления, подавления интереса к собственным занятиям ребёнка, художественным, спортивным или техническим; в общем, установка родителей, означающая если не по намерению, то по результатам стремление сломить волю ребёнка.

В психоаналитической литературе, посвящённой факторам возбуждения детской враждебности, главное внимание уделяется фрустрации желаний ребёнка, особенно в сексуальной сфере, а также ревности. Возможно, что детская враждебность отчасти возникает вследствие культурной запретительной установки в отношении удовольствия вообще и детской сексуальности в частности, проявляющейся в сексуальном любопытстве, мастурбации или в сексуальных играх с другими детьми. Но, конечно, фрустрация не является единственным источником мятежной враждебности. Наблюдения не оставляют сомнений в том, что дети, как и взрослые, способны принять очень много лишений, если они чувствуют, что такие лишения справедливы, честны и необходимы. Например, ребёнка не раздражает обучение навыкам чистоты, если родители не применяют особого нажима по поводу этого и не принуждают его с утонченной или грубой жестокостью. Ребёнка не раздражает и случающееся иногда наказание, если он уверен, что его вообще любят, а наказание, как он понимает, справедливо и не имеет целью обидеть или унижить его. Трудно судить, возбуждает ли враждебность сама фрустрация как таковая, поскольку в средах, где ребёнок подвергается многим лишениям, присутствует обычно целый ряд других провоцирующих факторов. Здесь имеют значение не сами фрустрации, а в каком духе эти фрустрации производят.

Я подчёркиваю этот вопрос, потому что особое значение, прида-

ваемое фрустрации как таковой, побудило многих родителей пойти здесь дальше самого Фрейда и уклоняться от всякого вмешательства в дела ребёнка, из опасения нанести ему вред.

Конечно, ревность может быть источником страшной ненависти у детей, точно так же, как у взрослых. Несомненно, ревность играет важную роль в отношениях между братьями и сёстрами¹, и ревность по отношению к тому или иному родителю может сыграть важную роль в развитии невротического ребёнка, так что возникшая от этого установка оказывает влияние на всю его дальнейшую жизнь. Возникает, однако, вопрос, какие условия порождают эту ревность. Возникают ли реакции ревности в соперничестве братьев и сестёр и в эдиповом комплексе у каждого ребёнка, или же они провоцируются определёнными условиями?

Наблюдения Фрейда, касающиеся эдипова комплекса, были сделаны на неврозиках. Как он обнаружил, у таких людей острые реакции ревности к одному из родителей были достаточно разрушительны, чтобы возбудить страх и, по-видимому, вызвать длительные нарушения в образовании характера и личных отношениях. Часто наблюдая это явление у невротических личностей нашего времени, Фрейд предположил, что оно универсально. Он не только предположил, что эдипов комплекс составляет самое ядро неврозов, но и попытался понять на этой основе сложные явления в других культурах². Именно это обобщение сомнительно. Некоторые реакции ревности легко возникают в нашей культуре в отношениях между братьями и сёстрами, между родителями и детьми, как они бывают во всякой группе, живущей в тесном общении. Но нет доказательств, что деструктивные и длительные реакции ревности — какие мы имеем в виду, говоря об эдиповом комплексе или соперничестве братьев и сестёр — столь обычны в нашей культуре, и тем более в других, как это предполагает Фрейд. Это общие человеческие реакции, но их искусственно порождает атмосфера, в которой растёт ребёнок.

В дальнейшем, рассматривая общие последствия невротической ревности, мы увидим, какие частные факторы ответственны за возникновение ревности. Здесь достаточно упомянуть, что этому способствуют недостаток теплоты и дух соревнования. Кроме того, нев-

¹Давид Леви [David Levy], «Факторы враждебности в экспериментах по соперничеству братьев и сестёр [“Hostility Factors in Sibling Rivalry Experiments”], *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. 6 (1936) [“Американский журнал ортопсихиатрии. т. 6 (1936)»].

²Фрейд, *Тотем и табу*.

ротические родители, создающие упомянутую выше особую атмосферу, бывают обычно недовольны своей жизнью, лишены удовлетворительных эмоциональных или половых отношений, а потому склонны превращать детей в объекты своей любви. Они сваливают на детей свою потребность в любви. Выражение этой любви не всегда имеет сексуальную окраску, но во всех случаях эмоционально нагружено. Я очень сомневаюсь, чтобы сексуальная подкладка в отношениях ребёнка с родителями когда-нибудь достигла силы, могущей вызвать расстройство. Во всяком случае, я не знаю ни одного случая, когда бы это произошло без нажима невротических родителей, принуждающих ребёнка запугиванием или нежностью к этим страстным отношениям, со всеми последствиями в виде собственных притязаний и ревности, которые описал Фрейд¹.

Мы привыкли думать, что враждебное противостояние семье или одному из членов семьи неблагоприятно сказывается на развитии ребёнка. Конечно, это приводит к дурным последствиям, если ребёнку приходится бороться с поведением невротических родителей. Но если есть основательные причины для противостояния, то опасность для формирования характера ребёнка состоит не столько в ощущении и выражении протеста, сколько в его подавлении. Из подавления критики, протеста и обвинений может возникнуть несколько опасностей, и одна из них в том, что ребёнок может принять всю вину на себя, чувствуя себя недостойным любви; в дальнейшем мы обсудим последствия этой ситуации. Здесь же нас интересует та опасность, что подавленная враждебность может вызвать беспокойство и дать начало уже описанному процессу.

Ребёнок, растущий в такой атмосфере, может подавлять враждебность по одной из следующих причин, действующих в разной степени и в разных сочетаниях: это беспомощность, страх, любовь или чувство вины.

Беспомощность ребёнка часто рассматривается как чисто био-

¹Эти замечания сделаны с общей точки зрения, расходящейся с Фрейд-овым представлением об эдиповом комплексе и предполагающей, что это не биологически заданное явление, а явление, обусловленное культурой. Поскольку такая точка зрения рассматривалась несколькими авторами (Малиновский [Malinowskij], Бем [Boehm], Фромм [Fromm], Рейх [Reich]), я ограничусь здесь перечнем факторов, могущих породить эдипов комплекс в нашей культуре: недостаток гармонии в браке, вследствие конфликтных отношений между полами; неограниченная авторитарная власть родителей; табу, налагаемые на любые сексуальные проявления у ребёнка; тенденции оставлять ребёнка инфантильным и эмоционально зависимым от родителей, или изолировать его другими способами.

логический факт. Но хотя ребёнок в течение долгих лет зависит от своего окружения в удовлетворении своих потребностей — поскольку у него меньше физических сил и опыта, чем у взрослых — биологическая сторона дела здесь чрезмерно подчёркивается. В два или три года происходит решительное изменение преимущественно биологической зависимости в иную зависимость, включающую в себя психическую, интеллектуальную и духовную жизнь ребёнка. Так продолжается до тех пор, пока ребёнок созревает и превращается в молодого взрослого, способного взять свою жизнь в собственные руки. Есть, однако, значительные различия в остающейся зависимости детей от своих родителей. Здесь всё зависит от того, чего родители хотят добиться в воспитании своих детей: держатся ли они тенденции сделать ребёнка сильным, храбрым, независимым, способным справиться с любыми ситуациями, или же тенденции опекать ребёнка, сделать его послушным, оставить его в неведении жизни, как она есть, короче говоря, оставить его инфантильным до двадцати лет или дальше. У детей, растущих в неблагоприятных условиях, беспомощность обычно искусственно усиливается запугиванием, балованием, или приведением и удержанием ребёнка в состоянии эмоциональной зависимости. Чем более беспомощным сделают ребёнка, тем меньше он осмелится чувствовать или оказывать сопротивление, и тем дольше можно оттянуть это сопротивление. В такой ситуации лежащее в основе чувство можно передать девизом: я должен подавить мою враждебность, потому что ты мне нужен.

Страх может вызываться прямыми угрозами, запрещениями и наказаниями, или взрывами раздражения и яростными сценами, происходящими на глазах у ребёнка; он может вызываться также косвенным запугиванием, когда на ребёнка воздействуют угрожающими ему в жизни опасностями, такими, как микробы, автомобили, незнакомые люди, невоспитанные дети, или падение с дерева. Чем чувствительнее ребёнок ко всем этим вещам, тем меньше он осмеливается проявлять, или даже сознавать в себе враждебность. Здесь действует девиз: я должен подавить мою враждебность, потому что я тебя боюсь.

Ещё одной причиной подавления враждебности может быть любовь. Где отсутствует подлинная любовь, там особенно настойчиво объясняют, как сильно родители любят ребёнка, как они готовы отдать за него последнюю каплю крови. Ребёнок, в особенности запуганный чем-нибудь другим, может цепляться за такой суррогат любви, и потому боится взбунтоваться, чтобы не поте-

рять вознаграждение за свою кротость. В таких ситуациях действует девиз: я должен подавлять враждебность, потому что боюсь потерять любовь.

До сих пор мы рассматривали ситуации, в которых ребёнок подавляет свою враждебность к родителям, потому что боится испортить свои отношения с родителями любым её проявлением. Мотивом его является простой страх, что эти могущественные великаны покинут его, откажут ему в своём покровительстве или обратятся против него. Кроме того, в нашей культуре ребёнку внушают обычно чувство вины за любое выражение враждебности или несогласия; иными словами, ему внушают, что он должен чувствовать себя недостойным или заслуживающим презрения, если выразит или почувствует возмущение против родителей, или нарушит установленные ими правила. Эти две причины чувства вины тесно связаны между собой. Чем больше ребёнок чувствует себя виноватым в выходе на запрещённую территорию, тем меньше он осмелится испытывать досаду на своих родителей, или в чём-нибудь их обвинять.

В нашей культуре сексуальная сфера — это область, где особенно часто стимулируется чувство вины. Независимо от того, выражаются ли запрещения внушительным молчанием, прямыми угрозами или наказанием, ребёнок часто ощущает, что сексуальное любопытство и сексуальная деятельность не только запретны, но грязны и омерзительны. Если возникают ещё какие-нибудь сексуальные фантазии или желания в отношении одного из родителей, то и они, хотя и не выражаемые вследствие общей запретительной установки на сексуальность, могут вызвать у ребёнка чувство вины. Девиз в этой ситуации: я должен подавлять враждебность, потому что иначе я буду плохим ребёнком.

Любой из описанных факторов, в том или ином сочетании с другими, может вызвать у ребёнка подавление враждебности и, вследствие этого, беспокойство.

Возникает, однако, вопрос, любое ли детское беспокойство с необходимостью ведёт, в конечном счёте, к неврозу? Наши знания ещё недостаточны, чтобы с уверенностью решить этот вопрос. Моё мнение состоит в том, что детское беспокойство — необходимый фактор образования невроза, но не достаточное условие для этого. По-видимому, благоприятные обстоятельства, например, ранняя перемена окружения или противодействующие влияния некоторого рода, могут предотвратить полное развитие невротического процесса. Но если, как это часто бывает, условия жизни не таковы, чтобы уменьшить беспокойство, то оно может не только остаться, но —

как мы дальше увидим — должно постепенно нарастать, приводя в движение все процессы, составляющие невроз.

Я хочу отдельно рассмотреть один из факторов, могущих повлиять на дальнейшее развитие детского беспокойства. Очень важное различие состоит в том, ограничиваются ли реакция враждебности и беспокойство окружением, втянувшим ребёнка в этот процесс, или же из них развивается установка враждебности и беспокойства в отношении всех людей вообще.

Если ребёнку посчастливилось иметь, например, любящую бабушку, понимающего учителя или хороших друзей, такой опыт может предотвратить у него образование чувства, что ни от кого нельзя ожидать ничего хорошего. Но чем тяжелее его переживания в семье, тем более развивается у ребёнка реакция ненависти не только к родителям и другим детям, но недоверчивая и обидчивая установка по отношению ко всем. Чем больше ребёнок изолирован и отрезан от собственного опыта иного рода, тем более усиливается такое развитие. И, наконец, чем больше ребёнок маскирует свои недобрые чувства к собственной семье, например, подчиняясь родительским установкам, тем больше он проецирует своё беспокойство на внешний мир, убеждаясь таким образом, что “мир” вообще страшен и опасен.

Общее беспокойство, относящееся к “миру”, тоже может постепенно развиваться и возрастать. Ребёнок, выросший в описанной атмосфере, не посмеет проявлять в общении с другими такую же предприимчивость или задиристость. Он будет лишён блаженной уверенности, что он нужен людям, будет принимать малейшее поддразнивание за жестокое отвержение. Он будет более раним и обидчив, чем другие, и менее способен защищаться.

Состояние, поддерживаемое или вызванное только что описанными факторами, или им подобными, это незаметно нарастающее, всеохватывающее чувство одиночества и беспомощности во враждебном мире. Резкие индивидуальные реакции на отдельные провокации кристаллизуются в установку характера. Эта установка, как таковая, ещё не составляет невроза, но является питательной почвой, на которой в любое время может вырасти законченный невроз. Поскольку эта установка играет фундаментальную роль в неврозах, я дала ей особое название: основное беспокойство; оно нераздельно связано с основной враждебностью.

Изучая в психоанализе все разнообразные индивидуальные формы беспокойства, мы постепенно осознаём тот факт, что основное беспокойство стоит за всеми отношениями человека с людьми. Тогда

как индивидуальные беспокойства могут стимулироваться конкретной причиной, основное беспокойство сохраняется и в тех случаях, когда конкретная ситуация не содержит никаких частных факторов, стимулирующих беспокойство. Если сравнить общую картину невроза с состоянием политического волнения нации, то основное беспокойство и основную враждебность можно уподобить недовольству существующим режимом и протестам против него, вызвавшим это волнение. В особых случаях могут полностью отсутствовать внешние проявления, или же они могут происходить в разнообразных формах. В государстве они могут происходить в виде мятежей, забастовок, собраний, демонстраций; в психологической области разные виды беспокойства также могут проявляться всевозможными симптомами. Но, независимо от частных провоцирующих факторов, все проявления беспокойства вырастают из общей основы.

В простых ситуационных неврозах основное беспокойство отсутствует. Они представляют собой невротические реакции на реальные конфликтные ситуации со стороны индивидов с ненарушенными личностными отношениями. Такие случаи, часто встречающиеся в психотерапевтической практике, можно проиллюстрировать следующим примером.

Женщина сорока пяти лет жаловалась на сердцебиения и состояние беспокойства по ночам с учащённым дыханием. У неё не оказалось органических расстройств, и по всем данным она казалась здоровой личностью. Она производила впечатление добросердечной и прямой женщины. Двадцать лет назад, по причинам, зависевшим не столько от неё самой, сколько от сложившейся ситуации, она вышла замуж за человека на двадцать пять лет старше неё. Она была с ним очень счастлива, была сексуально удовлетворена и имела трёх очень хорошо развившихся детей. Она была усердной и искусной домашней хозяйкой. В последние пять или шесть лет муж её стал прихварывать, и его половая потенция ослабела, но она переносила это без всяких невротических реакций. Неприятности начались семь месяцев назад, когда ей стал уделять внимание человек её возраста, привлекательный и неженатый. Тогда произошло следующее: у неё развилось чувство обиды на её стареющего мужа, но она подавила это чувство, для чего у неё были весьма серьёзные причины, ввиду её общего склада личности, с определёнными психическими и социальными установками, и в основном хороших супружеских отношений. После нескольких терапевтических сеансов она смогла прямо увидеть сложившуюся кон-

фликтную ситуацию и тем самым избавилась от беспокойства.

Важность основного беспокойства лучше всего выясняется при сравнении индивидуальных реакций в случаях невроза характера и в случаях, подобных только что описанному, принадлежащих к группе простых ситуационных неврозов. Последние происходят у здоровых людей, вследствие понятных причин не способных сознательно разрешить конфликтную ситуацию, то есть не способных прямо увидеть существование и природу конфликта и, тем самым, принять определённое решение. Одно из важных различий между двумя типами невроза — это особая лёгкость терапевтических результатов при ситуационном неврозе. При неврозе характера терапия сталкивается с большими трудностями и растягивается вследствие этого на долгое время, иногда слишком долгое, чтобы пациент дождался излечения; между тем, в ситуационных неврозах результат достигается сравнительно легко. При этом разъясняющее обсуждение ситуации часто оказывается не только симптоматической, но и каузальной терапией¹. В других случаях каузальная терапия состоит в устранении трудности путем изменения обстановки².

Если в ситуационных неврозах у нас складывается впечатление адекватного отношения между конфликтной ситуацией и невротической реакцией, то в неврозах характера такое отношение, на первый взгляд, отсутствует. Ввиду существования основного беспокойства, малейшая провокация может вызвать самую интенсивную реакцию, как мы подробнее рассмотрим в дальнейшем.

Диапазон различных форм проявления беспокойства и защитных механизмов против него неограничен и меняется от индивида к индивиду, но основное беспокойство во всех случаях более или менее одинаково; меняется лишь его объем и интенсивность. В общих чертах можно описать его следующим образом: человек, ощущает себя маленьким, незначительным, беспомощным, покинутым, находящимся в опасности, брошенным в мир, где всё стремится оскорбить, обмануть, унижить, предать его, всё завидует ему, всё хочет на него наброситься. Одна из моих пациенток выразила это спонтанно нарисованной ею картиной, где она сидела посередине в виде крохотного, беспомощного, голого младенца, окружённого всевозможными страшными чудовищами вроде людей и животных, готовых наброситься на неё.

При психозах мы часто обнаруживаем весьма высокую степень

¹Направленной на причины заболевания. — *Примеч. пер.*

²В таких случаях психоанализ не нужен и нежелателен.

осознания подобного беспокойства. У параноидных пациентов это беспокойство ограничивается одним или несколькими определёнными лицами; у шизофренических пациентов часто имеется отчётливое осознание потенциальной враждебности окружающего мира, так что даже проявляемая к ним доброта понимается как потенциальная враждебность.

Напротив, при невротизации существование основного беспокойства и основной враждебности редко осознаётся; во всяком случае, не осознаётся их роль и значение для всей жизни индивида. Моя пациентка, видевшая себя во сне маленькой мышкой, которой надо было прятаться в дыру, чтобы на неё не наступили, — что представляло совершенно точное изображение её поведения в жизни — не имела ни малейшего понятия, что она в реальной жизни всех боится и, по её словам, не знала, что такое беспокойство. Основное недоверие ко всем людям может маскироваться поверхностным убеждением, что люди вообще вполне приятны, и может сосуществовать с поверхностно хорошим отношением к людям; при этом глубоко заложенное презрение к ним прикрывается готовностью восхищаться.

Хотя основное беспокойство относится к людям, оно может, как будто бы, совсем утратить личный характер и превратиться в страх перед бурями, политическими событиями, микробами, несчастными случаями, испорченными консервами, или в ощущение собственной обречённости. Опытный наблюдатель без труда может распознать, что лежит в основе таких установок; но всегда требуется интенсивная психоаналитическая работа, чтобы сам невротик отдал себе отчёт в том, что его беспокойство в действительности относится вовсе не к микробам и тому подобному, а к людям, и что его раздражение против людей не является (или не сводится) к адекватной и оправданной реакции на какую-нибудь подлинную провокацию, а выражает сложившуюся у него основную враждебность и недоверие к людям вообще.

Прежде чем перейти к описанию, каким образом основное беспокойство порождает невроз, мы должны рассмотреть один вопрос, уже возникший, вероятно, у многих читателей. Не следует ли думать, что установка основного беспокойства и враждебности к людям, описанная нами как важный составляющий элемент невроза, является “нормальной” установкой, в скрытом виде присутствующей, хотя бы в меньшей степени, у всех людей? При решении этого вопроса надо различать две точки зрения.

Если слово “нормальная” употребляется в смысле общечеловеческой установки, то можно сказать, что основное беспокойство и в

самом деле является нормальным следствием того, что в немецком философском и религиозном языке называлось *Angst der Kreatur*¹. Это выражение означает, что все мы в действительности беспомощны перед силами, превосходящими нас, такими, как смерть, болезнь, старость, природные бедствия, политические события, несчастные случаи. Мы впервые узнаем эту беспомощность в детстве, и это знание остаётся с нами на всю жизнь. Это беспокойство *Kreatur* [твари] имеет с основным беспокойством общий элемент беспомощности перед превосходящими силами, но при этом не подразумевается, что такие силы питают к нам враждебность.

Если же слово “нормальная” означает нормальность для нашей культуры, то можно понимать под этим следующее: человек нашей культуры, если только его жизнь не слишком безмятежна, по мере приближения зрелости приобретает опыт, делающий его более сдержанным в отношениях с людьми, не столь доверчивым, более осведомлённым о том, что поступки людей не всегда прямодушны, но часто направляются трусостью и расчётом. Если он честен, он не сделает при этом исключения и для самого себя; если нет, он будет яснее видеть всё это в других. Короче, в нём развивается установка, несомненно родственная основному беспокойству. Существует, однако, разница: здоровый зрелый человек не чувствует себя беспомощным перед этими человеческими пороками, и в нём нет неразборчивой враждебности, свойственной основной невротической установке. Он сохраняет способность питать к некоторым людям подлинную дружбу и доверять им. Возможно, это различие связано с тем фактом, что здоровый человек встретился с неприятными переживаниями, главным образом, в возрасте, когда он способен был уже их интегрировать², тогда как с невротиком это произошло слишком рано, так что он не мог справиться с этими переживаниями, и его беспомощность вызвала в нём реакцию беспокойства.

Основное беспокойство влечёт за собой определённые последствия для установки индивида по отношению к себе и другим. Оно означает эмоциональную изоляцию, особенно трудно выносимую, поскольку она сочетается с ощущением внутренней слабости. Оно означает ослабление самой основы уверенности в себе. Оно несёт в себе зародыш потенциального конфликта между стремлением полагаться на других и невозможностью на них положиться, глубокого недоверия и враждебности к ним. Оно означает, что вследствие

¹Страх твари. — *Примеч. пер.*

²Здесь: естественно включить в свою личность. — *Примеч. пер.*

внутренней слабости человек стремится возлагать всю ответственность на других, пользоваться их защитой и их заботами, и в то же время, вследствие основной враждебности, крайне недоверчив к осуществимости этих стремлений. И отсюда неизменно вытекает, что он должен затрачивать большую часть своей энергии на поиски успокоения.

Чем более невыносимо беспокойство, тем более тщательны должны быть его защитные меры. В нашей культуре есть четыре главных способа, с помощью которых человек пытается защититься от основного беспокойства: это любовь, подчинение, власть и отдаление.

Во-первых, обеспечить себе в любой форме любовь значит обрести сильную защиту от беспокойства. Девиз здесь таков: если ты любишь меня, ты меня не обидишь.

Во-вторых, средством от беспокойства может быть подчинение; его можно, в общих чертах, разделить на два вида, в зависимости от того, относится оно или нет к определённым лицам и учреждениям. Центральное место занимает здесь, например, подчинение стандартизованным традиционным взглядам, ритуалам некоторой религии или требованиям некоторого могущественного человека. Подчинение этим правилам или требованиям становится определяющим мотивом всего поведения. Такая установка может формулироваться как требование быть “хорошим”, хотя смысл этого выражения меняется в зависимости от того, каким правилам следует подчиняться.

Если установка подчинения не связывается с определённым учреждением или лицом, она принимает более общую форму угрождения потенциальным желанием всевозможных людей и избежания всего, что может кого-нибудь обидеть. В таких случаях индивид подавляет все собственные требования, подавляет критическое отношение к другим, позволяет оскорблять себя, не защищаясь, и готов без разбора помогать всем другим. Иногда люди сознают, что за такими действиями стоит беспокойство, но обычно они не подозревают об этом и твёрдо убеждены, что они действуют таким образом, руководствуясь идеалам бескорыстия и самопожертвования, доходящих до отречения от собственных стремлений. Как в специфической, так и в общей форме подчинения действует один и тот же девиз: если я уступлю, меня не обидят.

Установка подчинения может также служить цели получить успокоение от любви. Если для человека так важно быть любимым, что от этого зависит его ощущение жизненной безопасности, то он готов платить за любовь какую угодно цену, а это значит, главным образом, подчиняться желаниям других. Но часто человек не спо-

собен поверить ни в какую любовь, и тогда его установка подчинения направлена не к приобретению любви, а к приобретению защиты. Есть люди, чувствующие себя в безопасности лишь при жёстком подчинении. Их беспокойство столь сильно, и их неверие в любовь столь полно, что возможность любви они даже не принимают в расчёт.

Третий способ защиты от основного беспокойства — это власть; человек пытается обеспечить свою безопасность, добившись реальной власти или успеха, богатства, восхищения окружающих или интеллектуального превосходства. Девиз этого способа защиты: если у меня будет власть, никто меня не обидит.

Четвёртый способ защиты — это отдаление. Описанные выше защитные механизмы имеют общую черту — готовность бороться с миром, тем или иным путём справиться с ним. Но можно обрести защиту также удалившись от мира. Это не значит, что надо уйти в пустыню или в полное одиночество; это значит добиться независимости от других в том, что касается внешних или внутренних потребностей индивида. Независимости в отношении внешних потребностей можно добиться накоплением имущества. Здесь стремление к обогащению имеет совсем иную мотивацию, чем в том случае, когда оно должно дать власть или влияние; и соответственно этому имущество используется иначе. Когда копят имущество для независимости, испытывают обычно слишком много беспокойства, чтобы можно было им наслаждаться, и оно охраняется с установкой скупости, потому что единственной целью является сохранение его при всех обстоятельствах. Другое средство, служащее той же цели — достижению внешней независимости — это сведение к минимуму личных потребностей.

Независимость в отношении внутренних потребностей может быть достигнута, например, если человек эмоционально отделяет себя от людей, чтобы ничто не могло его задеть или разочаровать. Это означает отключение своих эмоциональных потребностей. Одно из выражений такой отрешённости — установка ничего не принимать всерьёз, в том числе и самого себя, весьма распространённая в интеллектуальных кругах. Не принимать себя всерьёз — вовсе не то же самое, что не придавать себе значения. В действительности, эти установки могут быть прямо противоположны.

Эти приёмы отдаления имеют то сходство с приёмами подчинения и угождения, что те и другие требуют отречения от собственных желаний. Но если человек стремится быть “хорошим”, или угождает желаниям других, чтобы чувствовать себя в безопасности, то в

случае отдаления представление о “хорошем” поведении вообще не играет роли, а целью отречения является достижение независимости от других. Девиз здесь таков: если я отдаляюсь, ничто не сможет меня обидеть.

Чтобы оценить, какую роль играют в неврозах эти различные попытки защититься от основного беспокойства, надо понять их потенциальную интенсивность. Они порождаются не желанием удовлетворить своё стремление к удовольствию и счастью, а потребностью в успокоении. Но это вовсе не значит, что они в каком-то смысле менее сильны и настоятельны, чем инстинктивные стремления. Как показывает опыт, честолюбие может быть, например, столь же сильно или даже сильнее полового побуждения.

Любой из этих четырёх способов, применяемый исключительно или преимущественно, может достигать своей цели, приводя к желательному успокоению, если только жизненная ситуация позволяет применять его без конфликтов; однако, за такое одностороннее поведение человек обычно расплачивается обеднением личности в целом. Например, женщина, следующая по пути подчинения, может обрести спокойствие и разные виды вторичного удовлетворения, если культура требует от женщины повиновения семье или мужу и соблюдения обычаев. Или монарх, развивший в себе неудержимое стремление к власти и обладанию, также может добиться успокоения и благополучной жизни. Однако, прямолинейное преследование одной цели нередко не достигает её, так как запросы такого человека могут быть столь неумеренны и эгоистичны, что вводят его в конфликты с окружением. Поэтому успокоение от сильного основного беспокойства чаще пытаются найти не одним способом, а несколькими сразу, которые, впрочем, могут оказаться несовместимы друг с другом. Так, невротик может стремиться над всеми доминировать и при этом желать, чтобы все его любили, может стремиться угрождать другим, и при этом навязывать им свою волю, может стремиться уйти от людей, и при этом жаждать их любви. Именно эти совершенно неразрешимые конфликты чаще всего составляют динамический центр невроза.

Два способа, чаще всего сталкивающиеся между собой — это стремление к любви и стремление к власти. В следующих главах я рассмотрю их подробнее.

Наше описание структуры неврозов в принципе не противоречит теории Фрейда, согласно которой неврозы являются, главным образом, результатом конфликта между инстинктивными стремлениями и социальными требованиями, или представляющим их “суперэго”.

Но хотя я согласна с тем, что конфликт между индивидуальными стремлениями и социальным давлением является необходимым условием возникновения любого невроза, я не думаю, чтобы это было также достаточным условием. Столкновение между индивидуальными стремлениями и социальными требованиями не обязательно производит неврозы, а может точно так же привести к реальным ограничениям в жизни человека, то есть к простому устранению или подавлению желаний; или, в самом общем выражении, к реальному страданию. Невроз возникает лишь в тех случаях, когда этот конфликт порождает беспокойство, и когда попытки смягчить это беспокойство ведут, в свою очередь, к способам защиты, одинаково упорным, но несовместимым между собой.

Глава 6

Невротическая потребность в любви

Несомненно, в нашей культуре четыре описанных способа защиты от беспокойства играют роль в жизни многих людей. Есть люди, стремящиеся прежде всего к любви и одобрению других людей и готовые на всё для удовлетворения этих стремлений; люди, поведение которых проникнуто тенденцией угождать другим, уступать им, не делая никаких попыток самоутверждения; люди, у которых доминирует стремление к успеху, власти или богатству; и люди, проявляющие тенденцию к изоляции и стремящиеся к независимости от окружающих. Возникает, однако, вопрос, справедливо ли моё утверждение, что эти стремления представляют собой защиту от некоторого основного беспокойства? Не следует ли думать, что они входят в нормальный диапазон человеческих возможностей и выражают их в зависимости от побуждений данного индивида? Ошибка этой аргументации заключается в её альтернативной форме. В действительности обе точки зрения не противоречат друг другу и не исключают одна другую. Стремление к любви, тенденция угождать людям, стремление к влиянию или успеху и тенденция к изоляции встречаются во всевозможных сочетаниях, никоим образом не свидетельствуя о неврозе.

Более того, в некоторых культурах та или иная из этих тенденций может быть преобладающей установкой, и этот факт также поддерживает предположение, что они могут быть нормальными человеческими возможностями. Как показала Маргарет Мид, в культуре племени арапеш преобладает установка любви, материнской заботы и угождения желаниям других; по свидетельству Рут Бенедикт, у племени квакиутль признанным способом поведения является стремление к престижу, проявляемое в довольно грубой форме; в буддийской религии доминирующая тенденция состоит в отречении от мира.

Моя концепция не отрицает нормального характера этих стремлений; но утверждается, что все они могут служить средством защиты от некоторого беспокойства и, более того, что, принимая эту защитную функцию, они меняют свои свойства, превращаются в

нечто совершенно иное. Это различие лучше всего пояснить аналогией. Может случиться, что человек взбирается на дерево, чтобы испытать свою силу и ловкость, или посмотреть вид с вершины; но он может делать это и по той причине, что его преследует дикий зверь. В обоих случаях он взбирается на дерево, но мотивы этого поведения различны. В первом случае он это делает для удовольствия, а во втором — гонимый страхом, в поиске безопасности. В первом случае он может выбрать дерево, наиболее подходящее для его цели, во втором — у него нет выбора, и он должен воспользоваться любым деревом, какое найдётся поблизости; это может быть даже не дерево, а столб или дом, лишь бы достигалась та же защитная цель.

Различие в движущих силах приводит также к различиям в ощущениях и поведении. Если человек побуждается к действию прямым желанием удовлетворения, всё равно, какого рода, его установка будет спонтанной и разборчивой. Если же его гонит беспокойство, его чувства и поступки будут компульсивны и неразборчивы. Конечно, бывают промежуточные случаи. Такие инстинктивные побуждения, как голод и секс, в значительной мере определяются физиологической напряжённостью, происходящей от лишения; при этом может накопиться такая физическая напряжённость, что человек ищет удовлетворения с той же компульсивностью и неразборчивостью, какие характерны для стремлений, связанных с беспокойством.

Далее, есть различие в характере достигаемого удовлетворения — в общих выражениях можно определить его как различие между наслаждением и успокоением¹. Но это различие не столь резко, как может показаться на первый взгляд. Удовлетворение инстинктивных стремлений, подобных голоду или сексу, является наслаждением; но если накопилась физическая напряжённость, то полученное удовлетворение весьма похоже на то, которое достигается облегчением беспокойства. В обоих случаях разряжается невыносимая напряжённость. Наслаждение и успокоение могут иметь одинаковую интенсивность. Половое удовлетворение, хотя и отличное по природе, может быть столь же интенсивно, как ощущение человека, вне-

¹Г. С. Салливан [H. S. Sullivan] в статье «О следствиях психиатрического изучения межличностных отношений для общественных наук» [“A Note on the Implications of Psychiatry, the Study of Interpersonal Relations, for Investigation in Social Sciences”] (*American Journal of Sociology*, vol. 43 (1937) [Американский журнал социологии. т. 43 (1937)] говорит, что стремления к удовлетворению и к безопасности составляют главный принцип, управляющий жизнью.

запно освободившегося от сильного беспокойства; и, вообще говоря, стремления к успокоению не только могут быть так же сильны, как инстинктивные стремления, но могут приводить к столь же сильному удовлетворению.

Стремления к успокоению, рассмотренные в предыдущей главе, находят также иные, вторичные источники удовлетворения. Например, если человека любят или ценят, если он добивается успеха или влияния, это и само по себе может доставить ему значительное удовлетворение, независимо от ощущения большей безопасности. Более того, как мы сейчас увидим, различные подходы к успокоению доставляют возможность разрядить скопившуюся враждебность, что иным образом облегчает напряжённость.

Мы уже знаем, что беспокойство может быть движущей силой, стоящей за некоторыми стремлениями; выше были рассмотрены важнейшие стремления, порождаемые таким образом. Теперь я займусь более подробно двумя из этих стремлений, играющими в действительности наибольшую роль в неврозах: жадной любви и жадной власти.

Жажда любви столь часто встречается в неврозах и столь легко распознаётся подготовленным наблюдателем, что её можно считать одним из вернейших признаков существования беспокойства и приблизительной мерой его интенсивности. В самом деле, если человек ощущает себя изначально беспомощным по отношению к неизменно угрожающему и враждебному миру, то его поиски любви могут показаться самым логичным и прямым способом достигнуть какого-нибудь расположения, помощи и понимания.

Если бы психическое состояние невротика было таким, как он сам это представляет, ему легко было бы обрести любовь. Если попытаться выразить словами то, что он часто лишь смутно ощущает, то его ощущения можно передать таким образом: он хочет совсем немногого чтобы люди были добры к нему, давали бы ему советы, понимали бы, что он бедное, безобидное, одинокое существо, стремящееся всем нравиться, никого не трогать. И это всё, что он видит и чувствует. Он не понимает, насколько его обидчивость, его скрытая враждебность, его требовательность портят его отношения с людьми; он не в состоянии судить, какое впечатление он производит на других, и как другие на него реагируют. Вследствие этого, для него непостижимо, почему его дружеские связи, его браки, его любовные дела и профессиональные отношения так часто его не удовлетворяют. Он склонен обвинять в этом других, полагая, что они невнимательны, нелояльны, грубы; или же он приходит к выводу, что сам

он, по какой-то непонятной причине, лишён способности нравиться. И он продолжает гоняться за призраком любви.

Если читатель вспомнит, каким образом подавленная враждебность порождает беспокойство, и как беспокойство, в свою очередь, порождает враждебность, иными словами, как беспокойство и враждебность внутренне связаны между собой, он сумеет распознать самообман в мышлении невротика и поймёт причины его неудач. Не зная этого, невротик всегда впадает в противоречие: сам он не способен любить, и в то же время крайне нуждается в любви других. Мы сталкиваемся здесь с одним из вопросов, по видимости столь простых, а в действительности столь трудных, — что такое любовь, или, точнее, как мы понимаем это слово в нашей культуре? Иногда можно услышать нехитрое определение: говорят, что любовь — это способность проявлять и воспринимать привязанность. Хотя в этой формулировке и заключается некоторая доля правды, она слишком обща, чтобы принести какую-нибудь пользу в интересующих нас вопросах. Большинство из нас проявляет время от времени какую-нибудь привязанность, но эта способность может сочетаться с полной неспособностью к любви. Здесь важна установка, из которой происходит привязанность: выражает ли она лежащую в основе позитивную установку в отношении к людям, или же, например, рождается из страха потерять другого человека, или из желания навязать ему свою волю? Иначе говоря, критерием не может быть никакое явное поведение.

Хотя очень трудно сказать, что такое любовь, можно вполне определённо сказать, что не является любовью, какие элементы чужды любви. Человек может быть искренне привязан к другому человеку, хотя бы он время от времени на него сердился, отказывал ему в чём-то, или хотел, чтобы тот оставил его в покое. Но такие зависящие от случая реакции ярости или отчуждения принципиально отличаются от установки невротика, всегда насторожённо относящегося к людям, принимающего любой интерес к третьему лицу за пренебрежение к нему, считающего каждое требование к нему навязчивостью и любую критику унижением. Это не любовь. Далее, вполне совместима с любовью конструктивная критика некоторых качеств или установок индивида, чтобы по возможности помочь ему их исправить; но не является любовью часто предъявляемое невротиком требование совершенства, влекущее за собой враждебную позицию: “горе тебе, если ты не совершенен!”

Мы считаем также несовместимым с нашим представлением о любви, когда кто-нибудь использует другого человека лишь в каче-

стве орудия для некоторой цели, то есть исключительно или главным образом потому, что тот удовлетворяет определённые потребности. Так обстоит дело в ситуации, когда другое лицо нужно лишь для полового удовлетворения или, в случае брака, только для престижа. Но нередко дело усложняется, особенно если потребность имеет психическую природу. Человек может обманывать себя, полагая, будто любит другого, тогда как в действительности ему нужно от этого другого лишь слепое восхищение. Но если в таком случае другой человек начинает критически относиться к нему, и тем самым выходит из своей роли восхищения, за что он и был любим, то он может внезапно отвергнуть этого человека, или даже настроиться против него.

Однако, при обсуждении противоречий между любовью и тем, что не является любовью, нам следует соблюдать осторожность, чтобы не удариться в другую крайность. Хотя любовь несовместима с использованием любимого человека для какого-нибудь удовлетворения, это не значит, что любовь должна быть полностью и исключительно альтруистической и жертвенной. И, с другой стороны, чувство, не требующее ничего для себя, по одной этой причине ещё не заслуживает имени любви. Люди, высказывающие иное мнение, не придерживаются его всерьёз, а просто выдают своё нежелание любить. Конечно, мы хотим чего-то от человека, к которому мы привязаны, — мы хотим от него удовлетворения наших желаний, лояльности, помощи; если надо, мы можем ожидать от него и жертвы. И если человек способен выражать такие желания, даже бороться за них, это, как правило, признак психического здоровья. Различие между любовью и невротической потребностью в любви состоит в том, что в любви чувство привязанности первично, между тем как у невротика первична потребность в успокоении, а иллюзия любви лишь вторична. Конечно, встречаются и всевозможные промежуточные случаи.

Если человек нуждается в любви другого для облегчения беспокойства, такое положение вещей обычно не доходит до его сознания, так как он вообще не знает, что полон беспокойства и потому отчаянно хватается за любые привязанности, чтобы успокоиться. Единственное, что он понимает, это что здесь есть некто, кто ему нравится, внушает ему доверие, или любовь, может быть всего лишь реакцией благодарности за хорошее отношение к нему, или реакцией надежды и привязанности, вызванной каким-нибудь лицом или ситуацией. Лицо, явно или неявно вызвавшее у него такие надежды, автоматически наделяется особым значением, и чувство

к такому лицу превращается в иллюзию любви. Такие ожидания могут быть вызваны одним только фактором, что к нему хорошо отнеслась какая-нибудь важная и влиятельная личность, а может быть и просто человек, как ему кажется, крепче него стоящий на своих ногах. Они могут быть вызваны эротическими сексуальными заигрываниями, хотя бы не имеющими никакого отношения к любви. Они могут питаться какими-нибудь существующими связями, неявно обещающими ему помощь или эмоциональную поддержку; такую роль могут играть семья, друзья или врач. Часто подобные убеждения прикрываются маской любви, то есть субъективным убеждением в ней, тогда как в действительности человек попросту цепляется за других, чтобы удовлетворить собственные потребности. Что здесь нет подлинной привязанности, видно из того, как быстро проявляется обратное чувство, если его желания не удовлетворяются. В таких случаях отсутствует один из важных факторов, связанных с нашим представлением о любви, — надёжность и постоянство.

Во всём сказанном уже содержится окончательная характеристика неспособности к любви, но я хочу ещё раз подчеркнуть: это пренебрежение личностью другого человека, её особенностями, ограничениями, потребностями, желаниями, её развитием. Это пренебрежение отчасти является результатом беспокойства, заставляющего невротика цепляться за другого человека. Когда утопающий цепляется за пловца, он не задумывается, хочет ли и способен ли этот человек его нести. Пренебрежение является также, в некоторой степени, выражением основной враждебности к людям, самым обычным содержанием которой являются презрение и зависть. Враждебность может маскироваться отчаянными усилиями: невротик проявляет внимание к людям, даже приносит жертвы, но все это не мешает ему выдавать себя определёнными реакциями. Жена может быть, например, субъективно убеждена, что глубоко предана своему мужу, и при этом обижаться, жаловаться или впадать в депрессию, когда посвящает своё время работе, делам или друзьям. Сверхзаботливая мать может быть убеждена, что делает всё возможное для счастья своего ребёнка, и при этом полностью пренебрегать потребностью ребёнка независимо развиваться.

Невротик, для которого стремление к привязанности является защитным средством, вряд ли отдаёт себе когда-нибудь отчёт в том, что он не способен к любви. В большинстве случаев такие люди принимают свою потребность в других за расположение к любви — направленной на отдельную личность, или на человечество в целом.

У них есть настоящая причина поддерживать эту иллюзию. Если невротик от неё откажется, то он увидит себя в противоречивом положении человека с основной враждебностью к людям, стремящегося при этом к их привязанности. Нельзя презирать другого человека, не доверять ему, стремиться подорвать его счастье и независимость, и в то же время жаждать его привязанности, помощи и поддержки. Чтобы не видеть противоречия между этими по существу несовместимыми целями, надо препятствовать любому проникновению в сознание собственной враждебной установки. Иными словами, иллюзия любви, возникающая вследствие смешения потребности с подлинной привязанностью, выполняет здесь вполне определённую функцию — даёт возможность добиваться привязанности других.

В своих попытках удовлетворить жажду привязанности невротик сталкивается также и с другой трудностью. Хотя он и может на какое-то время добиться требуемой любви, он в действительности не способен её принять. Можно было бы ожидать, что он столь же радостно встретит предлагаемую ему любовь, как жаждущий тянется к воде. Это и в самом деле происходит, но лишь ненадолго. Каждый врач знает, как действует забота и внимание. Все физические и психические симптомы могут внезапно исчезнуть, хотя бы к пациенту не применялось никакое лечение — только вследствие содержания в больнице и тщательного обследования. Ситуационный невроз, даже очень тяжёлый, может совершенно пройти, если человек почувствует себя любимым. Знаменитый пример этого — Элизабет Баррет Браунинг¹. Даже при неврозе характера такая ситуация — любовь, внимание или медицинская помощь — может быть достаточна, чтобы смягчить беспокойство, и тем самым улучшить состояние человека.

Любой вид привязанности может дать невротика поверхностное успокоение, или даже ощущение счастья, но в глубине психики остаётся неуверенность, или возникает недоверие и страх. Он всему этому не верит, потому что твёрдо убеждён в том, что никто его не может любить. Такое ощущение невозможности быть любимым часто проявляется в виде сознательного убеждения, не поддающегося никакому опыту, свидетельствующему против него. Оно может считаться чем-то само собой разумеющимся, в такой степени, что человек, никогда сознательно не рассматривает этот вопрос; но ес-

¹ Английская поэтесса (1806–1861). Имеется в виду её тайный брак с поэтом Робертом Браунингом в 1846 году. — *Примеч. пер.*

ли даже это убеждение никогда не принимает отчётливой формы, оно остаётся столь же несокрушимым, как если бы он всегда его сознавал. Оно может также маскироваться установкой “мне все равно”, обычно происходящей от гордости, что может затруднить его раскрытие. Убеждение в нелюбимости тесно связано с неспособностью любить; в действительности это сознательное отражение такой неспособности. Человек, способный любить других, не сомневается, что другие могут любить его.

Если беспокойство достаточно глубоко, то любая предполагаемая привязанность встречается с недоверием, и сразу же возникает подозрение, что у предлагающего есть какие-то скрытые мотивы. Например, в психоанализе такой пациент подозревает, что врач хочет помочь ему из честолюбия, или делает одобрительные и ободряющие замечания только в терапевтических целях. Одна из моих пациенток сочла прямо унижительным моё предложение принять её в течение уикенда, в период, когда у неё было эмоциональное возбуждение. Демонстративно проявленная привязанность может быть принята за насмешку. Если привлекательная девушка открыто проявляет такое отношение к мужчине-невротику, он может подумать, что она его дразнит, или даже намеренно провоцирует, потому что в его воображении не вмещается представление, что он может ей в самом деле нравиться.

Привязанность, предлагаемая такому человеку, может не только встретить недоверие, но и вызвать серьёзное беспокойство. Дело происходит таким образом, как будто поддаться любви — всё равно что пойматься в паутину, а поверить в любовь — всё равно что потерять бдительность среди каннибалов. Когда невротик подходит к пониманию того, что ему предлагается подлинная привязанность, он может прийти от этого в ужас.

Наконец, свидетельства любви могут вызвать страх зависимости. Как вскоре увидим, для человека, не способного жить без любви других, эмоциональная зависимость представляет настоящую опасность, и всё хотя бы отдалённо напоминающее её может вызвать у него отчаянное сопротивление. Такой человек должен любой ценой уклоняться от какой-либо позитивной эмоциональной реакции с его стороны, поскольку такая реакция сразу же возбудила бы у него страх зависимости. Чтобы избежать этого, он должен закрывать глаза на все доказательства, что люди могут быть добры и благожелательны, отвергать все проявления их привязанности, и внутренне убеждать себя, что люди недобры, равнодушны и даже злонамеренны. Его положение можно сравнить с положением че-

ловека, умирающего с голоду, но боящегося прикоснуться к еде из страха, что в ней может быть отравка.

Коротко говоря, когда человек, гонимый основным беспокойством, для защиты тянется к любви, то его шансы получить столь желанную любовь крайне неблагоприятны. Самая ситуация, создающая эту потребность, препятствует её удовлетворению.

Глава 7

Дальнейшие характеристики невротической потребности в любви

Большинство из нас хочет нравиться, мы благодарны, когда нравятся, и обижаемся, если нет. Как уже было сказано, для гармонического развития ребёнка жизненно важно, чтобы он чувствовал себя желанным. Каковы же особые характеристики той потребности в любви, которую следует считать невротической?

Иногда такая потребность называется инфантильной; но я полагаю, что это название не только обидно для детей, но также упускает из виду, что существенные факторы, составляющие невротическую потребность в любви, вообще не имеют к инфантильности никакого отношения. Единственный общий элемент между инфантильными и невротическими потребностями — это беспомощность; она также имеет в этих случаях, причины. Кроме того, невротические потребности растут при совсем иных предпосылках. Повторю, в чём они состоят: невротик ощущает беспокойство, невозможность быть любимым, неспособность ни к какой привязанности и враждебность ко всем людям.

Первая поразительная характеристика невротической потребности в любви — это её навязчивость. Человек, гонимый сильным беспокойством, неизбежно теряет спонтанность и гибкость.

Проще говоря, это значит, что для невротика обретение любви — это не роскошь, не просто источник добавочной силы и удовольствия, а жизненная необходимость. Здесь такая же разница, как между девизами: “Я хочу быть любимым и получать удовольствие от любви”, или: “Я во что бы то ни стало должен быть любим”. Так же человек с хорошим аппетитом, получающий удовольствие от еды и разборчивый в выборе пищи, отличается от другого, который умирает с голоду и вынужден брать любую пищу по любой цене.

Человек с такой установкой стремится нравиться всем, придавая этому непомерную важность. Но в действительности не так уж важно нравиться людям вообще. Нам важно нравиться лишь тем, кого мы любим, с кем нам приходится жить или работать, или с

кем нам выгодно поддерживать отношения. За исключением этих случаев, нам вполне безразлично, нравимся мы кому-то или нет¹.

Напротив, невротики чувствуют себя и поступают таким образом, как будто их существование, счастье и безопасность зависят от того, нравятся ли они всем окружающим.

Их влечения могут связываться с кем угодно, от парикмахера или незнакомца, встреченного на приёме, до своих коллег или друзей; они могут распространяться на всех женщин, или на всех мужчин. Поэтому более или менее дружелюбный тон приветствия, телефонного разговора или приглашения может изменить их настроение и отношение к жизни. В связи с этим надо упомянуть ещё одну проблему: неспособность невротика оставаться наедине с собой, от лёгкого чувства неудобства и тревоги до настоящего страха одиночества. Я имею в виду не просто скучных людей, не выносящих собственного общества, а умных и изобретательных людей, которые могли бы и без других найти себе интересные занятия. Например, часто встречаются люди, способные работать лишь при условии, что поблизости есть кто-нибудь другой, и страдающие, если им приходится работать в одиночестве. Такая потребность в обществе может иметь и другие причины, но в общем случае наблюдается смутное беспокойство и потребность в привязанности, точнее, потребность в каком-нибудь общении с людьми. У такого человека бывает ощущение затерянности в бесконечной вселенной, и любое человеческое общество доставляет ему облегчение. Иногда можно наблюдать, как будто в лабораторном эксперименте, как неспособность оставаться в одиночестве возрастает вместе с беспокойством. Некоторые из пациентов могут оставаться в одиночестве в пределах ограды, которой они себя окружили. Но как только эти защитные приспособления устраняются анализом, они внезапно обнаруживают, что не могут больше оставаться одни. Это одно из временных, но неизбежных в ходе анализа ухудшений.

Невротическая потребность в любви может быть сосредоточена на одном человеке: это может быть муж, жена, врач или друг. В таком случае преданность, внимательность, дружба и присутствие такого человека приобретают необычайную важность. Но важность эта имеет парадоксальный характер. С одной стороны, невротик ищет внимания и присутствия этого человека, боится не понравиться-

¹Это утверждение может встретить возражение в Америке, где в описываемую картину входит культурный фактор: в целях конкуренции здесь полагается быть популярным, так что здесь важнее нравиться людям, чем в других странах.

ся ему и чувствует себя покинутым, если того нет поблизости; с другой стороны, он вовсе не счастлив, когда его идол находится вместе с ним. Если он когда-нибудь осознаёт это противоречие, оно его поражает. Но из сказанного выше ясно, что влечение к обществу этого другого человека выражает не подлинную любовь к нему, а всего лишь потребность в успокоении, доставляемую доступностью другого. (Конечно, подлинная привязанность и потребность в успокоении могут сопутствовать друг другу, но они не обязательно совпадают).

Стремление к привязанности может ограничиваться некоторой группой людей, тех, с кем у человека есть общие интересы, например, политической или религиозной группой; или же оно может ограничиваться одним полом. Когда потребность в успокоении ограничивается противоположным полом, состояние человека на первый взгляд может показаться “нормальным”, и сам он обычно считает его “нормальным”, не видя в нём ничего особенного. Есть, например, женщины, чувствующие себя несчастными и испытывающие беспокойство, если поблизости нет мужчины; они вступают в любовную связь, через короткое время разрывают её, снова чувствуют себя несчастными и испытывают беспокойство, начинают ещё одну, и так далее. Поскольку такие отношения приводят к конфликтам и не удовлетворяют женщину, ясно, что в таком поведении нет подлинного влечения к мужчине. Такая женщина выбирает безразлично какого мужчину; ей важно лишь иметь поблизости кого-нибудь из них, и никого из них она не любит. Как правило, она не находит в таких связях даже физического удовлетворения. Конечно, в действительности вся картина бывает сложнее; я рассматриваю здесь только роль, которую играют здесь беспокойство и потребность в любви¹.

Подобное же поведение встречается у мужчин; такой мужчина компульсивно стремится понравиться любой женщине, и неловко чувствует себя в мужском обществе.

Если потребность в любви сосредотачивается на том же поле, это может быть одним из определяющих факторов скрытого или явного гомосексуализма. Если путь к другому полу преграждается чрезмерным беспокойством, то потребность в любви может направиться на собственный пол. Вряд ли надо объяснять, что такое

¹Карен Хорни [Karen Horney, “The Overvaluation of Love, A Study of a Common Presents-Day Feminine Type” [“Чрезмерная оценка любви, исследование обычного современного типа женщины”] *Psychanalytic Quarterly*; vol. 3 (193, 4), pp. 605–638.)

беспокойство не обязательно бывает явным, а может прикрываться отвращением или отсутствием интереса к другому полу. Поскольку обретение любви имеет для невротика жизненную важность, он готов платить за неё любую цену, большую частью не понимая, что он ведёт себя таким образом. Наиболее обычный способ уплачивать эту цену — установка угождения и эмоциональной зависимости. Установка угождения может состоять в том, что невротик не смеет разойтись во мнениях с другим человеком или критически отнестись к нему, а проявляет в отношении его лишь преданность, восхищение и кротость. Если человек такого типа позволит себе критическое или неодобрительное замечание, даже безобидное, он испытывает от этого беспокойство. Установка угождения может заходить так далеко, что невротик не только подавляет в себе все агрессивные побуждения, но и все стремления к самоутверждению, позволяет оскорблять себя и идёт на любые, сколь угодно тяжёлые для него жертвы. Его самоотречение может проявиться, например, в виде желания заболеть диабетом, потому что человек, привязанности которого он добивается, занимается исследованием этой болезни; невротик полагает, что этим мог бы привлечь к себе его интерес.

С такой установкой угождения тесно связана близкая к ней установка эмоциональной зависимости, возникающая из невротической потребности опереться на кого-нибудь в надежде обрести защиту. Такая зависимость может привести не только к бесконечным страданиям, но и к полному разрушению личности. Бывают, например, отношения, при которых человек попадает в беспомощную зависимость от другого, хотя и вполне сознаёт, что такие отношения невыносимы. Он ощущает, будто весь мир развалится, если он не получит доброго слова или улыбки, у него может быть приступ беспокойства, когда он ожидает телефонного звонка, и он впадает в крайнее отчаяние, если что-то помешает этому человеку увидеться с ним. Но разорвать такую связь он не способен.

Обычно структура эмоциональной зависимости более сложна. Отношения, в которых один человек впадает в зависимость от другого, неизменно содержат большую долю раздражения. Зависимый человек раздражён своим порабощением; он раздражён тем, что ему приходится угождать, но он вынужден оставаться в этой зависимости из страха потерять того, с которым связан. Не зная, что ситуацию создаёт его собственное беспокойство, он легко может прийти к убеждению, что такое подчинение навязано ему другим. Поскольку ему отчаянно нужна любовь этого другого, он должен подавлять своё раздражение; но подавление создаёт, в свою очередь, новое бес-

покойство, нуждающееся в успокоении, а это побуждает его ещё сильнее цепляться за другого. У некоторых невротиков такая эмоциональная зависимость вызывает вполне реальный, даже оправданный страх гибели. Если такой страх становится очень сильным, невротик может попытаться защитить себя от зависимости, не привязываясь ни к кому.

Иногда установка по отношению к зависимости меняется у одного и того же человека. После одного или нескольких тяжёлых переживаний этого рода он начинает слепо отвергать всё, хотя бы отдалённо напоминающее зависимость. Например, девушка, пережившая несколько любовных связей, неизменно приводивших её к ужасной зависимости от мужчины, развивает в себе установку отчуждения от всех мужчин и стремится лишь держать их в своей власти, не вкладывая в отношения с ними никакого чувства.

Такие процессы проявляются также в установке пациента по отношению к анализу. Его интересы требуют использовать время сеанса, чтобы добиться взаимопонимания, но он часто пренебрегает ими, чтобы понравиться аналитику, заслужить его интерес и одобрение. Хотя у него могут быть серьёзные причины стремиться к быстрому выздоровлению — потому что он страдает, или приносит для анализа материальные жертвы, или может уделить ему лишь ограниченное время — все эти обстоятельства иногда становятся для него совершенно несущественными. Пациент готов проводить целые часы, рассказывая бесконечные истории, с единственной целью получить от аналитика одобрительную реакцию, развлечь его или высказать ему своё восхищение. Это может зайти так далеко, что ассоциации пациента и даже его сновидения определяются его желанием заинтересовать аналитика. Или же он может влюбиться в аналитика, уверовать, что ему нужна только его любовь, и пытаться произвести на него впечатление подлинностью своего чувства. Здесь также очевиден фактор неразборчивости, если только не считать, что каждый аналитик — это образец человеческих ценностей, или человек, идеально отвечающий личным ожиданиям каждого отдельного пациента. Может, конечно, случиться, что пациент полюбил этого аналитика и независимо от ситуации анализа, но это также не объясняет особой эмоциональной важности, которую тот приобретает для пациента.

Именно это явление обычно имеют в виду, говоря о “перенесении”. Но такое применение термина не вполне правильно, так как перенесением следует называть всю совокупность иррациональных реакций пациента по отношению к аналитику, а не только эмоци-

ональную зависимость. Вопрос здесь не столько в том, почему зависимость возникает в процессе анализа, поскольку лица, нуждающиеся в такой защите, цепляются за любого врача, социального работника, друга или члена семьи; вопрос в том, почему при анализе это проявляется так сильно и встречается так часто. Ответ сравнительно прост: анализ, наряду с другими вещами, означает прикосновение к защитным сооружениям против беспокойства, и потому возбуждает притаившееся за ним беспокойство. Именно это усиление беспокойства побуждает пациента так или иначе привязываться к аналитику.

Здесь опять обнаруживается отличие от детской потребности, в любви: ребёнок больше взрослого нуждается в любви и помощи, потому что он более незащищён, но в этой его установке нет компульсивных побуждений. Если ребёнок цепляется за передник своей матери, значит, он уже начал чего-то опасаться.

Вторая характеристика невротической потребности в любви совершенно отличная от потребности ребёнка, это её ненасытность. Конечно, бывает, что ребёнок назойливо требует чрезмерного внимания и бесконечных доказательств любви к нему, но в таком случае это невротический ребёнок. Здоровый ребёнок, растущий в атмосфере теплоты и надёжности, уверен в том, что он желанный ребёнок, не требует постоянных доказательств этого и довольствуется тем, что получает вовремя нужную помощь.

Ненасытность невротика может проявляться как общая черта жадности, присущая его характеру и заметная, когда он ест, что-нибудь покупает, рассматривает витрины или выражает нетерпение. Жадность может, как правило, подавляться, но внезапно прорываться, когда, например, человек, обычно скромный в отношении одежды, в состоянии беспокойства вдруг покупает четыре новых пальто. Она может принимать дружелюбную форму, напоминающую впитывающие свойства губки, или более агрессивную, похожую на поведение осьминога.

Установка жадности, со всеми её видоизменениями и связанными с ней торможениями, называется “оральной установкой”¹ и под этим именем подробно описана в психоаналитической литературе.

¹Карл Абрагам [Karl Abraham] *Entwicklungsgeschichte der Libido*, in *Neue Arbeiten zur aertztlichen Psychoanalyse*, Heft 2 (1934) [“Развитие либидо”, в сборнике Новые работы по медицинскому психоанализу, вып. 2 1934] Oral — связанный со ртом, от лат. oris, рот. Либидо — введённое Фрейдом обозначение инстинктивного стремления к созиданию, творчеству и сближению. — *Примеч. пер.*)

Теоретические предпосылки, лежавшие в основе такой терминологии, были полезны, поскольку они позволяли объединить в синдромы изолированные до этого влечения; но предположение, что все эти влечения происходят от оральных ощущений и желаний, представляется сомнительным. Оно основано на убедительных наблюдениях, согласно которым жадность часто выражается в требовании пищи и в способе еды, а также видениях, где те же влечения могут принимать и более примитивные формы, например, форму каннибализма. Но эти явления не доказывают, что мы встречаемся здесь с желаниями, оральными по своему происхождению и существу. Поэтому, как нам кажется, более приемлемо допущение, что еда, как правило, является самым доступным средством удовлетворить жадность, каков бы ни был источник; и точно так же, в сновидениях еда — это самый конкретный и примитивный символ, выражающий ненасытные желания.

Предположение, что “оральные” стремления и установки имеют либидинальный характер, также нуждается в доказательстве. Несомненно, установка жадности может проявляться в половой сфере, как в действительной сексуальной ненасытности, так и в сновидениях, отождествляющих половое сношение с пожиранием или кусанием. Но она проявляется точно так же в стремлении к приобретению денег или одежды, или в честолюбии и погоне за престижем. В пользу гипотезы либидо можно лишь сказать, что жадность, доходящая до страсти, подобна наблюдаемой в сексуальных влечениях. Но если не предполагать, что все страстные влечения имеют либидинальный характер, то надо было бы ещё доказать, что жадность, как таковая, является сексуальным, точнее, прегенитальным¹ сексуальным влечением.

Проблема жадности сложна и до сих пор не решена. Подобно компульсивности, жадность несомненно поддерживается беспокойством. В ряде случаев тот факт, что жадность обусловлена беспокойством, становится вполне очевидным, например, в случаях неумеренной мастурбации или обжорства. Связь между ними может быть продемонстрирована, когда жадность уменьшается или исчезает, как только человек каким-нибудь образом успокаивается: чувствует себя любимым, добивается успеха, или принимается за конструктивный труд. Например, когда человек чувствует, что его любят, у него внезапно уменьшается компульсивное стремление к

¹Относимся к периоду, предшествовавшему полному развитию половых органов. — *Примеч. пер.*

покупкам. Девушка, ожидавшая с неприкрытой жадностью, когда можно будет поесть, забыла свой голод и перестала следить за временем завтрака и обеда, занявшись проектированием платьев, что доставляло ей большое удовольствие. С другой стороны, жадность может появиться или усилиться, как только повышается враждебность или беспокойство; когда человек боится предстоящего ему выступления, он может испытывать побуждение делать покупки, а если он кем-то отвергнут — побуждение жадно есть.

Однако, у многих людей, страдающих беспокойством, всё же не развивается жадность, и это указывает на воздействие других факторов. Всё, что можно сказать об этих факторах с достаточной достоверностью, сводится к тому, что жадные люди не доверяют своей способностью создать что-нибудь собственными силами и вынуждены поэтому возлагать удовлетворение своих потребностей на внешний мир; но при этом они полагают, что никто ничего не хочет для них сделать. Эти невротики, ненасытные в своей жажде любви, проявляя обычно жадность и в отношении конкретных вещей: скупы на своё время, деньги, советы в определённых ситуациях, помощь в определённых трудностях, подарки, информацию, сексуальное удовлетворение. В некоторых случаях такие отношения определённо свидетельствуют, что невротик хочет получить доказательства любви; в других же такое объяснение неубедительно. В таких случаях складывается впечатление, что он хочет попросту что-нибудь получить, любовь или что-то другое, так что стремление к любви, если оно вообще наблюдается, оказывается лишь прикрытием некоторых осязаемых преимуществ или выгод.

Из этих наблюдений возникает вопрос, не следует ли вообще считать жадность к конкретным вещам основным явлением, а потребность в любви лишь одним из способов достигнуть этой цели. На этот вопрос нет общего ответа. Как мы увидим дальше, стремление к обладанию является одним из основных защитных средств от беспокойства. Но опыт свидетельствует также, что в некоторых случаях потребность в любви хотя и представляет собой преобладающий механизм, может быть столь глубоко подавлена, что не показывается на поверхность. Вследствие этого жадность к конкретным вещам может на время или навсегда занять её место.

По отношению к любви невротиков можно, в общих чертах, разделить на три типа. В отношении принадлежащих к первой группе нет никакого сомнения, что человек жаждет любви, в какой бы форме она ни проявлялась, и какими бы средствами он ни стремился её достичь.

Принадлежащие ко второй группе тянутся к любви, но если в каком-нибудь случае не могут добиться её — а они, как правило, обречены на неудачу — они не пытаются сразу же искать её у кого-нибудь другого, а вообще отчуждаются от людей. Вместо того, чтобы искать привязанности какого-нибудь человека, они компульсивно привязываются к вещам, испытывают потребность есть, покупать, читать, или вообще получать что-нибудь. Такие изменения принимают иногда гротескную форму, когда, например, человек, претерпевший неудачу в любви, принимается компульсивно есть, набирая в короткое время двадцать или тридцать фунтов веса; когда начинается новая любовная история, он спускает этот вес; а если и эта история завершается неудачей, начинает снова толстеть. Иногда такое же поведение наблюдается у пациентов после острого разочарования в аналитике; такой пациент начинает компульсивно есть и толстеть настолько, что его трудно узнать; но с улучшением отношений он снова теряет вес. Жадность к еде может подавляться; и в таком случае проявляется потеря аппетита или каким-либо функциональным расстройством желудка. В этой группе личные отношения расстраиваются глубже, чем в первой. Принадлежащие к ней люди тоже стремятся к любви, тоже тянутся к ней, но любое разочарование может разорвать нить, связывающую их с людьми.

Невротики третьей группы столь тяжело и так рано поражены, что их сознательной установкой становится глубокое неверие ни в какую любовь. Беспокойство их столь глубоко, что их устраивает уже, если им не причиняют явного вреда. У них может развиваться циничная, глумливая установка по отношению к любви, при которой предпочитается удовлетворение насущных потребностей — когда им понадобится материальная помощь, совет или секс. Лишь после значительного смягчения беспокойства они обретают способность стремиться к любви и ценить её.

Установки этих трёх групп можно резюмировать следующим образом: ненасытность в отношении любви: потребность в любви, чередующаяся с общей жадностью; никакой явной потребности в любви, а только общая жадность. В каждой группе наблюдается усиление беспокойства, и вместе с ним враждебности.

Возвращаясь к главному направлению нашего исследования, рассмотрим теперь, какими специальными способами проявляются ненасытность в отношении любви. Главные её выражения — ревность и требование безусловной любви.

У нормального человека ревность может быть адекватной реакцией на опасность потерять любовь; у невротика же эта реакция

несоразмерна опасности. Она диктуется постоянным страхом потерять обладание некоторым лицом или его любовью; вследствие этого, любые иные интересы, какие могут быть у этого лица, оказываются потенциальной опасностью. Ревность такого рода может проявиться и в любых человеческих отношениях — со стороны родителей к детям, желающим иметь друзей или вступить в брак; со стороны детей к родителям; между партнёрами по браку; и во всевозможных любовных отношениях. Отношения с аналитиком не составляют исключения. Это проявляется в сильной чувствительности к приёму другого пациента, и даже к упоминанию о нём. Девиз здесь таков: “Ты должен любить только меня”. Пациент может, например, сказать: “Я признаю, что вы хорошо относитесь ко мне; но поскольку вы, вероятно, так же хорошо относитесь и к другим пациентам, то ваше отношение ко мне ничего не стоит”. Любая привязанность, которую приходится делить с другими лицами или интересами, сразу же теряет для него всякую цену.

Часто полагают, что неумеренная ревность обусловлена детской ревностью к братьям, сёстрам или одному из родителей. Ревность к братьям и сёстрам, встречающаяся у здоровых детей, например, ревность к новорождённому младенцу, бесследно исчезает, как только ребёнок убеждается, что он нисколько не потерял любви и внимания, какие ему оказывались прежде. По моему опыту, чрезмерная ревность в детстве, которая не преодолевается со временем, происходит от невротического состояния ребёнка, аналогичного описанному состоянию взрослого. Она означает, что у ребёнка была уже раньше ненасытная потребность в любви, происходящая от основного беспокойства. Отношение между реакциями ревности у ребёнка и взрослого в психоаналитической литературе часто описывается неоднозначным образом, а именно, взрослая ревность называется “повторением” детской. Если этот термин должен означать, что взрослая женщина ревнует своего мужа, потому что она так же ревновала свою мать, то приведённое утверждение представляется несостоятельным. Ненасытная ревность, обнаруживаемая в отношениях ребёнка к родителям, братьям или сёстрам, не является первопричиной позднейшей ревности; в действительности, та и другая имеют общий источник.

Может быть, ненасытная потребность в любви имеет ещё более сильное выражение, чем ревность: это требование безусловной любви. Чаще всего это требование сознательно формулируется в виде: “Я хочу быть любимым не за то, что я делаю, а за то, что я есть”. Само по себе это желание не содержит в себе ничего особенного. Ко-

нечно, желание быть любимым ради самого себя не чуждо никому из нас. Но невротическое стремление к безусловной любви гораздо требовательнее, чем нормальное, и в своей крайней форме неосуществимо. Это требование любви буквально без всяких условий и ограничений.

Прежде всего, такое требование включает стремление быть любимым независимо от какого угодно провокационного поведения. Это стремление необходимо невротичу в виде гарантии, так как он втайне констатирует, что полон враждебности и чрезмерных претензий, а потому имеет понятные и основательные опасения, что другой человек, обнаружив его враждебность, может порвать с ним, или впасть в раздражение и мстительность. Пациент этого типа будет выражать мнение, что очень легко любить приятного человека, но это ничего не значит, а подлинное испытание любви в том, что она может выдержать любое капризное поведение. Всякая критика воспринимается как отказ в любви. В ходе анализа может возникнуть негодование, если пациент почувствует необходимость что-то изменить в своей личности — хотя это и является целью анализа — потому что он воспринимает каждое побуждение к изменению как фрустрацию своей потребности в любви.

Во-вторых, невротическое требование безусловной любви содержит желание быть любимым без какой-либо взаимности. Такое стремление необходимо невротичу, поскольку он чувствует себя неспособным проявлять к кому-нибудь теплоту или привязанность, и не хочет этого делать.

В-третьих, его требование содержит стремление быть любимым, ничего не давая взамен. Это стремление необходимо ему, поскольку любое преимущество или удовлетворение, извлечённое другим из сложившейся ситуации, сразу же вызывает у невротика подозрение, что этот другой связан с ним только ради этого преимущества или удовлетворения. В половых сношениях люди этого типа досадуют на удовлетворение, получаемое от сношения с партнёром, потому что чувствуют себя любимыми лишь из-за этого удовлетворения. При анализе такие пациенты досадуют на удовлетворение, которое аналитик получает, помогая им. Они либо недооценивают помощь аналитика, либо, рассудком признавая эту помощь, не способны испытывать к нему благодарность. Или же они склонны приписывать любое улучшение в своем состоянии другим причинам, например, принятому лекарству или замечанию кого-нибудь из друзей. Конечно, они досадуют также, что им приходится платить гонорар. И хотя рассудком они понимают, что гонорар явля-

ется вознаграждением за время, энергию и знания, эмоционально они расценивают необходимость платить гонорар как свидетельство того, что аналитик в них не заинтересован. Люди этого рода зачастую бывают неуклюжи, когда делают кому-нибудь подарок, потому что необходимость что-нибудь дарить лишает их уверенности в том, что их любят.

Наконец, требование безусловной любви означает также, что этой любви надо приносить жертвы. Невротик не уверен в любви другого человека, если тот не готов жертвовать для него решительно всем. Речь может идти о времени или деньгах, но иногда приходится приносить в жертву убеждения и честность. Предполагается, например, что любящий невротика человек должен при самых невозможных условиях оставаться на его стороне. Некоторые матери требуют от своих детей слепой преданности и всевозможных жертв, наивно оправдывая это тем, что “родили их в муках”. Другие матери, подавив свое требование безусловной любви, могут уделять своим детям значительную помощь и поддержку; но их отношения с детьми не доставляют им удовлетворения, потому что они полагают, как и в других уже описанных примерах, что дети любят их только за эту щедрую помощь, и втайне досадуют каждый раз, когда что-нибудь делают для детей.

Требование безусловной любви к одному человеку, предполагающее безжалостное пренебрежение ко всем другим, яснее всего свидетельствует, что невротическая потребность в любви скрывает в себе враждебность. В отличие от нормального типа вампира, сознательно эксплуатирующего людей до последней крайности, невротик обычно не имеет ни малейшего понятия, до какой степени он требователен к другим. Тактическая необходимость вынуждает его скрывать этот факт от своего сознания. В самом деле, вряд ли человек может откровенно сказать: “Я хочу, чтобы ты принёс себя в жертву ради меня, не получив ничего взамен”. Он должен подвести под свои требования какое-нибудь видимое основание, например, убедить себя в том, что он болен и потому нуждается во всех этих жертвах. Другая серьёзная причина, препятствующая пониманию собственной требовательности, состоит в том, что если желательные для невротика отношения уже установились, то ему трудно от них отказаться, а осознание их иррациональности было бы первым шагом к отказу от них. Но эти требования коренятся, независимо от таких причин, в его глубоком убеждении, что он не способен стоять на собственных ногах, что все его нужды должны удовлетворяться кем-то другим, что всю ответственность за его жизнь должен принять на

себя кто-то другой. Поэтому отказ от его требования безусловной любви означал бы для невротика полное изменение всей его жизненной установки.

Все эти характерные черты невротической потребности в любви имеют между собой то общее, что присуще самому невротiku противоречивые стремления преграждают ему путь к этой любви. Возникает вопрос, каковы его реакции на неполное удовлетворение его требований, или на полный отказ.

Глава 8

Пути приобретения любви и чувствительность к отказу

Если подумать, как сильно невротик нуждается в любви, и как трудно ему воспринимать любовь, то может показаться, что такому человеку подойдёт эмоциональная атмосфера умеренной температуры. Но здесь возникает другое осложнение: невротик в то же время болезненно чувствителен к любому, сколь угодно незначительному отпору или отказу. И хотя атмосфера умеренности в некотором отношении успокаивает, он воспринимает её как отказ.

Трудно себе представить, насколько он чувствителен к отказу. Он считает себя отвергнутым, если меняют время встречи с ним, не соглашаются с его мнением, не выполняют какое-нибудь из его пожеланий, в общем, не соглашаются исполнить его требования в точно такой форме, как ему угодно. А ощущение отверженности не только отбрасывает его снова в состояние основного беспокойства, но и равносильно для него унижению. Я объясню дальше, почему они воспринимают это как унижение. Поскольку отказ истолковывается как унижение, он вызывает страшную ярость, которая может прорваться наружу; например, девушка пыталась приласкать кота, а когда тот не реагировал на её ласку, она пришла в ярость и швырнула его об стенку. Если вы немножко опоздаете и заставите такого человека ждать, он истолкует это в том смысле, что вы не придаёте ему значения, и потому позволяете себе такую небрежность; это может вызвать взрыв негодования, или же враждебность проявится в холодном отчуждении, даже если за несколько минут до этого он с нетерпением ожидал вас.

Но чаще связь между ощущением отверженности и раздражением остаётся подсознательной. Это происходит особенно в тех случаях, когда отказ столь незначителен, что ускользает от сознательного восприятия. После этого у человека может возникнуть раздражение, обида или мстительность, усталость, депрессия или головная боль, и всё это без малейшего понимания причины. Более того, реакция враждебности может проявиться не только в ответ на отказ,

или на предполагаемый отказ, но даже на предчувствие отказа. Например, человек может задать вопрос сердитым тоном, потому что мысленно уже предчувствует отрицательный ответ. Он может не послать цветы своей девушке, предчувствуя, что она усмотрит в подарке задние мысли. По той же причине он боится выразить какое-нибудь положительное чувство, привязанность, благодарность или похвалу, а потому кажется самому себе и другим холоднее и грубее, чем на самом деле. Он может также глумиться над женщиной, в виде возмездия за предчувствуемый отказ.

При сильном развитии этот страх быть отвергнутым может привести к тому, что человек избегает любой возможности встретить отрицательную реакцию. Такое поведение охватывает все области жизни: он боится попросить коробку спичек, покупая сигареты, и боится спросить, найдётся ли для него работа. Если это мужчина, он настолько боится быть отвергнутым, что избегает ухаживать за женщиной, пока не будет абсолютно уверен в успехе; если это женщина, она точно так же не делает ни шагу навстречу мужчине. Мужчины этого типа досаждают обычно, что им приходится приглашать девушек на танцы, опасаясь, что девушка примет приглашение только из вежливости; они полагают, что женщины находятся в лучшем положении, так как не должны проявлять инициативу.

Иными словами, страх отказа приводит к ряду явлений сильного торможения, объединяемых под названием “робость”. Робость является защитным средством от опасности отвержения. Той же цели служит убеждение человека, что его невозможно любить. Такой человек как будто говорит себе: “Всё равно люди меня не любят, так что лучше уж я постою где-нибудь в углу, чтобы никто не мог меня отвергнуть”. Таким образом, страх отказа становится препятствием, мешающим стремлению к любви, потому что мешает человеку сообщить другим людям, что он хочет некоторого внимания. Более того, страх отказа вызывает враждебность, весьма способствующую поддержанию и даже усилению беспокойства. Это важный фактор в образовании “порочного круга”, из которого трудно вырваться.

Порочный круг, состоящий из различных последствий невротической потребности в любви, можно описать следующей приблизительной схемой: беспокойство; чрезмерная потребность в любви, включающая требования исключительной и безусловной любви; чувство отверженности, если эти требования не удовлетворяются; реакция на отказ в виде сильной враждебности; потребность подавить эту враждебность, чтобы не потерять любовь; напряжённость беспредметной ярости; усиленное беспокойство; усиленная потреб-

ность успокоению. . . Таким образом, самые средства успокоения от беспокойства создают, в свою очередь, новую враждебность и новое беспокойство.

Образование порочного круга типично не только в этом контексте; оно является вообще одним из важнейших процессов, характерных для неврозов. Любой защитный механизм может иметь, вдобавок к своим успокоительным свойствам, ещё и способность создавать новое беспокойство. Например, человек приучается пить, чтобы облегчить своё беспокойство, а от этого у него возникает страх перед пьянством, также наносящим ему вред. Или же он принимает мастурбировать, чтобы смягчить беспокойство, а затем пугается, что может от этого заболеть. Или он пытается устранить беспокойство каким-нибудь лечением, и вскоре начинает опасаться, что лечение ему повредит. Образование таких порочных кругов — главная причина, по которой тяжёлые неврозы развиваются в худшую сторону, даже при неизменных внешних условиях. Обнаружение порочных кругов, со всеми их последствиями, является одной из важных задач психоанализа. Сам невротик не способен их постигнуть. Он замечает лишь их результаты, ощущая, что попал в безвыходное положение. Это ощущение ловушки — его реакция на пути, из которых он не может вырваться. Любая попытка разорвать их навлекает на него новую опасность.

Возникает вопрос, какими же способами невротик может получить, несмотря на все внутренние трудности, желательную для него любовь. Для этого он должен решить две задачи: во-первых, как добиться этой любви; во-вторых, как оправдать перед самим собой и перед другими свою потребность в ней. Возможные способы добиться любви можно описать примерно следующим образом: это подкуп; или обращение к жалости; или обращение к справедливости; или, наконец, угрозы. Разумеется, такая классификация, как и все подобные перечни психологических факторов, не является строго разделительной, а всего лишь указывает общие тенденции. Эти средства не исключают друг друга: те или иные из них могут применяться одновременно или поочередно, в зависимости от ситуации, также от структуры личности в целом и от степени враждебности. В действительности, эти средства достижения любви перечислены в порядке возрастания враждебности.

Если невротик пытается добиться любви подкупом, его девиз можно было бы описать следующим образом: “Я горячо люблю тебя; поэтому ты должен любить меня в ответ на это, жертвуя всем ради любви”. То обстоятельство, что в нашей культуре такую прак-

тику чаще применяют женщины, объясняется условиями, в которых они находились в этой культуре. В течение столетий любовь была не только специальной областью жизни, отведённой для женщин, но в действительности главным, даже единственным средством осуществления их желаний. Мужчина воспитывался в убеждении, что если он хочет чего-то достигнуть, то должен добиваться этого своими силами; женщина же понимала, что её счастье, безопасность и престиж зависят от любви, и только от любви. Это различное положение по отношению к культуре имело огромное влияние на психическое развитие мужчины и женщины. В данном контексте было бы неуместно рассматривать это влияние, но одно из его следствий состоит в том, что невротические женщины чаще мужчин используют в качестве стратегии любовь. И в то же время субъективное убеждение в любви служит им оправданием предъявляемых требований.

Людям этого типа угрожает особая опасность попасть в тягостную зависимость от своих любовных отношений. Допустим, например, что женщина с невротической потребностью в любви привязана к мужчине того же типа, который отчуждается, как только она приближается к нему; женщина реагирует на такое отвержение сильной враждебностью, которую она подавляет из страха потерять его. Если она пытается замкнуться, он снова начинает за ней ухаживать. Тогда она не только подавляет свою враждебность, но и прикрывает её усиленной преданностью. Ещё раз отвергнутая, она снова реагирует на это любовью, часто ещё более сильной, чем прежде. Таким образом, постепенно она убеждается, что одержима “непреодолимой страстью”.

Другой формой подкупа можно считать попытку добиться любви, проявляя понимание человека, помогая ему в умственном или профессиональном развитии, устраняя его трудности, и тому подобное. Этот метод часто применяют и мужчины, и женщины.

Второе средство достижения любви — это обращение к жалости. Невротик обращает внимание других людей на свои страдания и свою беспомощность, со следующим девизом: “Вы должны любить меня, потому что я страдаю и беспомощен”. В то же время страдание служит оправданием его чрезмерных требований.

Иногда такое обращение к жалости делается вполне открыто. Например, пациент заявляет, что он болен тяжелее всех других, а потому аналитик обязан уделить ему особое внимание. Он может презирать других пациентов, которые выглядят здоровее его, и гневаться на людей, применяющих ту же стратегию успешнее его.

Обращение к жалости может быть в той или иной степени проникнуто враждебностью. Невротик может просто воззвать к вашей доброте, но может также вынудить расположение к нему радикальными мерами, например, втянувшись в какую-нибудь отчаянную ситуацию, обязывающую его помочь. Важность такой стратегии известна каждому, кто имел когда-нибудь дело с невротиками в социальной или медицинской работе. Есть большая разница между невротиком, попросту рассказывающим свои бедствия, и таким, который пытается вызвать жалость драматической демонстрацией своих несчастий. Те же тенденции можно обнаружить у детей любого возраста, и с теми же вариациями: в одних случаях ребёнок ищет утешения по поводу некоторой жалобы, а в других — пытается навязать внимание к себе, подсознательно устроив ситуацию, пугающую родителей, например, неспособность есть или мочиться.

Обращение к жалости предполагает уже, что невротик убеждён в невозможности добиться любви никаким другим путём. Это убеждение может рационализироваться в виде общего неверия в любовь, или принять форму более конкретного представления, что в данной ситуации нельзя обрести любовь никаким другим путём.

Третий способ достижения любви — обращение к справедливости, под девизом: «Посмотри, что я сделал для тебя; что же ты делаешь для меня?» В нашей культуре матери часто подчёркивают, как много они сделали для своих детей, полагая, что они вправе претендовать за это на вечную преданность. В любовных отношениях особа, поддавшаяся ухаживанию, может использовать это как основание для своих притязаний. Лица этого типа часто проявляют чрезмерную готовность делать что-нибудь для других, с тайной надеждой получить за это всё, что им угодно; они весьма разочаровываются, когда эти другие не выказывают желания так же много сделать для них. Я имею в виду здесь не тех, кто сознательно рассчитывает, а людей, которым совершенно чуждо сознательное ожидание возможного вознаграждения. Их компульсивное великодушие, может быть, следует точнее описать как магическую манипуляцию. Они делают для других то, что хотят, чтобы другие сделали для них. Резкая боль разочарования указывает в таких случаях на ожидание ответного вознаграждения. Иногда они ведут нечто вроде мысленной бухгалтерии, приписывая себе неумеренный кредит за какие-нибудь совершенно ненужные жертвы, например, за бессонную ночь, но при этом преуменьшают или совсем пренебрегают сделанным для них, фальсифицируя положение вещей таким

образом, чтобы можно было требовать к себе особого внимания. Такая установка отражается и на самом невротике, поскольку он может панически бояться любых обязательств. Инстинктивно судя о других по самому себе, он опасается, что другие станут эксплуатировать его, если он примет от них какое-нибудь одолжение.

Обращение к справедливости может опираться также на рассуждение, что сам невротик сделал бы для другого человека, если бы имел такую возможность. Он объясняет при этом, какую любовь и самопожертвование проявил бы на месте другого, оправдывая свои требования в собственных глазах тем, что хочет от другого не больше, чем сделал бы сам. Подлинная психология такого оправдания сложнее, чем думает невротик. Его представление о собственных достоинствах сводится, главным образом, к тому, что он подосознательно приписывает себе поведение, какого ожидает от других. Впрочем, это не совсем обман, потому что у него и в самом деле есть некоторые тенденции к самопожертвованию, происходящие из таких источников, как неуверенность в себе, комплекс неудачника¹ и побуждение быть столь же снисходительным к другим, как ему хотелось бы, чтобы они были снисходительны к нему.

Враждебность, которая может присутствовать в обращении к справедливости, яснее всего выступает, когда требования мотивируются как возмещение за якобы причинённый ущерб. Здесь применяется следующий девиз: “Ты причинил мне страдание или вред, а потому ты обязан помогать мне, заботиться обо мне и поддерживать меня”. Аналогичная стратегия применяется при травматических неврозах. У меня нет личного опыта работы с травматическими неврозами, но я подозреваю, что люди, получающие травматические неврозы, относятся к той же категории, используя свою ситуацию как основание для требований, которые они были бы склонны предъявить и без неё.

Приведу несколько примеров, показывающих, каким образом невротик возбуждает чувства вины и признательности, чтобы оправдать собственные требования. Жена заболевает, в виде реакции на неверность своего мужа. Она не высказывает никакого упрека, возможно, даже не переживает его сознательно, но её болезнь неявно представляет собой живой упрек, предназначенный для того, чтобы вызвать у мужа чувство вины и побудить его посвятить ей всё своё внимание.

¹В подлиннике более сильное выражение *underdog*, буквально “последняя собака”. — *Примеч. пер.*)

Другая женщина с неврозом того же рода, с симптомами навязчивости и истерии, время от времени настойчиво старалась помочь своим сёстрам в домашней работе. Через пару дней она начинала испытывать подсознательную досаду, что они приняли её помощь и ложились в постель с обострёнными симптомами болезни, вынуждая сестёр не только обходиться без её помощи, но ещё и ухаживать за ней. В этом случае ухудшение её состояния, опять-таки, выражалось обвинением и требованием возместить ущерб. Когда одна из сестёр однажды в чём-то упрекнула эту женщину, она упала в обморок, демонстрируя таким образом свою обиду и вынуждая проявления симпатии.

Одна из моих пациенток, в определённой стадии её анализа, стала чувствовать себя всё хуже, и у неё развилась фантазия, что анализ превратит её в инвалида и вдобавок отнимет у неё все деньги, а потому я должна буду в дальнейшем взять на себя все заботы о ней. Подобные реакции часто встречаются во всех областях медицины и нередко сопровождаются прямыми угрозами врачу. В менее резкой форме часто происходит следующее: когда у аналитика выходной день, состояние пациента заметно ухудшается; тогда он, явно или неявно, утверждает, что в этом виноват аналитик, и требует от него особого внимания. Этот пример легко переносится на опыт повседневной жизни.

Как видно из приведённых примеров, невротики этого рода готовы расплачиваться собственным страданием — даже сильным страданием за возможность выразить обвинения и предъявлять требования, не сознавая, что они делают, и сохраняя таким образом ощущение собственной праведности.

Если человек добивается любви, применяя в виде стратегии угрозы, то он может угрожать нанести ущерб либо самому себе, либо другим. Он может угрожать каким-нибудь отчаянным поступком, например, погубить репутацию другого человека или применить к нему насилие, или причинить это самому себе. Обычным примером являются угрозы самоубийства, или даже попытки самоубийства. Одна из моих пациенток приобрела с помощью такой угрозы двух мужей, одного за другим. Когда первый мужчина начал подавать признаки охлаждения к ней, она прыгнула в реку, в многолюдном месте в центре города; когда второй не решался на ней жениться, она открыла газовый кран, в такое время, когда это непременно должны были обнаружить. Её явное намерение было продемонстрировать, что она не может жить без этого единственного мужчины.

Поскольку невротик надеется добиться с помощью угроз, чтобы уступили его требованиям, он не приведёт их в исполнение до тех пор, пока сохраняет надежду достигнуть своей цели. Он может осуществить свою угрозу, под давлением отчаяния и мстительности, когда потеряет эту надежду.

Глава 9

Роль сексуальности в невротической потребности в любви

Невротическая потребность в любви часто принимает форму сексуального увлечения или ненасытной жажды сексуального удовлетворения. Этот факт вызывает вопрос, не происходит ли всё явление невротической потребности в любви от неудовлетворённости половой жизнью; может быть, всё это стремление к любви, к общению, к признанию и поддержке мотивируется не столько потребностью в успокоении, сколько неудовлетворённым либидо.

Так думал Фрейд. Он видел, что многие невротики страстно привязываются к другим людям, цепляются за них; и он объяснял эту установку неудовлетворённостью либидо. Но такая концепция основана на некоторых предположениях. Она предполагает, что все проявления, не сексуальные сами по себе, например, стремление получить совет, одобрение или поддержку, выражают ослабленные или “сублимированные” половые потребности. Она предполагает, далее, что доброта¹ является подавленным или “сублимированным” выражением сексуальных стремлений.

Эти предпосылки неосновательны. Чувства привязанности и проявления доброты не так тесно связаны с сексуальностью, как иногда думают. Как говорят нам антропологи и историки, индивидуальная любовь есть продукт культурного развития. Бриффо² считает, что сексуальность более родственна жестокости, чем доброте, хотя его точка зрения не вполне убедительна. Но из наблюдений, сделанных в нашей культуре, мы знаем, что сексуальность может быть без привязанности и доброты, а привязанность и доброта могут быть без сексуальных ощущений. Например, нет доказательств, что нежная привязанность, существующая между матерью и ребёнком, имеет сексуальную природу. Мы можем лишь заметить — и в этом состоит открытие Фрейда — что здесь могут присутствовать сексуальные элементы. Наблюдается ряд связей между

¹В подлиннике *tenderness*, что означает, в разных контекстах: “доброта”, “мягкость”, “нежность” или “ласка”. — *Примеч. пер.*

²Robert Briffault, *The Mothers* [Матери]. London and New York, 1927.

привязанностью и сексуальностью: привязанность может предшествовать сексуальному влечению; человек может испытывать сексуальные влечения, сознавая лишь чувство привязанности; сексуальные влечения могут стимулировать нежные чувства или перейти в них. Но хотя такие переходы между нежностью и сексуальностью определённо указывают на их тесную связь, лучше проявить осторожность, допустив, что существуют чувства двух разных категорий, которые могут совпадать, переходить друг в друга или заменять друг друга.

Более того, если принять представление Фрейда, что в поиске привязанности движущей силой является неудовлетворённое либидо, то трудно понять, почему у людей, половая жизнь которых с физической стороны вполне удовлетворительна, мы находим то же влечение к привязанности, со всеми описанными осложнениями — чувством собственности, требованием безусловной любви, чувством отверженности, и т. д. Поскольку такие случаи, без сомнения, встречаются, мы неизбежно приходим к выводу, что в этих случаях неудовлетворительность либидо не объясняет наблюдаемых явлений, так что причины их надо искать вне половой сферы¹.

Наконец, если бы невротическая потребность в любви была всего лишь сексуальным явлением, трудно было бы понять различные связанные с нею явления, такие, как чувство собственности, требование безусловной любви, чувство отверженности. Правда, эти проблемы были замечены и детально описаны: например, ревность производится от соперничества с братом или сестрой, или от эдипова комплекса; требование безусловной любви прослеживается до орального эротизма; чувство собственности объясняется анальным эротизмом и т. д. Но до сих пор не было осознано, что в действительности вся совокупность установок и реакций, описанных в предыдущих главах, составляет одно целое, что все они образуют части единой структуры. Не поняв, что беспокойство является движущей силой, стоящей за потребностью в любви, нельзя в точности установить, какие условия усиливают или ослабляют эту потребность.

С помощью введённого Фрейдом метода свободных ассоциаций можно наблюдать, в процессе анализа, точное отношение между беспокойством и потребностью в любви, обращая особое внимание на

¹Такие случаи, с несомненными расстройствами эмоциональной сферы и одновременно с полной способностью к половому удовлетворению, всегда представляли загадку для некоторых психоаналитиков; хотя они не вписываются в теорию либидо, они, тем не менее, существуют.

колебания этой потребности у пациента. После периода совместной конструктивной работы пациент может внезапно изменить своё поведение и заявить претензии на время аналитика, домогаться его дружбы, неумеренно восхищаться им, или проявлять чрезмерную ревность, чувство собственности и досаду, что он “всего лишь пациент”. Одновременно наблюдается усиление беспокойства, проявляемое либо в сновидениях, либо в ощущении перегрузки, либо в физических симптомах, таких, как понос и учащённое мочеиспускание. Пациент не замечает, что имеется беспокойство, что это беспокойство заставляет его всё сильнее цепляться за аналитика. Если аналитик замечает эту связь и объясняет её пациенту, они вместе обнаруживают, что перед такой внезапной привязанностью были затронуты проблемы, вызвавшие у пациента беспокойство; например, он мог воспринять некоторую предложенную аналитиком интерпретацию как ложное обвинение или унижение.

Последовательность реакций выглядит таким образом: возникает проблема, обсуждение которой вызывает у пациента сильную враждебность к аналитику; пациент начинает ненавидеть аналитика, представлять в сновидениях, что тот умирает; он сразу же подавляет свои враждебные побуждения, пугается и, из потребности в успокоении, цепляется за аналитика; когда эти реакции отработываются, враждебность, беспокойство и вместе с ними усиленная потребность в любви отступают на задний план. Возрастающая потребность в любви столь регулярно возникает как следствие беспокойства, что её можно с уверенностью считать сигналом тревоги, указывающим на некоторое беспокойство, готовое выйти наружу и нуждающееся в успокоении. Описанный процесс никоим образом не ограничивается ситуацией анализа. Точно такие же реакции происходят в личных отношениях. Например, в браке может случиться, что муж компульсивно цепляется за свою жену, ревнует её, как свою собственность, идеализирует её и восхищается ею, тогда как в глубине подсознания он её ненавидит и боится.

Преувеличенная преданность, накладывающаяся на скрытую ненависть, иногда называется “сверхкомпенсацией”; но следует иметь в виду, что этот термин даёт лишь грубое описание процесса, ничего не говоря о его динамике.

Если по изложенным причинам мы не согласны с сексуальной этиологией потребности в любви, то возникает следующий вопрос: можно ли считать случайностью, что невротическая потребность в любви иногда соединяется с сексуальным стремлением, или прямо проявляется в этом виде; и существуют ли условия, при кото-

рых потребность в любви ощущается и выражается в сексуальных формах.

Сексуальное выражение потребности в любви зависит в некоторой степени от того, способствуют ли ему внешние обстоятельства. Оно зависит в некоторой степени от различий в культуре, жизненной силе и сексуальном темпераменте. И, наконец, оно зависит от того, удовлетворительна ли половая жизнь человека: если неудовлетворительна, то более вероятно, что его реакция проявится в сексуальной форме.

Хотя все эти факторы очевидны и имеют определённое влияние на реакции человека, они недостаточно объясняют основные индивидуальные различия. В данной группе людей, проявляющих невротическую потребность в любви, эти реакции меняются от индивида к индивиду. У некоторых из них контакты с другими людьми сразу же, почти компульсивно, принимают более или менее интенсивную сексуальную окраску, тогда как у других сексуальная возбудимость и активность остаются в пределах нормального ощущения и поведения.

К первой группе принадлежат мужчины и женщины, меняющие своих сексуальных партнёров. Как показывает более близкое знакомство с их отношениями, они чувствуют себя неуверенными, беззащитными, и испытывают неустойчивость, когда лишаются половых отношений или не имеют шансов обрести их в ближайшем будущем. К той же группе относятся люди с более сильным торможением, имеющие в действительности очень мало отношений, но создающие эротическую атмосферу между собой и другими мужчинами или женщинами, даже в тех случаях, когда те их не особенно привлекают. Наконец, сюда относятся также люди с ещё более сильным сексуальным торможением, но с лёгкой сексуальной возбудимостью, компульсивно видящие в любом мужчине или любой женщине потенциального полового партнёра. В этой последней подгруппе половые отношения могут заменяться — хотя и не обязательно — компульсивной мастурбацией.

В описанной группе наблюдаются большие различия в степени достигаемого физического удовлетворения. Общей чертой всех людей этой группы является, кроме компульсивного характера их сексуальных потребностей, отсутствие дискриминации в выборе партнёра. Они отличаются теми же признаками, которые мы уже описали, рассматривая невротическую потребность в любви вообще. Вдобавок к этому, поразительно расхождение между их готовностью к половым отношениям. Фактическим или воображаемым, и глубоко

ким расстройством их эмоциональных отношений к другим людям, более серьёзным расстройством, чем наблюдается у среднего человека, преследуемого основным беспокойством. Такие люди не только не могут поверить в любовь, но если им предлагается любовь, она приводит их в глубокое замешательство — а в случае мужчины приводит к импотенции. В некоторых случаях они сознают свою защитную установку, а в других склонны возлагать вину на своих партнёров. В последнем случае они убеждены, что ни разу не встретили девушку или мужчину, заслуживающую их любви.

Половые отношения означают для них не только облегчение специфических сексуальных напряжений, но также единственный способ контакта с людьми. Если у человека развилось убеждение, что он никак не способен добиться любви других людей, то физический контакт служит для него заменой эмоциональных отношений. В таких случаях сексуальность оказывается главной или даже единственной связью с другими людьми, и приобретает поэтому необычайную важность.

У некоторых людей неразборчивость проявляется в отношении пола потенциального партнёра; они активно ищут отношений с обоими полами, или пассивно поддаются сексуальным требованиям, независимо от того, делаются ли они лицом того же или другого пола. Первый тип нас здесь не интересует; хотя сексуальность в этом случае также служит установлению человеческих контактов, трудно достижимых другим путём, движущим мотивом является здесь не столько потребность в любви, сколько стремление к завоеванию, точнее, к подчинению других. Это стремление может быть столь повелительным, что половые различия становятся относительно безразличными. Мужчин или женщин надо подчинить, сексуальным или иным способом. Но люди второго типа, готовые подчиниться сексуальным партнёрам любого пола, гонимы бесконечной потребностью в любви, и в особенности страхом потерять другого человека, отказав ему в его сексуальных требованиях, или осмелившись защищаться от таких требований, законных или нет. Они не хотят потерять другого человека, остро нуждаясь в контакте с ним.

Как я полагаю, попытки объяснить безразличные отношения с обоими полами, исходя из предположения о конституционной бисексуальности, не достигают цели. В таких случаях нет указаний на подлинное предпочтение собственного пола. Видимые гомосексуальные тенденции, так же как безразличие в отношении противоположного пола, исчезают, как только беспокойство сменяется твёрдой уверенностью в себе.

Сказанное выше о бисексуальных установках проливает также некоторый свет на проблему гомосексуальности. В действительности встречается ряд промежуточных ступеней между описанным “бисексуальным” типом и определённо гомосексуальным типом. В истории последнего имеются определённые факторы, приводящие к исключению лица другого пола в качестве сексуального партнёра. Конечно, проблема гомосексуальности слишком сложна, чтобы её можно было понять с единственной точки зрения. Но я могу сказать, что никогда не видела гомосексуального человека, у которого не были бы заметны также факторы, указанные для “бисексуальной” группы.

В последние годы некоторые психоаналитики обратили внимание на то обстоятельство, что сексуальные стремления могут усиливаться от того, что сексуальное возбуждение и удовлетворение служит разрядкой беспокойства и скопившихся психических напряжений. Это механическое объяснение может быть верно. Но я полагаю, что есть также психические процессы, ведущие от беспокойства к усилению сексуальных потребностей, и что эти процессы можно распознать. Это убеждение основано на психоаналитическом наблюдении и на изучении таких пациентов, вместе с чертами их характера, проявленными вне половой сферы.

Пациент этого типа может с самого начала страстно влюбиться в аналитика, горячо требуя от него некоторой взаимной любви. Или он может держаться в течение анализа вежливо и отчуждённо, перенеся свою потребность в сексуальной близости на некоторое третье лицо, служащее заменой аналитика, как это видно из его схождения с аналитиком или из того факта, что они отождествляются в сновидениях. Или, наконец, потребность такого человека в сексуальном контакте с аналитиком может проявляться лишь в сновидениях или в сексуальном возбуждении во время сеансов. Заметив несомненные признаки такого возбуждения, пациент часто бывает крайне удивлён, поскольку не испытывает ни влечения к аналитику, ни какой-либо привязанности к нему. В действительности сексуальная привлекательность аналитика не играет здесь заметной роли; по силе и несдержанности сексуального темперамента такие пациенты не отличаются от других, точно так же, как по уровню беспокойства. Их характерная особенность — это глубокое неверие в какую-либо подлинную привязанность. Они совершенно убеждены, что если аналитик вообще проявляет к ним какой-то интерес, то лишь из посторонних побуждений, что в глубине души он их презирает, и что он, вероятно, принесёт им больше вреда, чем пользы.

Вследствие присущей всем невротикам повышенной чувствительности, реакции неприязни, раздражения и подозрительности встречаются в ходе каждого анализа; но у пациентов с особенно сложными сексуальными потребностями эти реакции образуют постоянную и жёсткую установку. Они создают впечатление, будто аналитик и пациент разделены невидимой, но непроницаемой стеной. Когда они сталкиваются с какой-нибудь трудной собственной проблемой, их первое побуждение состоит в том, чтобы сдаться, прервать психоанализ. Картина, которую они представляют при анализе, точно повторяет то, что они делали всю жизнь. Разница лишь в том, что до анализа им удавалось избегать знания, насколько непрочно и запутанны были в действительности их личные отношения; лёгкость половых связей позволяла им скрывать от себя подлинное положение вещей, принимая свою готовность к половым контактам за благополучные отношения с людьми вообще.

Только что указанные установки столь часто встречаются вместе, что если пациент в самом начале психоанализа обнаруживает сексуальные стремления, фантазии или сновидения, относящиеся к аналитику, то я уверена в том, что найду у него глубокие расстройств личны отношений. Согласно всем наблюдениям на этот счёт, пол аналитика при этом сравнительно безразличен. Пациенты, работавшие последовательно с мужчиной-аналитиком и женщиной-аналитиком, имели по отношению к обоим одинаковые графики реакций. В таких случаях было бы серьёзной ошибкой принимать за чистую монету гомосексуальные побуждения, выраженные в сновидениях или иным способом.

Вообще, аналогично пословице “не всё золото, что блестит”, можно сказать, что “не всё сексуальность, что на неё похоже”. Значительная часть того, что кажется сексуальностью, имеет с нею в действительности очень мало общего, а выражает стремление к успокоению. Кто не принимает это во внимание, тот переоценивает роль сексуальности.

Человек, сексуальные потребности которого усиливаются неосознанным напряжением беспокойства, наивно приписывает интенсивность своих сексуальных потребностей врождённому темпераменту, или свободе от традиционных запретов. Он допускает при этом ту же ошибку, как люди, переоценивающие свою потребность во сне, воображая, что их конституция требует десяти часов сна или больше, тогда как в действительности их усиленная потребность во сне зависит от различных накопившихся эмоций; сон служит им средством избежания всех конфликтов. То же относится к компуль-

сивной еде и питью. Еда, питье, сон, сексуальность — всё это жизненные потребности; интенсивность их варьирует не только в зависимости от индивидуальной конституции, но и от множества других условий, таких, как климат, наличие или отсутствие других видов удовлетворения, наличие или отсутствие внешних стимулов, степень напряжённости труда, физическая обстановка. Но, кроме того, все эти потребности могут усиливаться подсознательными факторами.

Связь между сексуальностью и потребностью в любви проливает свет на проблему полового воздержания. Способность выдерживать сексуальное воздержание зависит от культуры и от индивида. У данного индивида она может зависеть от нескольких психических и физических факторов. Но нетрудно понять, что индивид, нуждающийся в сексуальности как в средстве облегчения беспокойства, оказывается особенно неспособным выдержать даже кратковременное воздержание.

Эти соображения приводят к некоторым мыслям о роли сексуальности в нашей культуре. Наша либеральная установка в отношении сексуальности вызывает у нас некоторую гордость и удовлетворение. Конечно, по сравнению с викторианской эпохой¹ положение изменилось в лучшую сторону. Люди теперь более свободны в сексуальных отношениях и более способны к удовлетворению. Последнее в особенности справедливо для женщин; фригидность не считается больше нормальным состоянием женщины, а рассматривается как недостаток. Но улучшение не столь полно, как можно было бы подумать, потому что значительная часть сексуальной деятельности служит в настоящее время не столько удовлетворению подлинных сексуальных стремлений, сколько снятию психических напряжений, а потому её следует рассматривать не как подлинное половое удовлетворение или счастье, а как нечто вроде успокоительного лекарства.

Эта культурная ситуация отражается также в концепциях психоанализа. Одно из великих достижений Фрейда состоит в том, что в значительной степени благодаря ему сексуальности стали придавать должное значение. Но при более подробном рассмотрении оказывается, что многие явления, рассматриваемые как сексуальные, представляют собой в действительности выражение сложного невроза, главным образом, невротической потребности в любви. Напротив, сексуальные стремления, направленные на аналитика, обычно рассматриваются как повторение сексуальной фиксации по отно-

¹Виктория — королева Великобритании (1837–1901). — *Примеч. пер.*

шению к отцу или матери; но часто они вовсе не являются подлинными сексуальными влечениями, а попыткой установить некоторый успокоительный контакт для облегчения беспокойства. Конечно, часто пациент сообщает ассоциации или сновидения, выражающие, например, желание лежать на груди матери, или вернуться в материнскую утробу; и эти желания рассматриваются как отцовская или материнская форма “перенесения”. Но не следует забывать, что такое видимое перенесение может быть лишь формой выражения нынешнего стремления к любви, или желанием спрятаться в безопасное убежище.

Если даже рассматривать стремления по отношению к аналитику как прямое повторение аналогичных стремлений к отцу или матери, это вовсе не означает, что детская связь с родителями была сама по себе подлинной сексуальной связью. Есть много свидетельств в пользу того, что все те особенности любви и ревности в неврозах взрослых людей, которые Фрейд описал под именем эдипова комплекса, могут существовать, начиная с детства; но это случается реже, чем предполагал Фрейд. Как я уже сказала, я полагаю, что эдипов комплекс является не первичным процессом, а результатом нескольких процессов разного рода. Он может быть весьма несложной реакцией ребёнка, спровоцированной сексуально окрашенными ласками, увиденными ребёнком сексуальными сценами, или слепой преданностью ребёнку одного из родителей. С другой стороны, он может быть результатом гораздо более сложного процесса. Как я уже сказала, в тех семейных ситуациях, которые служат питательной почвой для эдипова комплекса, в ребёнке возбуждается много страха и враждебности, подавление которых вызывает беспокойство. Мне кажется вероятным, что в таких случаях эдипов комплекс происходит от того, что ребёнок, в поиске успокоения, цепляется за одного из родителей. В действительности, вполне развитый эдипов комплекс, как его описал Фрейд, демонстрирует все тенденции, характерные для невротической потребности в любви чрезмерные требования безусловной любви, ревность, чувство собственности, ненависть вследствие отвержения. В таких случаях эдипов комплекс не является, следовательно, первоначальной причиной невроза, но сам оказывается невротическим образованием.

Глава 10

Стремление к власти, престижу и обладанию

Стремление к любви — это один из способов, используемых в нашей культуре для защиты от беспокойства. Другой способ — это стремление к власти, престижу и обладанию.

Вероятно, надо объяснить, почему я рассматриваю власть, престиж и обладание как аспекты одной проблемы. Конечно, для понимания отдельной личности далеко не всё равно, какая из этих целей в ней преобладает. Какая из них преобладает в стремлении невротика к успокоению, зависит от внешних обстоятельств, а также от индивидуальных дарований и психической структуры. Я рассматриваю их совместно, потому что все они имеют нечто общее, отличающее их от потребности в любви. Стремление к любви означает получение успокоения от усиленных контактов с людьми, тогда как стремление к власти, престижу и обладанию означает получение успокоения от ослабления контактов с людьми и укрепления собственной позиции.

Желание господствовать, добиться престижа, приобрести богатство само по себе, конечно, не составляет невротической тенденции, точно так же, как желание быть любимым само по себе не есть невроз. Чтобы понять, чем отличается невротическое стремление в этом направлении, надо сравнить его с нормальным. Например, у нормального человека ощущение власти¹ может произойти от реализации его собственной силы, которая может проявиться в виде физической силы или способности, умственных способностей, зрелости или мудрости. Его стремление к власти может быть связано и с некоторым конкретным делом: семьёй, политической или профессиональной группой, родиной, религиозной или научной идеей. Но невротическое стремление к власти происходит от беспокойства, ненависти и чувства неполноценности. Различие формулируется решительным образом: нормальное стремление к власти происходит от силы, а невротическое — от слабости.

¹В подлиннике здесь (и в названии главы) слово power, означающее “власть”, “силу”, “могущество”. — *Примеч. пер.*

Здесь участвует и культурный фактор. Не во всех культурах играют роль индивидуальная сила, престиж и собственность. Например, у индейцев пуэбло¹ стремление к престижу определённо осуждается, и нет существенных различий в индивидуальной собственности; поэтому рассматриваемое стремление играет у них не слишком важную роль. В этой культуре не имеет смысла стремиться к какому-либо способу доминирования для преодоления беспокойства. Если в нашей культуре выбирают такой путь, это объясняется тем, что в нашей социальной структуре власть, престиж и имущество могут доставить человеку ощущение большей безопасности.

При исследовании условий, порождающих стремление к этим целям, обнаруживается, что оно развивается обычно, когда оказалось невозможным облегчить лежащее в основе невроза беспокойство посредством любви. Приведу пример, показывающий, как такое стремление может развиваться в форме честолюбия, когда фрустрируется потребность в любви.

Девочка была сильно привязана к своему брату, который был на четыре года старше её. Они часто обменивались ласками более или менее сексуального характера, но когда девочке исполнилось восемь лет, её брат внезапно отверг её, заявив, что они теперь вышли из возраста, когда уместны такие игры. Вскоре после этого переживания девочка стала вдруг проявлять ревностное честолюбие в школе. Безусловно, оно было вызвано разочарованием её потребности в любви, тем более болезненным, что у неё было не много возможностей к кому-нибудь привязаться. Отец её был равнодушен к детям, а мать демонстративно предпочитала ей брата. Она испытывала не только разочарование; тяжело оскорблена была её гордость. Она не понимала, что изменение поведения её брата объяснялось попросту приближением половой зрелости. Поэтому она страдала от стыда и унижения, тем более, что её уверенность в себе и без того была не очень твёрдой. Прежде всего, мать её не любила, что вызывало у неё ощущение собственного ничтожества, поскольку мать её была красивая женщина, которой все восхищались; сверх того, брат не только был любимцем матери, но и пользовался её доверием. Брак её родителей был несчастлив, и мать обсуждала с братом все свои огорчения. Таким образом, девочка была в полном пренебрежении. Она сделала ещё одну попытку добиться нужной ей привязанности: влюбилась в мальчика, с которым встретилась на экскурсии вскоре после горестного эпизода с братом, пришла в сильное воз-

¹Земледельческие племена индейцев. — *Примеч. пер.*

буждение и начала связывать с этим мальчиком радостные фантазии. Когда он исчез из поля зрения, она реагировала на это новое разочарование депрессией.

Как часто бывает в таких случаях, родители и домашний врач приписали её состояние чрезмерной школьной нагрузке. Они забрали её из школы, послали в летний оздоровительный санаторий, а затем перевели её в младший класс. Именно тогда, в возрасте девяти лет, она проявила отчаянное честолюбие. Она должна была непременно быть первой в классе. И в то же время её отношения с другими девочками, до того дружелюбные, стали явно портиться.

На этом примере видны типичные факторы, порождающие в совокупности невротическое честолюбие: сначала она чувствовала себя неуверенно, потому что была нелюбима; у неё возник значительный антагонизм, который она не могла выразить, потому что мать, доминирующая фигура в семье, требовала слепого восхищения; подавленная ненависть породила значительное беспокойство; её самоуважение никогда не имело случая развиваться, в нескольких случаях она была унижена, и переживание с братом наложило на неё тяжёлый отпечаток; её попытки добиться любви, как средства успокоения, не удались.

Невротические стремления к власти, престижу и обладанию служат не только защитой от беспокойства, но и каналом для разгрузки враждебности. Я рассмотрю сначала, каким образом каждое из этих стремлений доставляет особую защиту от беспокойства, а затем специфические пути, по которым оно высвобождает враждебность.

Стремление к власти служит прежде всего защитой от беспомощности, которая, как мы видели, является одним из основных элементов беспокойства. Даже отдалённая видимость беспомощности или собственной слабости вызывает у невротика столь тревожную реакцию, что он избегает ситуаций, вполне обычных для нормального человека, например, любого предложения руководства, совета или помощи, любого рода зависимости от лиц или обстоятельств, любой уступки другим людям или даже согласия с ними. Протест против беспомощности не проявляется сразу же со всей силой, а нарастает постепенно; чем больше невротик ощущает обесценивающее его торможение, тем меньше он способен к действительному самоутверждению. И чем слабее он становится в действительности, тем более беспокойно он старается избегать всего, что хоть отдалённо напоминает слабость.

Далее, стремление невротика к власти должно защитить его от опасности почувствовать себя незначительным, или показаться не-

значительным в глазах других. У невротика развивается жёсткий и иррациональный идеал силы, внушающий ему представление, что он должен быть способен справиться с любой, сколь угодно трудной ситуацией, и притом сразу же справиться с нею. Этот идеал связывается с гордостью, вследствие чего невротик считает слабость не только опасностью, но и несчастьем. Людей он классифицирует на “сильных” и “слабых”, первыми восхищается, а вторых презирает. При этом он доходит до крайности в том, что считает слабостью. Он презирает в той или иной степени всех, кто с ним соглашается или уступает его желаниям, кто подвержен торможениям или не контролирует своих эмоций так внимательно, чтобы всегда сохранять бесстрастное выражение лица. Те же качества он презирает и в самом себе. Он чувствует себя униженным, если ему приходится признать беспокойство или торможение у самого себя; тем самым он презирает себя за то, что у него невроз, и старается держать это в тайне. Он презирает себя и за то, что не может сам справиться со своим неврозом.

Частные формы, которые принимает такое стремление к власти, зависят от того, какой недостаток силы вызывает у него больший страх или презрение. Я укажу несколько самых обычных выражений этого стремления.

В первом случае невротик хочет управлять и другими, и самим собой. Он хочет, чтобы происходило лишь то, что он сам затеял или одобрил. Это стремление к управлению может принимать смягчённую форму, когда он на сознательном уровне предоставляет другим полную свободу, но настаивает, чтобы те сообщали ему всё, что они делают, и негодует, если от него что-нибудь скрывают. Тенденция к управлению может быть настолько подавлена, что не только сам невротик, но и окружающие его люди могут быть убеждены, что он весьма великодушно предоставляет им свободу. Если человек столь полным образом подавляет своё стремление к власти, он может однако, испытывать депрессию, головные боли или расстройство желудка каждый раз, когда его партнёр встречается с другими друзьями или слишком поздно возвращается домой. Не понимая причины расстройства, он может приписать его дурной погоде, неправильному питанию или другой несущественной причине. Многие виды поведения, принимаемые за любопытство, мотивируются тайным желанием управлять ситуацией.

Далее, люди этого типа хотят быть всегда правыми и раздражаются, когда обнаруживается, что они ошиблись хотя бы в какой-нибудь мелочи. Они претендуют, что знают всё лучше других, и это

иногда производит неловкое впечатление. Человек, в других случаях серьёзный и надёжный, столкнувшись с вопросом, на который не может ответить, начинает претендовать на знание или что-нибудь выдумывать, хотя в этом частном случае неведение несколько не компрометирует его. Иногда он особенно настаивает на своём предвидении будущего, предчувствуя и предсказывая все возможности. Эта установка может сопровождаться отвращением к любой ситуации, включающей неконтролируемые факторы. Не допускается никакой риск. Подчёркнутое самообладание проявляется в неприязни к любому увлечению. Влечение невротической женщины к мужчине может внезапно превратиться в презрение, когда он влюбляется в неё. Пациенты этого типа с трудом позволяют себе погрузиться в свободные ассоциации, потому что это означает для них потерю власти над собой и движение в неизвестном направлении.

Другая установка, характерная для невротического стремления к власти, это желание всегда добиваться своего. Невротик может всё время раздражаться, если другие не делают в точности то, что он хочет, или не точно в желательное для него время. С этим аспектом стремления к власти тесно связана установка нетерпения. Любая отсрочка, любое вынужденное промедление, даже из-за сигнала уличного движения, может стать причиной раздражения. Нередко невротик сам не отдаёт себе отчёта в этой придирчивой установке, во всяком случае, в интенсивности её проявления. И в самом деле, вовсе не в его интересах признать и изменить эту установку, потому что она имеет важные защитные функции. Её не должны замечать и другие, поскольку он мог бы потерять в таком случае их привязанность.

Это непонимание имеет важные следствия в любовных отношениях. Если любовник или муж не вполне отвечает предъявляемым к нему требованиям, опаздывает, не звонит по телефону, уезжает из города, то невротическая женщина ощущает, что он её не любит. Она не понимает, что это ощущение — просто реакция на неподчинение её собственным желаниям, сплошь и рядом невысказанным, и истолковывает ситуацию как свидетельство своей ненужности. Это заблуждение, весьма распространённое в нашей культуре, в значительной мере способствует тому ощущению ненужности, которое часто оказывается решающим фактором невроза. Как правило, его перенимают у родителей. Доминирующая мать, негодующая на непослушание ребёнка, уверена в том, что ребёнок её не любит, и заявляет об этом другим. На этой основе часто возникает странное противоречие, которое может серьёзно фрустрировать все любов-

ные отношения. Невротическая девушка не может любить “слабого” мужчину, поскольку она презирает любую слабость; но она не может поладить и с “сильным” мужчиной, так как рассчитывает, что партнёр всегда будет ей уступать. Таким образом, она втайне ищет себе героя, сверхсильного мужчину, который будет в то же время настолько слаб, чтобы беспрекословно уступать всем её желаниям.

Другая установка стремления к власти — никогда не уступать. Согласиться с каким-нибудь мнением или принять какой-нибудь совет, даже если их надо признать правильными, значит проявить слабость, и самая мысль об этом вызывает возмущение. Люди, у которых сильно развита эта установка, имеют склонность отшатываться от предложенного и импульсивно становиться на противоположную позицию, из одного только страха кому-нибудь уступить. В общем виде эту установку невротика можно выразить следующим образом: он втайне настаивает, чтобы весь мир приспособился к нему, не желая приспособляться к миру. Отсюда происходит одна из главных трудностей психоаналитической терапии. Конечная цель анализа не в том, чтобы приобрести знание или понимание пациента, а в том, чтобы изменить его установки. Невротик описанного типа может признать, что изменение пойдёт ему на пользу, но перспектива изменения его страшит, потому что в конечном счёте ему придётся уступить. Неспособность к этому имеет влияние и на любовные отношения. Что бы ещё ни означало слово “любить”, оно всегда означает, что человек должен отдаться, пойти навстречу той (или тому), кого любит, и в то же время дать волю собственным чувствам. Чем больше мужчина или женщина неспособны к такой самоотдаче, тем менее удовлетворительны будут любовные отношения. Тот же фактор влияет на фригидность, поскольку оргазм предполагает именно эту способность отдаться до конца.

Влияние стремления к власти на любовные отношения, о котором шла речь, позволяет полнее уяснить себе многие последствия невротической потребности в любви. Многие установки, входящие в стремление к любви, нельзя до конца понять, не разобравшись, какую роль играет в них стремление к власти.

Как мы видели, стремление к власти является защитой от ощущения беспомощности и собственной незначительности. Ту же функцию имеет стремление к престижу.

У невротика, входящего в эту группу, развивается настоящая потребность производить впечатление на других, добиваться их восхищения и уважения. Он воображает, что произведёт на них впечатление своей красотой, умом, или каким-нибудь другим вы-

дающимся качеством; ему надо щедро тратить деньги, чтобы это бросалось людям в глаза; он должен всё знать о новейших книгах и пьесах, должен быть знаком с выдающимися людьми. Кто не восхищается им, не может быть ему женой, другом, подчинённым по службе. Всё его самоуважение держится на том, что им восхищаются, и обращается в ничто, если ему отказывают в восхищении. Из-за его чрезмерной чувствительности, из-за постоянно переживаемых им унижений вся его жизнь — сплошное мучение. Часто он не сознает своё ощущение унижения, потому что оно было бы для него слишком болезненно; но сознает он его или нет, он реагирует на каждое такое переживание с яростью, соразмерной испытываемой боли. Таким образом его установка всё время порождает новую враждебность и новое беспокойство.

В чисто описательных целях такой характер можно было бы назвать нарцисстическим. Но при динамическом рассмотрении этот термин вводит в заблуждение: хотя такой человек всё время занят раздуванием своего эго, он делает это, главным образом, не из любви к себе, а пытаясь защититься от ощущения собственной незначительности и униженности или, в положительных терминах, пытаясь восстановить разрушенное самоуважение.

Чем дальше его отношения с другими, тем более может быть интернализирована его потребность в престиже; в таких случаях она проявляется как стремление быть безупречным и замечательным в собственных глазах. Он испытывает как унижение любой, даже не явно выраженный, а смутно ощущаемый промах.

В нашей культуре можно также получить защиту от беспомощности и ничтожности, стремясь к обладанию имуществом, поскольку оно доставляет и власть, и престиж. Иррациональное отношение к обладанию столь широко распространено в нашей культуре, что лишь сравнение с другими культурами позволяет понять, что это не общечеловеческий инстинкт, ни в виде инстинкта приобретения, ни в виде сублимации каких-либо биологически обусловленных побуждений. Даже в нашей культуре невротическое стремление к обладанию исчезает, как только уменьшаются или устраняются вызывающие его беспокойства.

Специфический страх, от которого защищаются имуществом, это страх обеднеть, обнищать, власть в зависимость от других. Страх обеднеть действует на человека как занесённый над ним бич, побуждая его непрерывно работать, не упуская никакого случая заработать деньги. Защитный характер этого стремления виден в том, что он не способен использовать эти деньги для собственного удо-

вольствия. Жажда обладания может быть направлена не только на деньги и вещи; она проявляется и в виде собственнической установки по отношению к людям, а также служит защитой от потери любви. Явление собственничества хорошо известно, особенно по его проявлениям в браке, где закон доставляет юридическое основание таких притязаний; характеристики его те же, что описаны выше, при рассмотрении стремления к власти, и я не буду приводить здесь специальные примеры на этот счёт.

Как я уже сказала, три описанных стремления служат не только для успокоения беспокойства, но и для высвобождения враждебности. В зависимости от того, какое стремление преобладает, враждебность принимает вид тенденции к доминированию над другими, к унижению других или к причинению им лишений.

Преобладающая тенденция невротического стремления к власти не обязательно проявляется как открытая враждебность. Она может скрываться под какой-либо социально респектабельной или гуманной оболочкой, проявляясь, например, в виде склонности давать советы, заниматься чужими делами, брать на себя инициативу или руководство. Но если за этими установками скрывается враждебность, то другие люди — дети, партнёры по браку, служащие — чувствуют это и реагируют на это либо подчинением, либо сопротивлением. Обычно сам невротик не сознаёт, что в его поведении скрыта враждебность. Если даже он приходит в ярость от того, что дела идут не так, как ему хочется, всё равно он остаётся при своём убеждении, что он, по существу, добродушен, а раздражается он лишь потому, что другие люди по неразумию его не слушаются. В действительности его невротическая враждебность, зажатая в цивилизованные формы, прорывается, когда ему не удаётся добиться своего. Поводом для раздражения может быть что-нибудь вовсе не воспринимаемое другими как противоречие, например, простое расхождение во мнениях или неисполнение его советов. Такие мелочи могут вызвать большую ярость. Можно рассматривать преобладающую установку как предохранительный клапан, выпускающий безопасным способом некоторое количество враждебности. Будучи ослабленным выражением враждебности, она доставляет средство сдерживания прямо разрушительных побуждений.

Ярость, возникающая при противоречии, может быть подавлена и, как мы видели, подавленная враждебность приводит к новому беспокойству. Это может проявиться как депрессия или усталость. Поскольку случаи, вызывающие такие реакции, столь незначительны, что ускользают от внимания, и поскольку невротик не сознаёт

своих реакций, эти депрессии и состояния беспокойства не имеют, на первый взгляд, никакой внешней причины. Лишь внимательное наблюдение постепенно обнаруживает связь между стимулирующими событиями и последующими реакциями.

Дальнейшая черта, происходящая от компульсивного стремления доминировать — это неспособность к равноправным отношениям. Невротик этого рода должен руководить, иначе он чувствует себя растерянным, зависимым и беспомощным. Он столь властен, что любое положение, кроме полного доминирования, ощущает как угнетение. Если его раздражение подавляется, это может вызвать у него депрессию, упадок духа и усталость. Впрочем, то, что выглядит как беспомощность, может оказаться окольным путём к достижению господства, или к выражению враждебности, вызванной неспособностью руководить. Например, представим себе, что женщина совершает прогулку по чужому городу со своим мужем. Изучив заранее план города, она указывает путь. Но когда они попадают на площади и улицы, не вошедшие в её подготовку, она чувствует неуверенность и уступает всё руководство мужу. До того она была весела и деятельна, но с этого момента её одолевает усталость, она едва переставляет ноги. Всем известны отношения между супругами, братьями и сёстрами, друзьями, в которых невротик ведёт себя как погонщик рабов, используя свою беспомощность как бич, чтобы заставить других служить своей воле, оказывать ему бесконечное внимание и помощь. Для таких ситуаций характерно, что невротик никогда не извлекает пользы из всех этих усилий, а реагирует на них лишь новыми жалобами и требованиями или, что хуже, обвинением в том, что им пренебрегают и его обижают.

То же поведение можно наблюдать в ходе анализа. Пациенты этого рода отчаянно просят помощи, но не только уклоняются от выполнения указаний, а выражают при этом негодование, что им отказывают в помощи. Если они получают всё-таки помощь, добившись понимания некоторого частного вопроса, то они сразу же возвращаются к своей раздражённой придирчивости, как будто ничего не произошло, ухитряются стереть в своём сознании результат тяжёлой аналитической работы. А затем пациент вынуждает аналитика снова предпринимать усилия, обречённые на неудачу.

От такой ситуации пациент получает двойное удовлетворение. Выставляя на вид свою беспомощность, он добивается своеобразного триумфа — принуждает аналитика рабски служить ему. И в то же время он стремится вызвать с помощью этой стратегии ощущение беспомощности у аналитика; таким образом, при его собственных

затруднениях, мешающих ему доминировать конструктивным способом, он находит возможность доминировать деструктивно. Вряд ли надо объяснять, что получаемое таким образом удовлетворение вполне бессознательно, точно так же, как и техника, применяемая для его получения. Сам пациент сознаёт лишь, что очень нуждается в помощи и не получает её. Таким образом, пациент не только может оправдать в собственных глазах своё поведение, но и чувствует себя вправе сердиться на аналитика. В то же время он не может не ощущать, что играет в коварную игру, и поэтому боится разоблачения и наказания. Чтобы защититься, он считает нужным усилить свою позицию и делает это, учиня скандал. Оказывается, это не он тайно ведёт свою деструктивную агрессию; это аналитик пренебрегает им, обманывает и оскорбляет его. Но он может занять и удерживать такую позицию с надлежащей убеждённостью лишь в том случае, если в самом деле чувствует себя жертвой. В таких условиях человек не только не заинтересован в понимании истинного положения вещей, но, напротив, весьма заинтересован в поддержании своей версии. Настойчивость, с которой он указывает на свои обиды, производит впечатление, будто он хочет быть обиженным. В действительности он так же не хочет этого, как всякий другой человек, но убеждение, что его обижают, приобрело для него слишком важное значение, и ему трудно от него отказаться.

В установке доминирования может быть заключено столько враждебности, что она создаёт новое беспокойство. Это может привести к таким торможениям, как неспособность отдавать приказы, проявлять решительность, выражать определённое мнение, что нередко придаёт невротичу чересчур угодливый вид. А это, в свою очередь, побуждает его принимать свои торможения за присущую ему мягкость характера.

У людей, у которых преобладает жажда престижа, враждебность проявляется обычно в виде стремления унижать других. Такое стремление непреодолимо у тех, чьё самоуважение было ранено унижением, отчего у них развилась мстительность. Такие люди прошли обычно через ряд унижительных переживаний в детстве, которые могли быть связаны либо с их социальным положением — принадлежностью к дискриминируемому меньшинству, или бедностью и зависимостью от богатых родственников — или же с их личным положением, например, дискриминацией в пользу других детей, пренебрежением, или положением игрушки в руках родителей, то баловавших, то стыдивших и унижавших своего ребёнка. Пе-

реживания этого рода часто забываются из-за их болезненности, но они вновь возникают в сознании, если выясняются проблемы, связанные с унижением. Но в неврозах взрослых никогда не удаётся наблюдать прямые результаты этих ситуаций детства, а наблюдаются лишь косвенные результаты, усиленные прохождением через “порочный круг”: ощущение униженности; стремление унижать других; повышенная чувствительность к унижению, усиленная страхом возмездия; усиленное стремлением унижать других.

Тенденция унижать других глубоко подавляется, обычно по той причине, что невротик, зная по собственной чувствительности, какие тяжёлые и мстительные реакции вызывает у него унижение, инстинктивно боится подобных реакций со стороны других. Тем не менее, некоторые из этих реакций могут возникнуть у него бессознательно, например, он заставляет других ждать, неожиданно сталкивает их с затруднительной ситуацией, или даёт им почувствовать их зависимость. Если даже невротик вовсе не сознаёт, что он стремится унижать других или делает это, его отношения с людьми проникнуты рассеянным беспокойством, проявляющимся в постоянном предчувствии выговора или унижения для себя. К таким страхам я ещё вернусь в дальнейшем, при обсуждении страха неудачи. Торможения, возникающие из этой чувствительности к унижению, часто проявляются в виде потребности избегать всего, что другим могло бы показаться унижительным; например, такой невротик может быть неспособен критиковать других, отказаться от предложения, уволить служащего, вследствие чего он производит впечатление чрезмерно внимательного и слишком вежливого человека.

Наконец, тенденция к унижению людей может быть замаскирована тенденцией восхищаться людьми. Поскольку унижение и восхищение диаметрально противоположны, второе представляет наилучшее средство стереть или скрыть тенденцию к первому. Поэтому обе эти крайности часто встречаются в одном лице. Две установки могут находиться в разном отношении и по-разному выражаться, в зависимости от индивида. Они могут проявляться отдельно в разные периоды жизни, так что за периодом презрения к людям может наступить период преклонения перед героями; может быть слепое восхищение мужчинами и презрение к женщинам, или наоборот; может быть слепое восхищение одной или двумя личностями, вместе со слепым презрением ко всему остальному миру. Что обе установки существуют совместно, можно наблюдать в ходе анализа. Пациент может одновременно слепо восхищаться анали-

тиком и презирать его, либо подавляя одно из этих чувств, либо колеблясь между ними.

В стремлении к обладанию враждебность принимает обычно форму тенденции к причинению ущерба другим. Само по себе желание обманывать, обкрадывать, эксплуатировать или фрустрировать других не является невротическим. Оно может быть характерной чертой культуры, может оправдываться данной ситуацией, или может рассматриваться нормальной личностью как ловкость. Но в невротической личности эти тенденции в высшей степени нагружены эмоциями. Даже если реальные преимущества, получаемые от них, мелки и незначительны, он возбуждается и воспринимает как триумф любой успех; например, он может торговаться, затратив на это время и энергию, совершенно не соответствующие достигнутой экономии. Его удовлетворение успехом имеет два источника: ощущение, что он перехитрил других, и ощущение, что он их унизил.

Такая тенденция причинять людям ущерб может принимать различные формы. Невротик может негодовать на врача за то, что тот не лечит его бесплатно, или за меньшую сумму, чем он в состоянии уплатить. Он может испытывать раздражение против своих служащих, если они не согласны бесплатно делать сверхурочную работу. В отношениях с друзьями и детьми эксплуататорская тенденция часто оправдывается тем, что они ему обязаны. Родители могут прямо изуродовать жизнь своих детей, требуя от них жертв на этом основании, и если даже такая тенденция не проявляется в столь разрушительной форме, каждая мать, убеждённая, что ребёнок существует для ее удовольствия, всегда эмоционально эксплуатирует этого ребёнка. Невротик этого рода часто склонен отказывать в чём-нибудь другим людям: отказаться уплатить долг, отказаться предоставить информацию, отказать в сексуальном удовлетворении, на которое мог бы надеяться его партнёр. Наличие воровских тенденций может проявляться в повторяющихся сновидениях, изображающих кражи, или в сознательных, хотя и контролируемых побуждениях что-нибудь украсть; в какое-то время такой человек мог и в самом деле быть клептоманом.

Люди, принадлежащие этому общему типу, часто не сознают, что они целенаправленно вредят другим. Беспокойство, связанное с желанием это делать, может приводить к торможению, когда от них что-нибудь требуется; например, они забывают купить подарок на день рождения, или становятся импотентными, когда женщина хочет им отдаться. Впрочем, такое беспокойство не всегда приводит к подлинному торможению, а может проявиться как случай-

ный страх, что они эксплуатируют людей или вредят им — что они в действительности и делают; сознательно же они с негодованием отрицают такие намерения. Такой страх может быть у невротика даже в отношении поступков, в которых этой тенденции нет, и в то же время он не сознает, что в других случаях он эксплуатирует людей или вредит им.

Эта склонность вредить людям сопровождается эмоциональной установкой досадливой зависти. Большинство людей испытывают некоторую зависть, когда у других есть преимущества, которые они хотели бы иметь сами. Но для нормального человека существенно желание иметь эти преимущества самому, для невротика же существенно досада, что они достаются другим, хотя бы он сам их вовсе не хотел. Матери этого рода завидуют весёлости своих детей и говорят им: “Смеётся тот, кто смеётся последний”¹.

Чтобы замаскировать грубость своей досадливой установки, невротик пытается обосновать её как оправданную зависть. Преимущества других, состоящие в игрушке, в девушке, в свободном времени или в должности, кажутся ему столь великолепными и желанными, что его зависть представляется ему вполне оправданной. Это оправдание становится возможным лишь с помощью незаметной фальсификации фактов: недооценки собственного положения и иллюзии, будто преимущества других — именно то, чего следует желать. Самообман может доходить до того, что он в самом деле считает себя несчастным, потому что лишён единственного преимущества по сравнению с другим человеком, забывая, что во всех остальных отношениях он не хотел бы поменяться с ним местами. Цена, которую ему приходится платить за эту фальсификацию, — неспособность ценить и наслаждаться теми возможностями счастья, которые ему доступны. Впрочем, эта неспособность служит ему защитой от устрашающей его зависти других. Не следует думать, что он намеренно сдерживает удовлетворение тем, что у него есть, как это делают многие нормальные люди, имеющие серьёзные причины опасаться зависти других и потому скрывающие своё подлинное положение; он устраивает всё это всерьёз, и в самом деле лишая себя всякого удовольствия. Таким образом он противодействует собственной цели: он хочет иметь всё, но вследствие своих деструктивных стремлений и своего беспокойства остаётся в конце концов с пустыми руками.

¹В подлиннике английская поговорка: “Те, кто поют перед завтраком, заплачут после ужина”. — *Примеч. пер.*

Очевидно, что эта тенденция наносить ущерб и эксплуатировать людей, как и другие описанные выше враждебные тенденции, не только происходят от расстроенных личных отношений, но и приводят к их дальнейшему расстройству. Если такая тенденция более или менее бессознательна, как это обычно бывает, она неизбежно делает человека застенчивым или даже робким по отношению к другим. Он может непринуждённо общаться и хорошо чувствовать себя с людьми, от которых ничего не ждёт, но как только появляется возможность получить от кого-нибудь некоторое преимущество, он становится застенчив. Преимущество может относиться к реальным вещам, таким, как информация или рекомендация, или к чему-нибудь не столь реальному, например, к простой возможности будущих отношений. Это касается эротических отношений, как и всех других. Невротическая женщина этого типа может быть откровенна и естественна с мужчинами, не представляющими для неё интереса, но впадает в замешательство и скованность с мужчиной, которому хочет понравиться, потому что добиться его любви для неё означает нечто от него получить.

Люди этого типа могут иметь исключительные способности к приобретению, отведя таким образом свои побуждения в полезные для них каналы. Но чаще у них развиваются торможения, препятствующие им зарабатывать деньги, так что они не решаются потребовать оплату и готовы выполнять большую работу без надлежащего вознаграждения, производя этим впечатление более бескорыстных людей, чем они в самом деле являются. В таких случаях у них возникает недовольство их заработком, часто без понимания причин такого настроения. Если торможения у невротика настолько развиваются, что охватывают всю его личность, он оказывается не способным держаться на собственных ногах и нуждается в поддержке других. Тогда он ведёт паразитическое существование, удовлетворяя этим свои эксплуататорские тенденции. Эта паразитическая установка не обязательно проявляется в грубой форме “весь мир должен на меня работать”; она может принять более утончённую форму, когда он ожидает, что другие люди будут оказывать ему одолжения, проявлять за него инициативу, доставлять ему идеи для его работы; короче говоря, он рассчитывает, что другие должны взять на себя ответственность за его жизнь. Всё это порождает у него странную установку по отношению к жизни вообще: у него нет ясного представления, что это его собственная жизнь, из которой он может сделать лучшее или худшее употребление; он живёт таким образом, как будто всё происходящее с ним его не касается, как

будто добро и зло сваливаются на него извне, независимо от его воли, как будто он вправе ожидать от других людей всего хорошего и винить их во всём дурном. Поскольку в этих обстоятельствах обычно случается больше дурного, чем хорошего, у него почти неизбежно нарастает озлобление против всего мира. Такая паразитическая установка обнаруживается и в невротическом стремлении к любви, особенно если потребность в любви принимает форму жадности материальных услуг.

Невротическая тенденция наносить ущерб и эксплуатировать имеет ещё один часто встречающийся результат — опасение обмана и эксплуатации со стороны других. Невротик может жить в непрерывном страхе, что кто-нибудь его надуёт, украдёт у него деньги или идеи, и каждый встречный вызывает у него реакцию страха, как бы этот человек чего-то от него не потребовал. Если же кто-нибудь и в самом деле пытается его обмануть, например, водитель такси выбирает не самый короткий путь, или официант просит слишком много чаевых, он разряжается гневом, явно не отвечающим значению такого происшествия. Здесь очевидно проецирование на других своей собственной тенденции причинить вред. Гораздо приятнее излить на других праведное негодование, чем столкнуться со своей собственной проблемой. Более того, истеричные люди часто используют обвинения как средство запугивания, вдалбливая в других чувство вины, позволяющее злоупотреблять ими. Блестящее описание такой стратегии дал Синклер Льюис в образе миссис Додсуорт.

Цели и функции невротика, стремящегося к власти, престижу и обладанию, можно грубо изобразить следующей схемой:

| ЦЕЛЬ | УСПОКОЕНИЕ ОТ | ВРАЖДЕБНОСТЬ ПОЯВЛЯЕТСЯ В ВИДЕ |
|-----------|---------------|--------------------------------|
| власть | беспомощности | тенденции доминировать |
| престиж | унижения | тенденции унижать |
| обладание | нужды | тенденции лишать других |

Заслуга Альфреда Адлера состоит в том, что он заметил и подчеркнул важность этих стремлений, их роль в невротических явлениях и маски, под которыми они выступают. Но Адлер предполагал, что эти стремления составляют главное побуждение в природе человека, и что они сами по себе не нуждаются ни в каком объяснении¹;

¹То же одностороннее истолкование воли к власти содержится в книге Ницше *Per Wille zur Macht* [Воля к власти].

их усиление у невротиков он сводил к ощущению неполноценности и к физическим недостаткам.

Фрейд также видел многие последствия этих стремлений, но не рассматривал их как одно целое. Стремление к престижу он считал выражением нарцисстических тенденций. Сначала он склонен был рассматривать стремления к власти и обладанию, с содержащейся в них враждебностью, как производные “анально-садистической стадии”. Но потом он признал, что такие проявления враждебности не могут быть сведены к сексуальной основе, и предположил, что они выражают “инстинкт смерти”, сохранив, таким образом, верность своей биологической ориентации. Ни Адлер, ни Фрейд не поняли, какую роль играет в порождении подобных стремлений беспокойство; они не усмотрели также в формах выражения этих стремлений влияния культурных условий.

Глава 11

Невротическая конкуренция

Способы достижения власти, престижа и обладания различны в разных культурах. Они могут получаться по наследству, или благодаря некоторым качествам индивида, ценным в его культурной группе, таким, как храбрость, хитрость, способность лечить больных или общаться со сверхъестественными силами, психическая неустойчивость, и тому подобное. Они могут быть также приобретены необычайной или успешной деятельностью, основанной на имеющихся личных достоинствах, или происходящей от случайных обстоятельств. В нашей культуре наследование положения и богатства играет, конечно, свою роль. Но если власть, престиж и обладание должны быть приобретены собственными усилиями индивида, то он вынужден вступить в конкурентную борьбу с другими. Конкуренция, имеющая своим центральным пунктом экономическую жизнь, распространяется от этого центра на все виды деятельности, пронизывая любовь, общественные отношения и игры. Поэтому конкуренция — это насущная проблема для каждого человека нашей культуры, и не удивительно, что она неизменно оказывается в центре невротических конфликтов.

В нашей культуре невротическая конкуренция отличается от нормальной в трёх отношениях. Во-первых, невротик постоянно сопоставляет себя с другими, даже в ситуациях, вовсе этого не требующих. Хотя стремление превзойти других существенно во всех случаях конкуренции, невротик сравнивает себя с людьми, которые никоим образом не являются его возможными конкурентами и не имеют с ним общих целей. Он относит ко всем людям без различия вопрос, кто умнее, привлекательнее и популярнее. Его отношение к жизни можно сравнить с установкой жокея во время бега, для которого важна только одна вещь — обгоняет ли он других. Чем бы ни занимался человек, такая установка неизбежно подрывает или нарушает его реальный интерес к делу. Для него важно не содержание того, что он сделает, а какой у него будет успех, какое впечатление он произведёт, какой престиж он может приобрести. Невротик, всё время сопоставляющий себя с другими, может отдавать себе отчёт

в этой установке, или может делать это автоматически, не замечая этого. Но вряд ли он понимает, в любом случае, какую роль эта установка играет в его жизни.

Второе отличие от нормальной конкуренции состоит в особом честолюбии невротика, не довольствующегося тем, что он достиг большего, чем другие, или имеет большие успехи, но желающего быть исключительным и единственным в своём роде. Он мыслит в сравнительной степени, а цели себе ставит в превосходной. Может случиться, что он вполне сознаёт подгоняющее его жгучее честолюбие. Но чаще он подавляет своё честолюбие, или частично прикрывает его. В последнем случае он может, например, думать, что заботится не об успехе, а о деле, для которого он работает; или он может думать, что не хочет быть на виду, а довольствуется тем, что управляет спектаклем, держа в своих руках все нити и приводя в движение марионетки; или он может признать, что был когда-то честолюбив — скажем, воображал себя в детстве Христом или Наполеоном, или спасителем мира от войны (если это женщина, она признается, что мечтала выйти замуж за Принца Уэльского) — но всё это честолюбие давно исчезло. Он может даже сказать, что жалеет об этом и хотел бы в какой-то мере вновь обрести своё былое честолюбие. Если ему удалось полностью подавить честолюбие, он может быть убеждён, что это качество всегда было ему чуждо. Лишь после того как аналитик снимет несколько защитных слоев, он припомнит, что у него были грандиозные фантазии, что в грёзах, проходивших через его голову, он видел себя первым в своей профессии, или исключительно умным и красивым, или воображал, что все женщины будут влюбляться только в него, пренебрегая другими и даже досадуя на свои прошлые увлечения. Впрочем, в большинстве случаев невротик не понимает, какую важную роль в его реакциях играет честолюбие, и не придаёт таким мыслям никакого значения.

Честолюбие описываемого рода иногда сосредоточивается на какой-нибудь частной цели: это может быть ум, привлекательность, достижения в некоторой области, или нравственность. Впрочем, бывают случаи, когда честолюбие не сводится к определённой цели, а распространяется на всю деятельность человека. Он должен быть первым во всём, за что принимается. Он одновременно хочет быть великим изобретателем, выдающимся врачом и несравненным музыкантом. Женщина хочет быть не только первой в своей работе, но и совершенной домашней хозяйкой, и ещё наилучшим образом одеваться. Подростки этого типа испытывают трудности при вы-

боре профессии, меняют занятия, потому что выбрать одно из них значит отказаться от другого, или во всяком случае от части своих интересов. И в самом деле, для большинства людей было бы трудно совмещать архитектуру, хирургию и игру на скрипке. Часто такие молодые люди начинают свою работу с чрезмерными и фантастическими ожиданиями: они надеются писать картины, как Рембрандт, сочинять пьесы, как Шекспир, или точно считать кровавые частицы с первого дня работы в лаборатории. Поскольку их чрезмерное честолюбие производит у них слишком большие надежды, они легко разочаровываются в своих достижениях, впадают в уныние и склоняются к тому, чтобы отказаться от своих усилий и приняться за что-то другое. Многие одарённые люди рассеивают таким образом свою энергию в течение всей жизни. Такой человек может и в самом деле иметь большие способности в разных областях, но будучи заинтересован во всех сразу и связывая со всеми своё честолюбие, он не способен систематически преследовать одну цель; в конечном счёте он ничего не достигает, зря растратив свои прекрасные дарования.

Независимо от того, сознаётся честолюбие или нет, любая фрустрация его вызывает острую чувствительность. Даже успех может быть воспринят как разочарование, поскольку он не соразмерен завышенным ожиданиям. Например, успех научной работы или книги может привести к разочарованию, потому что вместо ожидаемой сенсации возникает лишь ограниченный интерес. Сдав трудный экзамен, человек этого типа преуменьшает свой успех, заметив, что его сдали и другие. Из-за такой упорной тенденции к разочарованию, в частности, люди этого типа не способны получать удовольствие от успеха. Другие причины я рассмотрю дальше. Естественно, они также крайне чувствительны к любой критике. Многие из них никогда не идут дальше своей первой книги или картины, столь глубоко их обескураживает даже умеренная критика. Многие латентные неврозы впервые обнаруживаются вследствие критического замечания начальника или какой-нибудь неудачи, как бы ни была тривиальна эта критика или неудача, во всяком случае не соразмерная возникшему психическому расстройству.

Третье отличие невротического честолюбия от нормальной конкуренции — это скрытая враждебность, заключённая в установке: «никто, кроме меня, не может быть прекрасен, талантлив и удачлив». Конечно, враждебность присуща любому виду напряжённой конкуренции, поскольку победа одного из конкурентов означает поражение другого. В действительности индивидуалистическая куль-

тура содержит столько разрушительной конкуренции, что эту отдельную черту трудно назвать невротической. Это почти культурный шаблон. Однако, в невротической личности деструктивный аспект сильнее конструктивного: для неё неудача других важнее, чем собственный успех. Точнее, человек с невротическим честолюбием ведёт себя так, как будто ему важнее нанести поражение другим, чем преуспеть самому. В действительности для него важнее всего собственный успех; но поскольку — как мы увидим дальше — этому успеху препятствует сильное торможение, то у него остаётся только один выход: быть, или по крайней мере казаться, выше всех, посрамить других, низвести их до своего уровня или ниже своего уровня.

В конкурентных битвах нашей культуры часто оказывается уместным причинить ущерб своему конкуренту, чтобы усилить собственное положение, увеличить свою славу или сдержать потенциального соперника. Но невротика подгоняет слепое, неразборчивое и компульсивное стремление унижать других. Часто он делает это, даже понимая, что другой человек ему в самом деле не вреден, или, более того, что поражение этого другого явно не в его интересах. Его позицию можно описать как отчётливое убеждение, что “победить может только один”, а это означает, в сущности: “победить должен непременно я”. За его деструктивными побуждениями может стоять сильнейшее эмоциональное напряжение. Например, человек, писавший пьесу, пришёл в неопределимую ярость, узнав, что один из его друзей тоже работает над пьесой.

Побуждение расстраивать или фрустрировать усилия других проявляется во многих отношениях с людьми. Чрезмерно честолюбивый ребёнок нередко стремится расстроить все относящиеся к нему усилия родителей. Если родители настаивают на приличиях и приятном поведении в обществе, он вырабатывает какой-нибудь скандальный образ действий. Если они сосредоточивают свои усилия на его умственном развитии, в нём развивается столь сильное торможение, что он не способен учиться и кажется слабоумным. Я помню двух приведённых ко мне молодых пациенток, которых считали слабоумными; впоследствии оказалось, что они очень способны и умны. Тот факт, что мотивом их поведения было стремление одержать верх над родителями, обнаружился при их попытках вести себя таким образом по отношению к психоаналитику. Одна из них делала вид, что не понимает меня, так что я некоторое время сомневалась в её умственных способностях, пока не поняла, что она играет со мной в ту же игру, что и с родителями и

учителями. Обе девочки были весьма честолюбивы, но в начале лечения их честолюбие полностью маскировалось деструктивными побуждениями.

Та же установка может проявляться по отношению к урокам или к любой форме лечения. Когда человек берёт уроки или подвергается лечению, то в его собственных интересах вести себя так, чтобы извлечь из этого пользу. Но для невротика этого типа, или, точнее говоря, для конкурентной части его поведения важнее расстроить усилия и помешать возможному успеху учителя или врача. И если он может достигнуть этой цели, попросту демонстрируя на собственной личности, что приложенные усилия ни к чему не ведут, то он готов уплатить за это цену — остаться больным или невеждой, лишь бы доказать другому человеку, что тот никуда не годится. Сознательно же он убеждён, что учитель или врач и в самом деле бездарен, или ему не подходит.

Поэтому пациент этого типа чрезвычайно боится, что аналитик может добиться успеха в работе с ним. Он готов на всё, чтобы расстроить усилия аналитика, даже если это очевидным образом вредит его собственным интересам. Он не только будет обманывать аналитика или скрывать от него важную информацию, но попытается, сколько возможно, оставаться в том же состоянии, или даже вызвать ухудшение своей болезни. Он будет скрывать от аналитика всякое улучшение или будет говорить об этом с неохотой, в жалобной манере, будет приписывать любое улучшение или лучшее понимание какому-нибудь внешнему фактору, например, изменению температуры, приёму аспирина, прочитанной книге или статье. Он не будет следовать указаниям аналитика, пытаясь доказать, что тот заблуждается. Или же выдвинет как собственное открытие указание аналитика, которое раньше с негодованием отверг. Это последнее поведение часто встречается в повседневных делах; оно составляет динамику подсознательного плагиата, и многие сражения за приоритет имеют такую психологическую основу. Такой человек не способен вынести, чтобы кто-то кроме него додумался до какой-нибудь мысли. Он презрительно отвергает всякое указание, если это не его идея. Он может, например, отказаться прочесть книгу или посмотреть фильм, или переменить мнение о них, если их рекомендует человек, с которым он конкурирует в это время.

Когда все эти реакции в ходе анализа доводятся до сознания невротика, случается, что после удачной интерпретации он впадает в ярость, у него возникает побуждение сломать что-нибудь в кабинете, или выкрикнуть в лицо аналитику оскорбительное замеча-

ние. Когда выясняются какие-нибудь проблемы, он может тут же заявить, что осталось ещё много нерешённых проблем. Если даже его состояние заметно улучшилось и он признаёт этот факт на интеллектуальном уровне, он сопротивляется всякому чувству благодарности. Явление неблагодарности содержит и другие факторы, например, страх навлечь на себя обязательства, но важным элементом является здесь чувство унижения, которое испытывает невротик оттого, что кому-то обязан.

Побуждения одержать верх над другими людьми вызывают у невротика много беспокойства, потому что он автоматически предполагает у других такую же ранимость и мстительность, какие испытывает при поражениях он сам. Поэтому обиды, наносимые другим, его тревожат, и общую тенденцию одерживать верх над людьми он держит вне своего сознания; если же она проявляется в частных случаях, он старается её оправдать.

Невротик с сильно развитой презрительной установкой по отношению к людям испытывает трудности, когда ему надо выработать определённое мнение, занять определённую позицию или принять конструктивное решение. Его положительное мнение о каком-нибудь человеке или предмете может пошатнуть малейшее отрицательное замечание, сделанное кем угодно, потому что достаточно любой мелочи, чтобы возбудить его презрительную настроенность.

Все эти деструктивные побуждения, заключённые в невротическом стремлении к власти, престижу и обладанию, входят в конкурентную борьбу. В общей конкурентной борьбе, происходящей в нашей культуре, даже нормальный человек может проявлять такие тенденции, но у невротика эти побуждения становятся самоцелью, независимо от потерь или страданий, которые они ему могут принести. Способность унижать, эксплуатировать и обманывать других доставляет ему ощущение собственного превосходства или, в случае неудачи, ощущение поражения.

Именно это чувство поражения объясняет значительную долю ярости, когда невротика не удаётся одержать верх над кем-нибудь другим.

В каждом обществе, где преобладает дух индивидуальной конкуренции, он непременно воздействует на отношения между полами, если только нет строгого разделения сфер жизни, относящихся к мужчине и женщине. Но невротическая конкуренция, ввиду её деструктивного характера, причиняет при этом ещё больше вреда, чем в среднем.

В любовных отношениях невротические тенденции одерживать

верх, подчинять и унижать партнёра играют огромную роль. Половые отношения становятся средством подавления и унижения партнёра, или подавления и унижения партнёром, что безусловно чуждо их природе. Часто возникает ситуация, которую Фрейд описал как раскол в любовных отношениях мужчины: мужчина может испытывать половое влечение лишь к женщинам ниже его уровня, но не имеет ни желания, ни потенции в отношении женщин, вызывающих его любовь и восхищение. Для такого человека половой акт нераздельно связан с тенденцией к унижению, так что он немедленно подавляет половое стремление к женщине, которую любит или может любить. Часто эта установка восходит к его матери, которая, как он чувствует, унижала его, и которую он хотел унижить в отместку, но из страха замаскировал это побуждение преувеличенной преданностью — ситуация, часто называемая фиксацией. В дальнейшей жизни он находит решение, разделив женщин на две группы; остаточная враждебность к женщинам, которых он любит, сводится к тому, что он их по существу фрустрирует.

Когда человек такого рода вступает в отношения с женщиной, равной или превосходящей его положением или личными качествами, он часто втайне стыдится этой женщины, вместо того, чтобы гордиться ею. Эта реакция может крайне поразить его, потому что в его сознании женщина не теряет своего достоинства, вступив в половую связь. Но у него есть, без его ведома, столь сильное побуждение унижить женщину половым актом, что она становится для него эмоционально отвратительной. Поэтому реакция стыда для него вполне логична. Женщина тоже может иррационально стыдиться своего любовника, обнаруживая это тем, что не хочет, чтобы её видели с ним, или тем, что не замечает его положительных качеств и тем самым ценит его меньше, чем он заслуживает. Анализ открывает у неё ту же подсознательную потенцию унижать своего партнёра¹. Обычно у неё бывает та же тенденция и в отношении женщин, но по личным мотивам она сильнее выражена в её отношениях с мужчинами. Личные причины могут быть здесь разного рода: раздражение против предпочитаемого брата, презрение к слабому отцу,

¹Дориан Фейгенбаум [Dorian Feigenbaum] описал случай этого рода в работе под названием "Morbid Shame" ["Болезненный стыд"], которая будет опубликована в *Psychoanalytic Quarterly*. Но его интерпретация отличается от моей, поскольку в конечном счёте он сводит стыд к зависти по поводу пениса. Много из того, что рассматривается в психоаналитической литературе как женская тенденция к кастрации, и что производится от зависти по поводу пениса, по моему мнению, является следствием стремления унижать мужчин.

убеждение в собственной непривлекательности и связанное с этим предчувствие, что мужчины будут её отвергать. Кроме того, она может так сильно бояться женщин, что не позволяет себе выразить тенденцию унижать их.

Женщины, точно так же, как мужчины, могут и вполне сознавать свою тенденцию подчинять и унижать другой пол. Девушка может вступить в любовную связь, откровенно мотивируя это желанием поработить мужчину. В других случаях она может привлекать мужчин, а затем бросать их, как только они ответят ей своей любовью. Но чаще всего стремление унижать остаётся неосознанным. Тогда оно может обнаружиться многими косвенными способами. Например, оно может проявиться в виде компульсивного смеха при уходе мужчины. Или оно может принять форму фригидности, которой она показывает мужчине, что он не способен её удовлетворить, и тем самым успешно унижает его, особенно если он сам — невротик, боящийся унижения со стороны женщины. Обратная сторона этой картины — часто наблюдаемая у того же лица — это ощущение оскорбления и унижения от половых сношений. В викторианскую эпоху для женщины было культурно обусловленным шаблоном ощущать половые сношения как унижение; это ощущение уменьшалось, если отношения были легализованы и благопристойно фригидны. За последние тридцать лет это воздействие культуры ослабело, но всё ещё достаточно сильно, так что женщины чаще мужчин ощущают, что половые сношения унижают их достоинство. Это также может вызвать у женщины фригидность, или вообще заставить её сторониться мужчин, даже при желании общаться с ними. Женщина может найти в этой установке вторичное удовлетворение с помощью мазохистских фантазий или извращений, но в таком случае у неё развивается сильная враждебность к мужчинам, происходящая от предчувствия унижения.

Мужчина, глубоко не уверенный в своих мужских качествах, легко впадает в подозрение, что женщина принимает его лишь из потребности в сексуальном удовлетворении, даже если есть достаточные свидетельства, что она питает к нему подлинную привязанность; у него развивается чувство обиды, поскольку он считает, что им злоупотребляют. В других случаях мужчина воспринимает как невыносимое унижение холодную реакцию женщины, а потому прилагает чрезмерные усилия, чтобы её удовлетворить. В его собственных глазах такая озабоченность может выглядеть как проявление внимания. Но в других отношениях он может быть груб и невнимателен, обнаруживая таким образом, что его старания удовлетворить

женщину — всего лишь самозащита от чувства униженности.

Стремления презирать людей или одерживать верх над людьми маскируется, главным образом, двумя способами: либо установкой восхищения, либо интеллектуализацией посредством скептицизма. Конечно, скептицизм может быть подлинным выражением существующего интеллектуального разногласия. Лишь в случае, когда такие подлинные сомнения можно определённо исключить, мы вправе искать скрытые мотивы. Они могут быть у самой поверхностно, так что простые вопросы о причинах сомнения могут спровоцировать приступ беспокойства. Один из моих пациентов выражал грубое презрение ко мне на каждом сеансе, не понимая, что он это делает. Когда я впоследствии спросила его, всерьёз ли он сомневался в моей компетентности, он реагировал на этот вопрос глубоким беспокойством.

Процесс маскировки сложнее, когда те же стремления прикрываются установкой восхищения. Мужчина, втайне стремящийся обижать или отталкивать женщин, на сознательном уровне может возносить их на высокий пьедестал. Женщина, подсознательно пытающаяся при любой возможности одерживать верх над мужчинами и унижать их, может служить культу героев. Перед героями могут преклоняться и невротики, и здоровые люди; в обоих случаях это преклонение может содержать подлинное ощущение достоинства и величия. Но в установке невротика есть особая черта — она является компромиссом двух тенденций: с одной стороны, он преклоняется перед успехом, независимо от истинной ценности этого успеха, потому что собственные желания влекут его в том же направлении; с другой стороны, он маскирует свои деструктивные чувства к тому, кто добился успеха.

На этой основе можно понять некоторые типичные супружеские конфликты. В нашей культуре такие конфликты чаще касаются женщин, потому что мужчины имеют больше внешних стимулов к успеху и больше возможностей добиться его. Предположим, что женщина, преклоняющаяся перед героями, вышла замуж за мужчину, потому что на неё произвёл впечатление его действительный или возможный успех. Поскольку в нашей культуре жена в известной степени разделяет успех своего мужа, это может доставлять ей некоторое удовлетворение, до тех пор, пока длится успех. Но она оказывается в конфликтной ситуации: с одной стороны, она любит своего мужа за его успех, а с другой ненавидит его, за тот же успех; она хочет уничтожить этот успех, но, в то же время, хочет разделять его с мужем, получая свою долю. Такая жена выдаёт своё желание

уничтожить успех своего мужа, подрывая его финансовое положение крупными расходами, нарушая его равновесие скандалами и подтачивая его уверенность в себе вкрадчивой презрительной установкой. Или же она может обнаружить свои деструктивные стремления, безжалостно подталкивая его к новым и новым успехам, не считаясь с его благополучием. Эта неприязнь нередко становится более видимой при любом признаке неудачи; пока муж преуспевал, она во всех отношениях могла казаться любящей женой, а теперь, вместо того, чтобы помогать мужу и ободрять его, она обращается против него, поскольку её мстительность, долго скрывааемая, пока она могла участвовать в его успехе, при первых же признаках поражения выступает наружу. Все эти виды деструктивной деятельности могут скрываться под видом любви и восхищения.

Приведу другой, весьма обычный пример, показывающий, каким образом любовь служит компенсацией агрессивных стремлений, возникающих из честолюбия. Женщина была уверена в себе, способна и пользовалась успехом. После замужества она не только отказалась от своей работы, но развила в себе установку зависимости, по-видимому, вовсе отказавшись от честолюбия — всё это чаще всего описывается выражением “стать вполне женственной”. Муж обычно испытывает разочарование, потому что он надеялся найти хорошую подругу, а вместо этого обрёл жену, желающую не сотрудничать с ним, а повиноваться ему. Женщина, которая меняется таким образом, страдает невротической неуверенностью по поводу своих возможностей. Она смутно ощущает, что для достижения её честолюбивых целей — или даже её безопасности — надёжнее будет выйти замуж за человека, пользующегося успехом, или в котором она чувствует способность к успеху. Если бы ситуация этим ограничивалась, это не обязательно привело бы к расстройству, а могло бы завершиться удовлетворительным исходом. Но невротическая женщина втайне досаждает на то, что отказалась от собственного честолюбия, чувствует враждебность к мужу и, согласно невротическому принципу “всё или ничего”, скатывается к ощущению собственного убожества и в конце концов становится ничтожеством.

Как я уже сказала, реакции этого типа чаще встречаются у женщин, вследствие нашей культурной ситуации, в которой успех приходится на долю мужчины. Подобная реакция не присуща женщине как таковой; это видно из того, что в обратной ситуации, когда женщина сильнее, умнее и лучше преуспевает, мужчина реагирует так же. Поскольку наша культура приписывает мужчине превосходство во всём, кроме любви, такая установка у мужчины реже прикрыва-

ется восхищением; обычно она проявляется вполне открыто, в виде прямого саботажа интересов женщины и её труда.

Дух конкуренции не только воздействует на уже существующие отношения между мужчиной и женщиной, но влияет даже на выбор партнёра. В этом отношении то, что наблюдается при неврозах, представляет собой лишь усиленное изображение явлений, часто встречающихся в конкурентной культуре и обычно рассматриваемых как нормальные. В нормальном случае выбор партнёра часто определяется стремлением к престижу и обладанию, то есть мотивами, не относящимися к эротической сфере. У невротика эта зависимость может быть преобладающей — с одной стороны, потому что его стремления к доминированию, престижу и поддержке более компульсивны и жёстки, чем у среднего человека, а с другой стороны, потому что его личные отношения с людьми, в том числе с противоположным полом, слишком нарушены, чтобы он мог сделать правильный выбор.

Деструктивная конкуренция может способствовать гомосексуальным тенденциям, и притом двумя способами: во-первых, она побуждает людей одного пола полностью уклоняться от другого, чтобы избежать конкуренции с равными; во-вторых, создаваемое ею беспокойство требует успокоения и, как отмечено выше, потребность в успокаивающей любви часто заставляет человека цепляться за партнёра того же пола. Связь между деструктивным соперничеством, беспокойством и гомосексуальными стремлениями можно часто наблюдать в ходе анализа, если пациент и аналитик одного пола. Такой пациент может в течение определённого периода хвалиться собственными достижениями, презирая аналитика. Вначале он это делает в столь замаскированных формах, что не отдаёт себе в этом отчёта. Затем он осознаёт свою установку, но она всё ещё отчуждена от его чувств, и он не понимает, сколь сильная эмоция питает её. Затем, когда он постепенно начинает ощущать действие своей враждебности по отношению к аналитику, и в то же время начинает всё сильнее чувствовать волнение — с беспокойными снами, дрожью, непоседливостью — у него вдруг случается сновидение, в котором аналитик его обнимает, и он осознает свои фантазии и желания, направленные к некоторому близкому контакту с аналитиком, обнаруживая таким образом свою потребность облегчить беспокойство. Эта последовательность реакций может повториться несколько раз, прежде чем пациент почувствует себя, наконец, способным встретиться с проблемой конкуренции, как она есть.

Итак, восхищение и любовь могут служить компенсацией агрес-

сивных стремлений, что можно кратко описать следующим образом: деструктивные побуждения укрываются от сознания; конкуренция полностью устраняется путём создания непреодолимого расстояния между собой и конкурентом; находится замещающее наслаждение успехом, или участием в успехе; конкурент умиротворяется, и тем самым предотвращается его мстительность.

Конечно, эти замечания, касающиеся влияния невротической конкуренции на сексуальные отношения, далеко не исчерпывают предмет, но они достаточно ясно демонстрируют, каким образом такая конкуренция наносит ущерб отношениям между полами. Это тем более серьезно, что та же конкуренция, подрывающая в нашей культуре самую возможность достижения хороших отношений между полами, является в то же время источником беспокойства, и тем самым делает хорошие отношения особенно желательными.

Глава 12

Уклонение от конкуренции

Поскольку конкуренция принимает у невротиков деструктивный характер, она порождает значительное беспокойство, и вследствие этого приводит к уклонению от конкуренции. Возникает вопрос: от чего происходит это беспокойство?

Нетрудно понять, что один из его источников — это страх возмездия за безжалостное честолюбие. Тот, кто давит людей, унижает и сокрушает их, как только они достигают какого-то успеха или рассчитывают на успех, должен опасаться, что другие будут столь же энергично стараться одержать верх над ним. Но этот страх возмездия, хотя и действующий в каждом, кто добивается успеха за счёт других, вряд ли исчерпывает все причины чрезмерного беспокойства невротика и возникающего отсюда торможения конкуренции.

Как показывает опыт, один только страх возмездия не обязательно приводит к торможению. Напротив, он может привести, например, лишь к хладнокровному учёту воображаемой или реальной зависти, соперничества или злонамеренности других, или к попытке расширить свою власть, чтобы обезопасить себя от любой угрозы. Преуспевающие люди некоторого типа имеют только одну цель — приобретение власти и богатства. Но при сравнении структуры личности таких людей и несомненных невротиков бросается в глаза резкое различие. Безжалостный преследователь успеха не заботится о любви других. Он ничего не желает от других и не рассчитывает на них, ни на их помощь, ни на какое-либо великодушие. Он знает, что может достигнуть желаемого одной только собственной силой. Конечно, он пользуется людьми, но их мнение интересует его лишь в той мере, в какой оно полезно для его целей. Любовь сама по себе для него ничего не значит. Его стремления и его защитные механизмы прямолинейны: его интересуют власть, престиж и обладание. Даже если человека толкают к такому поведению внутренние конфликты, у него не разовьются характерные черты невротика, если в нём нет чего-то препятствующего его стремлениям. Страх всего лишь вынудит его к ещё большим усилиям, чтобы добиться большего успеха и стать ещё более непобедимым.

Но невротик преследует две несовместимые цели: агрессивное стремление “я, и никто другой” доминирует в нём; но в то же время он испытывает чрезмерное стремление быть любимым всеми людьми. Эта ситуация противоречия между честолюбием и привязанностью — один из центральных конфликтов невроза. Главная причина, по которой невротик пугается своего честолюбия и своих привязанностей, почему он не хочет даже признать их, почему он умеряет их или вовсе уклоняется от них, состоит в том, что он боится лишиться любви. Иными словами, причина, по которой невротик сдерживает свою конкурентную деятельность, состоит не в особенно настоятельных “требованиях суперэго”¹, предотвращающих чрезмерную агрессивность, а в том, что он оказывается перед дилеммой, образованной одинаково сильными потребностями: его честолюбием и его потребностью в любви.

Эта дилемма на практике неразрешима. Нельзя давить на людей и в то же время быть любимым этими людьми. Но невротик испытывает столь сильное давление, что пытается решить дилемму. Как правило, он пытается решить ее двумя способами: оправдывая своё стремление к доминированию и обиды, возникающие от его неудовлетворения; и сдерживая своё честолюбие. Попытки оправдать агрессивные притязания можно изложить кратко, потому что эти же характерные черты мы описали выше в связи со способами достижения любви и их оправдания. Здесь, точно так же, оправдание является важной стратегией: это попытка сделать свои притязания бесспорными, чтобы они не преграждали путь к любви. Если невротик презирает других, чтобы унижать их или сокрушать в конкурентной борьбе, то он глубоко убеждён в объективной правильности этой позиции. Если он стремится эксплуатировать других, то он верит, что очень нуждается в их помощи, и пытается убедить в этом других.

Именно эта потребность в оправдании — больше, чем что-нибудь другое — способствует тому, что личность человека пропитывается утончённой внутренней неискренностью, даже если человек в основном честен. Она объясняет также неумолимое притязание на

¹По Фрейдю, психическая деятельность человека складывается из взаимодействия трёх основных механизмов: “ид” (лат. “то”), содержащее в себе первичные биологические побуждения и скрытое в подсознании (проявляющееся лишь в сновидениях, в оговорках и случайных поступках и т. п.); “эго” (лат. “я”), сознательный механизм обработки данных и принятия решений, который теперь уподобляется вычислительной машине; и “суперэго” (лат. “сверх-я”), запечатлённые в подсознании ребёнка пример и наставления родителей, определяющие так называемую “бессознательную совесть”. — *Примеч. пер.*

собственную праведность, нередко характерное для невротика, иногда проявляемое открыто, а иногда прикрываемое снисходительной или даже самообвинительной установкой. Эта установка собственной праведности часто смешивается с “нарцистической” установкой. По существу она не имеет ничего общего с любым видом эгоизма; она не содержит даже никакой доли самодовольства или чванства, поскольку, вопреки видимости, у такого человека никогда нет подлинного убеждения в своей правоте, а есть всего лишь постоянная отчаянная потребность выглядеть оправданным. Иными словами, это защитная установка, возникающая из потребности разрешить некоторые проблемы, в конечном счёте порождённые беспокойством.

Наблюдение этой потребности в самооправдании было, по-видимому, одним из факторов, приведших Фрейда к его концепции особенно строгого “суперэго”, которому невротик повинуетя, ограничивая свои деструктивные стремления. Потребность в самооправдании имеет ещё и другую сторону, в особенности, подсказывающую такую интерпретацию. Самооправдание не только является необходимым стратегическим средством невротика в общении с другими людьми, но удовлетворяет также его потребность казаться безупречным в собственных глазах. Я вернусь к этому вопросу, когда буду рассматривать роль чувства вины в неврозах.

Беспокойство, заключённое в невротической конкуренции, непосредственно приводит к страху поражения и к страху перед успехом. Страх поражения — это отчасти выражение страха унижения. Любая неудача воспринимается как катастрофа. Девочка, обнаружившая незнание чего-то, что она должна была бы знать, не только испытывает чрезмерное чувство стыда, но чувствует также, что другие девочки её класса станут презирать её и вообще настроятся против неё. Эта реакция тем более весома, что многие происшествия воспринимаются как неудачи, хотя по существу и не имеют признаков неудачи, или во всяком случае несущественны — например, получение не самой высокой оценки в школе, или неумение ответить на что-то во время экзамена, или не особенно удавшаяся вечеринка, или не особенно блестящая роль в разговоре, короче говоря, всё, что не соответствует чрезмерным ожиданиям. Точно так же, невротик воспринимает как неудачу и унижение любой встреченный им отпор, и потому реагирует на него, как мы видели, острой враждебностью.

Этот страх невротика весьма усиливается его предчувствием, что люди будут злорадствовать по поводу его неудачи, потому что

знают о его неумолимом честолюбии. Ещё больше, чем самой неудачи, он боится потерпеть неудачу после какого-нибудь проявления его участия в конкуренции, его заинтересованность в успехе и его усилий в направлении этого успеха. Он чувствует, что простую неудачу ему могут простить, что она может даже вызвать симпатию, а не враждебность, но если он проявит свою заинтересованность в успехе, то его сразу же окружит толпа преследующих врагов, подстерегающих любой признак его слабости или неудачи.

Возникающие отсюда установки зависят от содержания страха. Если главное для него — это страх неудачи, как таковой, то он удвоит свои усилия или даже отчаётся в своих попытках избежать неудачи. Перед решающим испытанием его силы или способностей, например, перед экзаменом или публичным выступлением, у него может возникнуть острое беспокойство. Но если главное для него — страх, что другие разоблачат его честолюбие, то получится прямо противоположная картина. Испытываемое им беспокойство заставит его изображать незаинтересованность, отказаться от любых усилий. Контраст между этими двумя картинами заслуживает внимания, потому что он показывает, как два вида страха, в конечном счёте родственных, могут произвести совершенно разные комплексы явлений. Человек, следующий первому комплексу, будет яростно трудиться перед экзаменом; следующий второму будет работать очень мало и, может быть, станет нарочито предаваться общению со знакомыми или хобби, чтобы показать всем на свете, как мало его интересует поставленная задача.

Обычно невротик не отдаёт себе отчёта в своём беспокойстве, а сознаёт лишь его последствия. Например, может случиться, что он не способен сосредоточиться на работе. Или у него могут быть ипохондрические страхи, например, страх сердечного приступа от физического усилия, или страх нервного срыва от умственного переутомления. Или же он может чувствовать истощение сил после любого усилия — когда замешано беспокойство, каждое усилие может оказаться изнурительным — и воспользуется этим, чтобы доказывать, что усилия вредят его здоровью, а потому он должен их избегать.

Уклоняясь от любых усилий, невротик может погрузиться во всевозможные отвлекающие занятия, от игры в солитёр до устройства приёмов, или может принять установку, напоминающую лень и безразличие. Невротическая женщина может плохо одеваться, предпочитая производить впечатление равнодушия к одежде; она не пытается хорошо одеваться, так как чувствует, что такая попытка

только выставила бы её на смех. Одна девушка была необычайно хороша собой, но считала себя некрасивой и не решалась пудрить свой нос, чтобы люди не подумали: “Как смешно, что этот гадкий утёнок пытается лучше выглядеть!”

Таким образом, невротик, как правило, сочтёт более безопасным не делать чего-нибудь, чем делать это. Его девиз: “Держись в стороне, веди себя скромно, а главное — не бросайся в глаза”. Как подчёркивал Веблен¹, в конкуренции важную роль играет нарочитость — нарочитое безделье, нарочитое потребление. Соответственно этому, уклонение от конкуренции подчёркивает противоположную тенденцию — отказ от нарочитости, от всего привлекающего внимание. Это означает, что надо держаться традиционных стандартов, не выходить на передний план, не отличаться от других.

Если преобладает такая тенденция уклонения, человек избегает любого риска. Незачем говорить, что такая установка приводит к крайнему обеднению жизни и к сужению человеческих возможностей. Потому что, за исключением необычайно благоприятных условий, достижение счастья или любой серьёзной цели предполагает риск и усилия.

Мы рассматривали до сих пор страх перед возможной неудачей. Но это лишь одно из проявлений беспокойства, заключённого в невротической конкуренции. Беспокойство может принять также форму страха перед успехом. У многих невротиков беспокойство, связанное с враждебностью к людям, столь огромно, что они боятся успеха, даже если уверены в возможности достигнуть его.

Страх перед успехом возникает из страха вызвать зависть у других и, тем самым, лишиться их любви. Иногда это сознательный страх. Одна из моих пациенток, талантливая писательница, полностью отказалась от своего дела, потому что её мать принялась писать и добилась в этом успеха. Когда через долгое время она снова стала писать, неуверенно и с опасениями, она не боялась писать плохо, а боялась писать слишком хорошо. Эта женщина долго не способна была вообще что-нибудь делать, главным образом из чрезмерного страха чем-нибудь вызвать у людей зависть; вместо этого она прилагала всю свою энергию, стараясь нравиться людям. Таким образом, страх может возникнуть также как смутное предчувствие, что успех может привести к потере друзей.

Однако, в этом страхе, как и во многих других, невротик чаще

¹Веблен [Veblen, Thorstein] — американский экономист и социолог (1857–1929). — *Примеч. пер.*

всего сознает не самый страх, а вытекающие из него торможения. Когда, например, такой человек играет в теннис, близость победы вызывает у него ощущение, будто его нечто сдерживает, мешая ему выиграть. Или он может забыть о важной встрече, от которой зависит его будущее. Если он может внести в обсуждение нечто существенное, он скажет это столь тихим голосом и в столь сжатой форме, что не произведёт никакого впечатления. Или он может устроиться так, что поздравления за выполненную им работу достанутся другим. Иногда он замечает, что с некоторыми людьми может говорить умно, а с другими выглядит глупым; что в одном обществе он мастерски играет на некотором инструменте, а в другом — как начинающий. И хотя такое неровное поведение его смущает, он не способен его изменить. Лишь после того, как он осознаёт свою тенденцию к уклонению, он обнаруживает, что, говоря с человеком более слабого интеллекта, он компульсивно старается быть ещё слабее; а когда он играет в присутствии слабого музыканта, он заставляет себя играть ещё хуже, из опасения унижить человека своим превосходством.

Наконец, если он имеет успех, то не только не способен наслаждаться им, но даже не испытывает его как собственное переживание. Или он станет преуменьшать его, приписывая какой-нибудь случайности, несущественному стимулу, внешней помощи. После успеха он чаще всего испытывает депрессию, отчасти из-за указанного страха, отчасти же вследствие неосознанного разочарования тем, что реальный успех никогда не соответствует его чрезмерным тайным ожиданиям.

Таким образом, конфликтная ситуация невротика происходит от его неистового и компульсивного желания быть впереди всех, и одновременно столь же компульсивного стимула задержаться, как только дела начнут удаваться ему и он чего-нибудь добьётся. Если он что-нибудь сделал успешно, то он обязан в следующий раз провалиться. За хорошим уроком следует плохой, за улучшением в лечении — ухудшение, а после хорошего впечатления он должен произвести дурное. Эта последовательность всё время повторяется, оставляя у него ощущение, что он ведёт безнадежную борьбу с непреодолимыми препятствиями. Он напоминает Пенелопу, каждую ночь распускавшую то, что она соткала днём.

Эти торможения могут появляться на каждом шагу: невротик может столь полно подавить свои честолюбивые стремления, что даже не пытается приняться за какой-нибудь труд; он может попытаться что-то сделать, но оказывается неспособным сосредоточиться на этом деле; он может превосходно выполнить работу, но

потом уклониться от всякого свидетельства об успехе; и, наконец, он может добиться выдающегося успеха, но оказаться неспособным оценить или даже почувствовать свой успех.

Среди многих способов такого уклонения от конкуренции самым важным является, может быть, тот, когда невротик создаёт в своём воображении столь отдалённое расстояние между собой и своим реальным или предполагаемым конкурентом, что любая конкуренция кажется нелепой и тем самым удаляется из сознания. Это расстояние может быть достигнуто, если поставить другого человека на недоступно высокий пьедестал, или если поставить самого себя настолько ниже других, что любые замыслы или попытки конкуренции кажутся невозможными и смешными. Последний процесс я буду называть “умалением”.

Самоумаление может быть сознательной стратегией, применяемой как удобный приём. Если ученик большого художника написал хорошую картину, но имеет основания опасаться завистливой установки своего учителя, он может умалять, своё достижение, чтобы уменьшить зависть учителя. Однако, невротик имеет лишь смутное представление о своей тенденции недооценивать себя. Если он сделал хорошую работу, он будет всерьёз думать, что другие сделали бы лучше, или что его успех случаен и он, вероятно, не сумеет снова сделать что-нибудь подобное. Или он может найти в своей хорошей работе какой-нибудь порок, например, обнаружив, что делал её слишком медленно, и воспользоваться этим, чтобы обесценить всё своё достижение. Учёный может считать себя невежественным в чём-нибудь относящемся к его области, так что его друзьям приходится напоминать ему, что он сам об этом писал. Когда такому человеку задают глупый или бессмысленный вопрос, он склонен реагировать на него ощущением своей глупости; когда он читает книгу, вызывающую у него смутное несогласие, то вместо критического отношения к ней он склонен прийти к выводу, что по глупости не способен её понять. У него может быть излюбленное представление, что он умеет сохранять критическое и объективное отношение к самому себе.

Такой человек не только не понимает, что страдает ложным ощущением неполноценности, но будет на ней настаивать. Вопреки собственным жалобам на неё и страданиям из-за неё, он не примет ни одного свидетельства в пользу обратного. Если его считают высоко компетентным работником, он будет утверждать, что его переоценивают, или что ему удалось ввести людей в заблуждение. Девочка, о которой была речь выше, по поводу её унижительного переживания

с братом, проявила в школе необычное честолюбие, всегда была первой в своём классе и считалась блестящей ученицей, но сама была по-прежнему внутренне убеждена в своей глупости. Женщина, которая может убедиться в своей привлекательности, просто взглянув в зеркало, или по вниманию, оказываемому ей мужчинами, может с железным упрямством цепляться за представление, что она некрасива. Человек может до сорока лет прожить в убеждении, что он слишком молод, чтобы выражать собственное мнение или проявлять инициативу, а после сорока лет может переключиться и воображать, что он для этого слишком стар. Известный учёный неизменно удивлялся оказываемому почтению, настаивая на том, что он всего лишь посредственность. Такой человек отбрасывает похвалы, как пустую лесть, или объясняет их посторонними мотивами, и даже может отвечать на них раздражением.

Наблюдения этого рода, которые можно делать без конца, показывают, что ощущение неполноценности, являющееся, может быть, самым обычным злом нашей эпохи, имеет важную функцию, ради которой его поддерживают и защищают. Ценность его в том, что, умалая себя в собственных глазах и тем самым ставя себя ниже других, человек сдерживает своё честолюбие и облегчает этим связанное с конкуренцией беспокойство¹.

Кстати, не следует упускать из виду, что ощущение неполноценности может реально ослаблять позицию человека, потому что самоуменьшение наносит ущерб вере в себя. Некоторая вера в себя является предпосылкой любого достижения, независимо от того, требуется ли внести изменение в стандартный рецепт приготовления салата, продать какой-нибудь товар, защитить своё мнение, или произвести впечатление на близких будущей жены или мужа.

У человека с сильной тенденцией самоуменьшения могут быть сновидения, в которых преуспевают его конкуренты, или сам он терпит неудачу. Поскольку подсознательно он, без сомнения, желает восторжествовать над своими конкурентами, может показаться, что такие сновидения противоречат утверждению Фрейда, по которому

¹Д. Г. Лоуренс [D. H. Lawrence] дал поразительное описание этой реакции в своей книге *Радуга* [*The Rainbow*], на стр. 254: "Это странное ощущение жестокости и уродства, всегда присутствующее и готовое её охватить, это ощущение завистливой силы толпы, подстерегающей её, *которая является исключением* [курсив мой], составляло одно из глубочайших влияний в её жизни. Где бы она ни была, в школе, среди друзей, на улице, в поезде, она инстинктивно принижала себя, уменьшала себя, притворялась чем-то меньшим, чем она есть, из страха, что увидят её скрытое Я, что на него набросится, нападёт с животным раздражением обыкновенное, среднее я."

сновидения изображают исполнение желаний. Но не следует понимать точку зрения Фрейда слишком узко. Если прямое исполнение желания вызывает слишком большое беспокойство, может оказаться, что ослабление этого беспокойства важнее, чем прямое исполнение желания. Таким образом, когда человек, боящийся своего честолюбия, видит во сне собственное поражение, то его сон означает не желание потерпеть неудачу, а предпочтение, которое он отдаёт неудаче, как меньшему злу. Одна моя пациентка должна была по расписанию прочесть лекцию в тот период своего лечения, когда она отчаянно боролась против меня. Ей приснилось, что я успешно читала лекцию, а она сидела в аудитории, смиренно восхищаясь мною. Точно так же, честолюбивая учительница видела во сне, что ее ученица стала учительницей, а сама она не знает урока.

В какой степени самоумаление сдерживает честолюбие, видно также из того факта, что умаляемые способности — это обычно те самые, в которых индивид страстно желает преуспеть. Если его честолюбие имеет интеллектуальный характер, то его орудием является интеллект, который как раз умаляется. Если честолюбие имеет эротический характер, орудиями являются внешность и обаяние, которые умаляются в этом случае. Это отношение столь обычно, что максимум самоумаляющих тенденций позволяет угадать, в чём состоит наибольшее честолюбие.

До сих пор мы рассматривали ощущение неполноценности как нечто не связанное с какой-либо реальной неполноценностью, а происходящее от стремления уклониться от конкуренции. Верно ли, что это ощущение не имеет ничего общего с имеющимися недостатками, с пониманием подлинных слабостей? В действительности оно является результатом и подлинных, и воображаемых недостатков: ощущение неполноценности есть сочетание умаляющих тенденций, мотивируемых беспокойством, и понимания имеющихся слабостей. Как я уже неоднократно подчёркивала, в конечном счёте человек не может себя обмануть, хотя и может успешно удалить из своего сознания некоторые побуждения. Поэтому невротик рассматриваемого типа в глубине своей психики знает, что у него есть антисоциальные тенденции, которые ему приходится скрывать, что его установки далеко не искренни, что его претензии совершенно отличны от того, что происходит внутри него. Его констатация всех этих расхождений — важная причина его ощущения неполноценности, даже если он никогда не понимает отчётливо, откуда эти расхождения происходят, потому что они возникают из подавленных стремлений. Не понимая их источника, он придумыва-

ет для себя объяснения своего ощущения неполноценности, которые редко совпадают с подлинными причинами, а являются лишь рационализацией.

Есть и другая причина, по которой он считает своё ощущение неполноценности прямым выражением существующего недостатка. На основе своего честолюбия он построил фантастические представления о собственном значении и важности. Он не может, однако, избежать сравнения своих реальных достижений со своими понятиями о гении или о совершенном человеке, и в этом сравнении его подлинные действия и возможности выглядят неполноценно.

Общий результат всех этих тенденций уклонения состоит в том, что невротик навлекает на себя реальные неудачи, или во всяком случае не преуспевает так, как он мог бы при его возможностях и дарованиях. Другие, начинавшие вместе с ним, обгоняют его, делают лучшую карьеру, достигают больших успехов. Это отставание относится не только к внешнему успеху. Чем старше он становится, тем больше чувствует расхождение между его возможностями и его достижениями. Он остро ощущает, что его дарования, каковы бы они ни были, пропадают зря, что развитие его личности задержалось, что он не созревает, как того требует его возраст¹. И на понимание этого расхождения он реагирует смутным недовольством, недовольством, которое не носит мазохистского характера, а вполне реально и уместно.

Как я уже отметила, расхождение между возможностями и достижениями может объясняться внешними обстоятельствами. Но расхождение, развивающееся у невротика, с непременно присутствующими характерными чертами невроза, происходит от его внутренних конфликтов. Его реальные неудачи и возрастающее от этого расхождение между возможностями и достижениями неизбежно усиливают существующее у него ощущение неполноценности. Таким образом, он не только считает себя, но и самом деле является чем-то меньшим, чем мог бы быть. Воздействие этого развития тем больше, что оно подводит под ощущение неполноценности реалистическую основу.

Между тем, другое указанное выше расхождение — между возвышенным честолюбием и сравнительно бедной действительностью — становится столь невыносимым, что нуждается в лекарстве. В

¹К. Г. Юнг [C. G. Jung] отчётливо поставил проблему людей, испытывающих задержку в своем развитии около сорокалетнего возраста. Но он не понял условий, приводящих к этой ситуации, и потому не нашёл удовлетворительного решения.

качестве лекарства предлагает свои услуги фантазия. Невротик всё больше заменяет достижимые цели грандиозными мечтами. Ясно, какое значение имеют эти мечты: они прикрывают невыносимое ощущение собственного ничтожества; они позволяют ему чувствовать себя важной личностью, не вступая ни в какую конкуренцию и, тем самым, не подвергаясь риску неудачи или успеха; они позволяют ему соорудить фикцию величия, превосходящего все возможные цели. Эти величественные мечты образуют тупик, особенно опасный для невротика, поскольку этот тупик имеет для него определённые преимущества по сравнению с прямым путём.

Величественные мечты невротика следует отличать от подобных представлений нормального человека и психотика. Даже нормальный человек время от времени может представлять себя замечательной личностью, приписывать чрезмерное значение тому, что он делает, или строить фантазии о том, что он мог бы сделать. Но эти фантазии и представления остаются для него лишь украшениями, которые не воспринимаются слишком серьёзно. У психотика мечты о величии, напротив, очень серьёзны. Он убеждён, что он гений, император Японии, Наполеон, Христос, и отвергает все свидетельства действительности, могущие опровергнуть его убеждения; он совершенно не в состоянии понять напоминания о том, что он всего лишь жалкий привратник, или пациент психиатрической клиники, или объект неуважения и насмешек. Если он вообще замечает какое-то расхождение, то он всегда решает в пользу своей величественной мечты, считая, что другие заблуждаются, или нарочно обращаются с ним неуважительно, чтобы его оскорбить.

Невротик находится где-то между этими двумя крайностями. Если он вообще отдаёт себе отчёт в своей преувеличенной самооценке, то его сознательная реакция на неё похожа на реакцию здорового человека. Если он видит себя в мечтах переодетым принцем, эти мечты могут показаться ему забавными. Но хотя он сознательно отвергает свои величественные фантазии, как нереальные, они имеют для него реальное эмоциональное значение, подобное их значению для психотика. В обоих случаях причина одна и та же: они несут важную функцию. Как бы они ни были жалки и ненадёжны, это опора для его самоуважения, и потому он цепляется за них.

Опасность, связанная с этой функцией, проявляется в ситуациях, когда самоуважение человека испытывает потрясение. Тогда опора рушится, человек падает, и не может оправиться от падения. Например, девушка, имевшая серьёзные основания верить, что она любима, осознает, что любимый мужчина не хочет на ней жениться-

ся. Он говорит ей, что чувствует себя слишком молодым, слишком неопытным для брака, что было бы разумнее сначала познакомиться с другими девушками, прежде чем связать себя окончательным решением. Она не может оправиться от этого удара, впадает в депрессию, начинает испытывать неуверенность в работе, у неё развивается непреодолимая боязнь неудачи, после чего она стремится уйти от всего, и от работы, и от людей. Страх её настолько подавляет, что её не могут успокоить даже ободряющие события — дальнейшее решение того же мужчины жениться на ней и предложение ей лучшей работы, с весьма лестной оценкой её способностей.

В отличие от психотика, невротик не может не констатировать с болезненной точностью бесчисленные происшествия реальной жизни, не соответствующие его сознательной иллюзии. Вследствие этого, он колеблется в своей самооценке между ощущением своего величия и своего ничтожества. В любой момент он может качнуться из одной крайности в другую. В то же время, когда он чувствует полную уверенность в своём исключительном значении, он может удивиться, что кто-нибудь принимает его всерьёз. А в то время, когда он чувствует себя жалким и подавленным, он может прийти в ярость, если кто-нибудь вздумает предложить ему помощь. Его чувствительность можно уподобить чувствительности человека, у которого болит всё тело, но который вздрагивает от малейшего прикосновения. Он весьма остро воспринимает обиду, презрение, пренебрежение, неуважение, и реагирует на всё это соответствующим мстительным озлоблением.

Здесь мы снова видим, как действует “порочный круг”. Если даже величественные мечты имеют определённую успокоительную ценность и доставляют некоторую поддержку, хотя бы с помощью воображения, они не только усиливают тенденцию к уклонению, но посредством повышенной чувствительности создают ещё большую ярость, и тем самым большее беспокойство. Конечно, это картина тяжёлого невроза, но в меньшей степени всё это можно увидеть и в не столь серьёзных случаях, когда сам индивид даже не сознает происходящего. Но, с другой стороны, если невротик оказывается способным к некоторой конструктивной работе, он включается во что-то вроде “счастливого круга”. В таком случае его самоуважение возрастает, и он меньше нуждается в своих величественных мечтах.

Отсутствие успеха — отставание от других в каком-то отношении, относится ли это к карьере или браку, безопасности или счастьем — заставляет невротика завидовать другим, и тем самым усиливает его установку досадливой зависимости, развившуюся от дру-

гих причин. Есть несколько факторов, которые могут вынудить его подавить эту завистливую установку, например, внутреннее благородство характера, глубокое убеждение, что он не вправе требовать чего-нибудь для себя, или попросту неспособность понять своё реальное несчастье. Но чем больше подавляется эта установка, тем больше она может проецироваться на других, что приводит иногда к почти параноидному страху: он воображает, что другие завидуют ему во всём. Это беспокойство может быть столь сильным, что ему становится не по себе, когда с ним происходит нечто хорошее, например, он получает новую работу, лестный отзыв, делает удачную покупку, или ему везёт в любви. Такое беспокойство может весьма усилить его тенденцию воздерживаться от любого приобретения или успеха.

Оставляя в стороне подробности, можно описать в общих чертах “порочный круг”, развивающийся из невротического стремления к власти, престижу и обладанию: беспокойство, враждебность, ущербное самоуважение; стремление к власти, и т. п.; усиленная враждебность и усиленное беспокойство; тенденция уклоняться от конкуренции (сопровождаемая тенденцией к самоумалению); неудачи и расхождение между возможностями и достижениями; усиленное чувство превосходства (с досадливой завистью); усиленные представления о величии (со страхом зависти); усиленная чувствительность (с возобновлением тенденции к уклонению); усиленная враждебность и усиленное беспокойство, с которых начинается новый цикл.

Впрочем, чтобы полнее понять роль зависти в неврозах, надо рассмотреть её с более широкой точки зрения. Невротик, понимает ли он это сознательно или нет, — не только на самом деле очень несчастный человек, но он не видит никаких шансов избежать своего несчастья. Явления, которые внешний наблюдатель описывает как порочный круг, развивающийся из попыток успокоения, сам невротик ощущает, как ловушку, в которой он безнадежно застрял. По описанию одного из моих пациентов, он чувствует себя заключённым в погреб с множеством дверей, но какую бы дверь он ни открыл, она ведёт только в другую тьму. И всё время он знает, что другие люди ходят снаружи при свете солнца. Не думаю, чтобы кто-нибудь мог понять какой-либо тяжёлый невроз, не осознав, какая в нём заключена парализующая безнадежность. Некоторые невротики выражают своё отчаяние довольно однозначно, другие же глубоко скрывают его своим терпением или своим оптимистическим притворством. В таких случаях нелегко увидеть, что за всем этим причудливым тщеславием, требованиями и враждебностью стоит

страдающий человек, чувствующий себя навсегда отрезанным от всего, что делает жизнь желанной, знающий, что если даже он получит желаемое, то не сможет им насладиться. Если осознать всю эту безнадежность, то уже нетрудно понять то, что кажется чрезмерной агрессивностью и даже низостью, и что не поддается объяснению с точки зрения конкретных условий. Человек, столь отрезанный от всякой возможности счастья, должен был бы быть настоящим ангелом, чтобы не испытывать ненависти к миру, где ему нет места.

Возвращаясь теперь к проблеме зависти, заметим, что эта постепенно нарастающая безнадежность является основой, всё время порождающей зависть. Это не столько зависть к чему-то конкретному, а то, что Ницше назвал *Lebensneid*¹, весьма общая зависть ко всякому, кто чувствует себя более спокойным, более уравновешенным, более счастливым, более откровенным, более уверенным в себе.

Если у человека развилось такое ощущение безнадежности, независимо от того, близко или далеко оно от его сознания, он будет пытаться его объяснить. В отличие от наблюдателя-психоаналитика, он не видит в нём результат неумолимого процесса. Вместо этого он думает, что всё это причиняют ему другие, или он сам. Часто он винит и себя, и других, хотя обычно одна из сторон выходит на передний план. Когда он возлагает вину на других, отсюда возникает обвинительная установка, которая может быть направлена против судьбы вообще, против обстоятельств, или против конкретных лиц: родителей, учителей, мужа или врача. Как мы уже не раз отмечали, невротические требования к другим людям следует понимать, в общих чертах, с этой точки зрения. Дело происходит так, как будто невротик думает: «Раз вы все виновны в моих страданиях, вы обязаны помочь мне, и я имею право на вашу помощь». Если же он ищет причину несчастья в самом себе, то он ощущает, что заслужил свою участь.

Когда говорят о тенденции невротика возлагать вину на других, это может вызвать недоразумение. Может показаться, что его обвинения неосновательны. Но в действительности у него есть определённые серьёзные основания для его обвинительного ощущения, потому что с ним в самом деле обращались несправедливо, особенно в детстве. Однако, в его обвинениях есть невротические элементы: часто они занимают место конструктивных усилий, направленных

¹Зависть по поводу жизни (нем.) — *Примеч. пер.*

к положительным целям, и обычно они слепы и неразборчивы. Например, они могут быть направлены против людей, желающих помочь ему, и в то же время он может быть совершенно не способен ощутить и выразить обвинения против тех, кто ему в самом деле вредит.

Глава 13

Невротическое чувство вины

В явной картине невроза чувство вины играет, по-видимому, огромную роль. У некоторых невротиков это чувство выражается открыто и часто; у других оно более скрыто, но его присутствие подсказывается поведением, установками, способами мышления и реагирования. Вначале я приведу общее описание различных явлений, свидетельствующих о наличии чувства вины.

Как я упомянула в предыдущей главе, невротик часто склонен объяснять свои страдания тем, что он не заслуживает ничего лучшего. Это ощущение может быть очень смутным и неопределённым, но может также связываться с социально недозволенными¹ мыслями и поступками, например, с мастурбацией, инцестуозными стремлениями, желанием смерти своим родственникам. Такой человек может испытывать чувство вины по малейшему поводу. Если кто-нибудь хочет видеть его, то его первая реакция — ожидание упреков в чём-нибудь, что он сделал. Если кто-нибудь из его друзей некоторое время не приходит или не пишет ему, он начинает спрашивать себя, не обидел ли он этого человека. Если какое-то дело не удалось, он предполагает, что он в этом виноват. Если даже другие очевидным образом неправы и плохо обошлись с ним, он возьмёт вину на себя. В любом столкновении интересов или споре он склонен слепо верить в правоту других.

Существует лишь малозаметное различие между этим латентным чувством вины, готовым обнаружиться при любом случае, и тем, что интерпретируется как подсознательное чувство вины и наблюдается при депрессиях. Последнее принимает вид самообвинений, часто фантастических, или во всяком случае сильно преувеличенных. Точно так же, вечные усилия невротика оправдать себя в собственных глазах и в глазах других, подсказывает, в особенности когда недостаточно понято огромное стратегическое значение этих усилий, наличие блуждающего чувства вины, которое надо держать в узде.

¹В подлиннике *tabooed*, подвергаемыми табу. — *Примеч. пер.*

Наличие рассеянного чувства вины подсказывается, далее, преследующим невротика страхом разоблачения и неодобрения. В своих беседах с аналитиком он может вести себя таким образом, как будто это отношения между преступником и судьёй, что весьма затрудняет для него сотрудничество с аналитиком. Каждую предлагаемую ему интерпретацию он воспринимает как упрёк. Если, например, аналитик покажет ему, что за некоторым его защитным поведением прячется беспокойство, он ответит на это: “Я знаю, что я трус”. Если аналитик объяснит ему, что он не смеет приближаться к людям из страха быть отвергнутым, он возьмёт на себя вину за это, объясняя своё поведение тем, что он пытался облегчить себе жизнь. Из этой потребности избежать любого неодобрения в значительной степени происходит компульсивное стремление к совершенству.

Наконец, невротик может почувствовать несомненное улучшение, даже утратить некоторые из невротических симптомов, если случится какое-нибудь неблагоприятное событие, например, потеря состояния или несчастный случай. Наблюдение этой реакции, а также тот факт, что он иногда, как можно подумать, устраивает или провоцирует неблагоприятные события — хотя бы неумышленно — могут привести к предположению, что чувство вины у невротика достигает такой силы, при которой у него развивается потребность в наказании, чтобы избавиться от этого чувства. Таким образом, имеются, по-видимому, серьёзные свидетельства, что у невротика имеется весьма острое чувство вины, оказывающее сильное воздействие на его личность. Но, вопреки этим видимым свидетельствам, возникает вопрос, можно ли считать подлинным это наблюдаемое у невротика сознательное чувство вины; симптоматические установки, указывающие на подсознательное чувство вины, допускают иную интерпретацию. Есть некоторые факторы, вызывающие такие сомнения.

Чувство вины, как и ощущение неполноценности, никоим образом не является для невротика нежелательным; он вовсе не стремится от него избавиться. В самом деле, он настаивает на своей вине и решительно противится любой попытке его реабилитировать. Одной этой установки было бы достаточно, чтобы предположить, что за чувством вины, как и за ощущением неполноценности, должна стоять тенденция, имеющая важную функцию.

Надо иметь в виду ещё и другой фактор. Всякое честное сожаление или стыд за своё поведение причиняет человеку боль; ещё худшую боль причиняет выражение такого чувства перед другими.

Невротик, с его страхом неодобрения, воздержится от выражения своего стыда скорее всех других. И все же, он весьма охотно выражает то, что мы называем чувством вины.

Более того, для самообвинений невротика, которые так часто интерпретируются как свидетельства лежащего в их основе чувства вины, характерны отчётливо иррациональные элементы. Не только в конкретных самообвинениях, но и в его общем ощущении, что он недостоин никакой доброты, похвалы или успеха, он готов дойти до любой иррациональной крайности, переходя от грубого преувеличения к чистой фантазии.

Другой фактор, указывающий на то, что самообвинения невротика не обязательно выражают его подлинное чувство вины, заключается в том, что сам невротик подсознательно вовсе не убеждён в своём ничтожестве. Если даже он кажется всецело охваченным чувством вины, он может очень обидеться, когда другие начинают принимать его самообвинения всерьёз.

Последнее замечание приводит нас к ещё одному фактору, указанному Фрейдом при обсуждении самообвинений у больших меланхолией¹: противоречию между проявлением чувства вины и недостатком смирения, которое должно было бы его сопровождать. Заявляя о своём ничтожестве, невротик в то же время предъявляет большие требования уважения и восхищения, определённо отвергая любую критику. Такое противоречие может резко бросаться в глаза, как в случае одной женщины, которая ощущала смутное чувство вины по поводу каждого преступления, описанного в газетах, и даже винила себя в каждой смерти, случившейся в семье; но когда сестра упрекнула её в довольно мягкой форме, что она требует к себе слишком много внимания, эта женщина пришла в такую ярость, что упала в обморок. Противоречие не всегда столь очевидно, как в этом случае; оно присутствует, однако, гораздо чаще, чем выходит на поверхность. Случается, что невротик принимает свою самообвинительную установку за серьёзную критическую позицию по отношению к самому себе. Его чувствительность к критике может маскироваться убеждением, что он может очень хорошо воспринимать критику, если только она предлагается в дружественной и конструктивной форме; но это убеждение — всего лишь маска, опровергаемая фактами. Он гневно реагирует даже на вполне

¹Зигмунд Фрейд, *Mourning and Melancholia* [Скорбь и меланхолия], в *Collected Papers*, vol. 4, pp. 152–170, Psychoanalytischer Verlag. Karl Abraham [Карл Абрагам], *Versuch einer Entwicklungsgeschichte der Libido* [Опыт истории развития либидо], Psychoanalytischer Verlag.

дружеские советы, потому что любой совет означает критику, не признающую за ним полного совершенства.

Если, таким образом, тщательно исследовать чувство вины и проверить его подлинность, то выясняется, что многие явления, принимаемые за чувство вины, в действительности выражают беспокойство или служат защитой от него. Отчасти это справедливо и для нормального индивида. В нашей культуре считается более благородным бояться Бога, чем людей, или, в нерелигиозных терминах, воздерживаться от каких-нибудь поступков по велению совести, чем из страха попасться. Многие мужья притязают на супружескую верность, ссылаясь на свою совесть, но в действительности попросту боятся жены. Поскольку невроз содержит значительное беспокойство, невротик больше нормального индивида склонен прикрывать своё беспокойство чувством вины. В отличие от нормального человека, он не только боится вероятных последствий, но и предчувствует последствия, вовсе не соответствующие действительному положению вещей. Природа таких предчувствий зависит от ситуации. У невротика может быть преувеличенное представление об угрожающем ему наказании или возмездии, о том, что он будет покинут близкими людьми; или же у него могут быть лишь смутные страхи. Но, каков бы ни был характер его страхов, все они имеют общий источник, который можно приблизительно описать как страх осуждения или, если этот страх осуждения становится убеждением, как страх разоблачения.

Страх осуждения — весьма обычная черта неврозов. Почти любой невротик, даже если при поверхностном наблюдении он кажется вполне уверенным в себе и безразличным к мнению других, в действительности страшится или чрезмерно чувствителен к тому, что его могут осудить, подвергнуть критике, обвинить или разоблачить. Как я уже сказала, этот страх осуждения обычно принимается за указание на лежащее в основе чувство вины. Иными словами, он рассматривается как результат этого чувства. Но критическое наблюдение ставит под вопрос такой вывод. Во время анализа пациент нередко испытывает крайние трудности, когда ему приходится говорить о некоторых переживаниях или мыслях — например, о желании смерти другим людям, о мастурбации, об инцестуозных желаниях — поскольку он чувствует слишком большую вину в них или, лучше сказать, полагает, что чувствует такую вину. Когда он обретает достаточную уверенность, чтобы о них говорить, и видит, что они не встречают осуждения, его “чувство вины” исчезает. Он чувствует себя виноватым, потому что вследствие своего беспокой-

ства он ещё больше других зависит от общественного мнения, и по этой причине наивно принимает его за своё собственное мнение. Более того, его общая чувствительность к осуждению остаётся в своей основе неизменной, если даже его специфическое чувство вины исчезает, когда он решается рассказать о вызвавших его переживаниях. Из этого наблюдения можно заключить, что чувство вины является не причиной, а результатом страха осуждения.

Так как страх осуждения столь важен для развития и для понимания чувства вины, я прибавлю здесь некоторые замечания о его последствиях.

Несоразмерный страх осуждения может слепо распространяться на всех людей, или же только на друзей — хотя невротик обычно не в состоянии отчётливо различить друзей от врагов. Вначале этот страх относится лишь к внешнему миру, и всегда в большей или меньшей степени сохраняет связь с неодобрением других людей, но он может также интернализироваться¹. Чем больше это происходит, тем меньше становится значение внешнего осуждения по сравнению с самоосуждением.

Страх осуждения может проявляться в различных формах. Иногда он обнаруживается как постоянный страх кого-нибудь потревожить; невротик например, боится отказать кому-нибудь в приглашении, не согласиться с чьим-то мнением, выразить какое-то желание, не удовлетворить принятым требованиям, или любым образом привлечь к себе внимание. Он может проявиться как постоянный страх, что люди его разоблачат; даже если он ощущает, что нравится людям, он склонен замыкаться, чтобы предотвратить разоблачение и унижение. Страх осуждения может проявиться также в неоправданном опасении, как бы другие не узнали чего-нибудь о его делах, или в неуместном раздражении по поводу любого невинного вопроса, рассматриваемого как вмешательство в его дела.

Страх осуждения — это один из главных факторов, делающих процесс анализа трудным для аналитика и мучительным для пациента. Как бы ни отличались друг от друга разные анализы, все они имеют ту общую черту, что пациент, хотя и желающий получить помощь от аналитика и достигнуть понимания, в то же время должен защищаться от аналитика как опаснейшего нарушителя его секретов. Именно этот страх заставляет пациента вести себя, как будто он преступник, перед судьёй, и подобно преступнику он втайне держится мрачного решения отрицать и обманывать.

¹Превратиться во внутреннее ощущение. — *Примеч. пер.*

Эта установка может проявиться в сновидениях, когда ему снится, что его заставляют сознаться, а он реагирует на это страданием. У одного из моих пациентов, когда мы приблизились к раскрытию некоторых его подавленных тенденций, была дневная грёза, значительная в этом смысле. Он вообразил себя мальчиком, привыкшим время от времени скрываться на некотором фантастическом острове. Там мальчик был членом общины, закон которой строго запрещал раскрытие существования острова и угрожал смертью каждому, кто осмелился бы туда вторгнуться. Человек, любимый этим мальчиком и представлявший аналитика в некоторой замаскированной форме, сумел проникнуть на остров. По закону он подлежал казни. Но мальчик мог бы его спасти, поклявшись, что сам он никогда не вернётся на остров. Это было художественное выражение конфликта, который присутствовал, в той или иной форме, с начала до конца анализа конфликта между симпатией к аналитику и ненавистью к нему, потому что он хотел вторгнуться в тайные мысли и чувства пациента, конфликта между побуждением пациента защищать свои тайны и необходимостью их выдать.

Если страх осуждения не порождается чувством вины, то можно спросить, почему невротик так сильно озабочен возможностью разоблачения и осуждения.

Главный фактор, обуславливающий страх осуждения — это расхождение между фасадом¹, который невротик демонстрирует миру и самому себе, и всеми подавленными тенденциями, скрытыми за этим фасадом. Хотя он страдает, и даже больше, чем сам это понимает, от внутреннего разлада, от всех видимостей, которые он поддерживает, ему приходится со всей энергией защищать эти возможности, потому что они составляют оборонительные сооружения, защищающие его от скрытого беспокойства. Если осознать, что в основе его страха осуждения лежат именно те вещи, которые ему приходится скрывать, то можно лучше понять, почему исчезновение какого-то конкретного “чувства вины” не может избавить его от этого страха. Требуются более серьёзные изменения. Грубо говоря, страх перед осуждением — продукт всей неискренности его личности, точнее, невротической части его личности, и он боится как раз обличения этой неискренности.

Что касается специфического содержания его секретов, то прежде всего он хочет скрыть всю совокупность вещей, обычно обозначаемых словом “агрессивность”. Этот термин применяется не только

¹Соответствующим тому, что К. Г. Юнг называл “персоной”.

к реактивной враждебности невротика — к таким явлениям, как раздражение, мстительность, зависть, стремление унижать людей и т. д. — но и ко всем его тайным требованиям к другим. Поскольку они были уже подробно рассмотрены, достаточно напомнить здесь, что он не хочет стоять на собственных ногах, не хочет добиваться собственными усилиями того, чего он хочет для себя; вместо этого он придерживается внутренней установки жить за счёт чужой жизни, либо доминируя над ней и эксплуатируя её, либо посредством привязанности, “любви” или подчинения. Каждый раз, когда прикасаются к его враждебным реакциям или его требованиям, в нём развивается беспокойство, но не потому, что он чувствует свою вину, а потому, что оказываются под угрозой его шансы на получение нужной ему поддержки.

Во вторую очередь он хочет скрыть, насколько слабым, неуверенным и беспомощным он себя чувствует, как мало уверен в себе, как много в нём беспокойства. Для этого он сооружает фасад сильного человека. Но чем больше его отдельные стремления к безопасности сосредоточиваются на доминировании, и тем самым чем больше его гордость тоже связывается с понятием силы, тем основательнее он презирает самого себя. Он не только ощущает слабость как опасность, но рассматривает её — и в себе, и в других — как нечто заслуживающее презрения, и считает слабостью любую несостоятельность — неумение быть хозяином в своём доме, неспособность преодолеть в себе внутренние препятствия, зависимость от помощи других, и даже собственную одержимость беспокойством. Поскольку он презирает таким образом все “слабости” в самом себе, и поскольку он неизбежно должен думать, что и другие станут точно так же презирать его, если обнаружат его слабости, он предпринимает отчаянные усилия, чтобы скрыть их; но он делает это в вечном страхе, что другие люди рано или поздно раскроют эти слабости, и потому всегда находится в состоянии беспокойства.

Таким образом, чувство вины и сопровождающие его самообвинения вовсе не являются причиной, а являются следствием страха осуждения; более того, они служат также защитой от этого страха. Они выполняют эту двойную функцию, привлекая успокоение со стороны других, и в то же время затушёвывающая существо дела. Последней цели они достигают либо отвлекая внимание от того, что надо скрыть, либо преувеличивая самообвинения до такой степени, что они кажутся невероятными.

Приведу два примера, иллюстрирующих целый ряд таких явлений. Однажды один из пациентов принялся горько обвинять себя

в неблагодарности, в том, что он обременяет аналитика тяжёлым трудом и недостаточно ценит тот факт, что аналитик лечит его за низкую плату. Но в конце сеанса оказалось, что он забыл взять деньги, которые собирался уплатить как раз в этот день. Это было лишь одно из многих свидетельств его желания получать всё ни за что. Его смутные и обобщённые самообвинения, как всегда, имели назначение затемнить конкретный вопрос.

Зрелая и умная женщина испытывала чувство вины за то, что в детстве у неё были приступы ярости, хотя рационально она понимала, что эти выходки провоцировались неразумным поведением её родителей, и хотя за минувшее с тех пор время она избавилась от представления, будто надо считать своих родителей безупречными людьми. Однако, её чувство вины на этой почве осталось столь упорным, что она склонна была воспринимать свои неудачи в эротических отношениях с мужчинами, как наказание за свою враждебность к родителям. Объясняя свою нынешнюю неспособность к таким отношениям своей детской виной, она маскировала этим реально действующие факторы — свою враждебность к мужчинам и свою склонность прятаться во что-то вроде раковины, из страха быть отвергнутой.

Самообвинения не только защищают от страха осуждения, но дают также положительное успокоение, провоцируя успокоительные заверения обратного содержания. И если даже не замешано никакое внешнее лицо, они доставляют успокоение, повышая самоуважение невротика, поскольку они предполагают столь острое моральное суждение, какого нет у других, и тем самым, в конечном счёте, позволяют ему чувствовать себя и в самом деле замечательным человеком. Более того, они дают ему облегчение, поскольку редко относятся к реальному содержанию его недовольства собой, а потому оставляют, в сущности, открытой щёлочку к представлению, что он все-таки не такой уж плохой человек.

Прежде чем перейти к обсуждению дальнейших функций самообвинительных тенденций, мы должны рассмотреть другие средства, позволяющие избежать осуждения. Есть защитное средство, прямо противоположное самообвинению, но служащее той же цели — это предупреждение всякой критики утверждением, что данный индивид всегда прав или всегда совершенен, не оставляющее, таким образом, ни малейшего слабого места, которого могла бы коснуться критика. Там, где преобладает этот вид защиты, любое, даже очевидно неправильное поведение будет оправдываться софистикой, достойной хитрого и умелого адвоката. Эта установка мо-

жет заходить так далеко, что человеку надо быть правым даже в мельчайших, незначительных деталях — например, всегда правильно судить о погоде — потому что для такого человека оказаться неправым в любой детали означает угрозу быть неправым во всём. Человек этого типа обычно не способен выдержать малейшее расхождение во мнениях, или даже в эмоциональном отношении к чему-то, поскольку в его понимании даже мелкое расхождение равносильно критике. Подобные тенденции в значительной степени объясняют так называемую псевдоадаптацию. Она наблюдается у людей, которым удаётся, вопреки тяжёлому неврозу, сохранить в собственных глазах, а иногда и в глазах окружающих, видимость “нормальности” и хорошей приспособленности. У невротиков этого типа можно безошибочно предсказать огромный страх разоблачения и осуждения.

Третий способ, которым невротик может защититься от осуждения, это поиск убежища в невежестве, болезни или беспомощности. Яркий пример этого встретился мне у французской девочки, которую я лечила в Германии. Это была одна из девочек, о которых я уже говорила, присланных мне с подозрением в слабоумии. В течение нескольких первых недель анализа я и сама сомневалась в её умственных способностях; казалось, она не понимала ничего, что я ей говорила, хотя превосходно понимала по-немецки. Я пробовала сказать то же в более простых выражениях, но с тем же результатом. Наконец, два фактора выяснили ситуацию. У нее были сновидения, в которых мой кабинет выглядел как тюрьма, или как кабинет врача, обследовавшего её физическое состояние. Оба эти представления выдали её беспокойство по поводу возможного разоблачения — последнее сновидение потому, что её страшило любое физическое исследование. Другим выясняющим фактором был эпизод в её сознательной жизни. Она забыла представить свой паспорт к определённому сроку, как требовалось по закону. Когда она отправилась, наконец, к чиновнику, она притворилась, будто не понимает по-немецки, надеясь таким образом избежать наказания — о чём она рассказала мне со смехом. Затем она призналась, что применяла ту же тактику ко мне, и по тем же мотивам. С этого момента она стала вести себя, как очень умная девочка. Она устроила себе убежище из невежества и глупости, чтобы избежать обвинения и наказания.

Той же стратегии придерживается, в принципе, каждый, кто чувствует себя и ведёт себя как безответственный, игривый ребёнок, которого невозможно принимать всерьёз. Некоторые невротики по-

стоянно следуют этой установке. Или же, если они не ведут себя ребячливо, они могут не принимать себя всерьёз в своих чувствах. Функция такой установки наблюдается в ходе анализа. Когда пациент оказывается на пороге признания своих агрессивных тенденций, случается, что он внезапно ощущает себя беспомощным, начинает вдруг себя вести ребячливо, добиваясь только защиты и любви. Или у него начинаются сновидения, в которых он видит себя маленьким и беспомощным, в утробе матери или в её руках.

Если в данной ситуации беспомощность неэффективна или неприменима, той же цели может служить болезнь. Известно, что болезнь может быть способом бегства от трудностей. Но в то же время она служит невротику ширмой, предохраняющей его от понимания, что страх заставляет его уклониться от надлежащего столкновения с ситуацией.

Например, невротик, имеющий неприятности со своим начальником, может найти убежище в тяжёлом расстройстве пищеварения; привлекательность болезни в подобных случаях состоит в том, что она делает человека безусловно неспособным к действию, создаёт, так сказать, алиби, избавляя его тем самым от опасности осознать свою трусость¹.

Последний, весьма важный вид защиты от любого осуждения — это ощущение себя жертвой. Чувствуя себя оскорблённым, невротик отбрасывает упрёки в своих собственных тенденциях доминировать над людьми; чувствуя себя презрительно отвергнутым, он отводит упрёки в своих собственных тенденциях; чувствуя, что другие не хотят прийти ему на помощь, он мешает им понять свою собственную агрессивность. Такая стратегия ощущения себя жертвой встречается очень часто и используется очень упрямо, потому что это в действительности самый эффективный способ защиты. Он позволяет невротику не только отводить от себя обвинения, но в то же время перекладывать вину на других.

¹Если такое стремление интерпретируется — как это сделал Франц Александер [Franz Alexander] в своей книге *Psychoanalysis of the Total Personality* [*Психоанализ полной личности*] — как потребность в наказании за агрессивные побуждения против начальника, то пациент принимает это объяснение с большой радостью, потому что аналитик помогает ему таким образом избежать столкновения с тем фактом, что ему недостаёт уверенности в себе, что он боится утверждать свою личность, и что он злится на себя за этот страх. Аналитик позволяет пациенту поддерживать, с его помощью, свой собственный образ как благородного человека, глубоко озабоченного дурными побуждениями против своего начальника, и тем самым усиливает уже имеющиеся у него мазохистские стремления, облекая их в наряд высоких моральных стандартов.

Вернёмся теперь к самообвинительным установкам. Они не только защищают от страха осуждения и привлекают положительное успокоение, но имеют ещё добавочную функцию — мешают ему увидеть необходимость изменения, а в действительности даже защищают изменение. Каждому человеку чрезвычайно трудно что-нибудь изменить в своей сформировавшейся личности. Но для невротика эта задача вдвойне трудна, не только потому, что ему труднее понять необходимость изменения, но ещё и потому, что многие из его установок обусловлены беспокойством. Вследствие этого он смертельно боится перспективы изменения и отшатывается от признания, что ему надо меняться. Один из способов увильнуть от этого знания — это втайне уверовать, что он может “обойтись” самообвинением. Этот процесс можно часто наблюдать в повседневной жизни. Если человек сожалеет о том, что он что-то сделал или чего-то не сделал, и если вследствие этого он хочет исправить или изменить ответственную за это установку, то он не станет погружаться в чувство вины. Если же это с ним происходит, то его чувство вины указывает, что он уклоняется от трудной задачи изменения. Гораздо легче сокрушаться, чем меняться.

Кстати, другой способ, позволяющий невротика не замечать необходимости изменения — это интеллектуализация существующих проблем. Склонные к этому пациенты получают большое интеллектуальное удовлетворение, приобретая психологические знания, в том числе знания о себе, но на этом и останавливаются. Установка интеллектуализации используется затем как защита, мешающая что-либо эмоционально пережить, и тем самым осознать необходимость измениться. Дело происходит так, как будто эти люди рассматривают себя и говорят: как это интересно!

Самообвинения могут служить также, чтобы отвести опасность обвинить в чём-нибудь других, потому что может показаться безопаснее взвалить вину на себя. Торможение критики и обвинений в адрес других, усиливающее тем самым тенденцию к самообвинению, играет столь важную роль в неврозах, что его следует рассмотреть подробнее.

Как правило, такие торможения имеют свою историю. Ребёнок, растущий в атмосфере, порождающей страх и враждебность, ограничивающей его спонтанное самоуважение, приобретает глубоко обвинительные чувства по отношению к своему окружению. Но он не только не способен выразить эти чувства, а, более того, если он достаточно запуган, не решится даже их осознать. Отчасти это происходит от страха наказания, а отчасти от страха потерять нужную

ему любовь. Эти детские реакции имеют прочное основание в действительности, поскольку родители, создающие такую атмосферу, из-за собственно невротической чувствительности вряд ли способны воспринять какую-нибудь критику. Однако, всеобщее распространение установки, предполагающей безупречность родителей, обуславливается некоторым культурным фактором¹. Позиция родителей в нашей культуре основывается на авторитарной власти, на которую они всегда могут положиться, навязывая послушание. Во многих случаях в семье существуют благожелательные отношения, при которых родителям незачем подчёркивать свою авторитарную власть. Но пока эта культурная установка сохраняется, она некоторым образом бросает тень на отношения, даже если остаётся на заднем плане.

Если отношения основываются на авторитете, то возникает тенденция запрещения критики, поскольку она подрывает авторитет. Запрещение может быть прямым, причём его поддерживает страх наказания; но гораздо более эффективно косвенное запрещение, поддерживаемое моральными мотивами. В таком случае критика со стороны детей сдерживается не только индивидуальной чувствительностью родителей, но и тем фактом, что родители, проникнутые культурной установкой, рассматривающей критику родителей как грех, явно и неявно пытаются внушить детям такие же чувства. В этих условиях менее запуганный ребёнок может выразить некоторое возмущение, но должен поплатиться за него чувством вины. Более запуганный ребёнок не осмеливается проявить какое-нибудь негодование и постепенно становится даже неспособным подумать, что родители могут быть неправы. Но он чувствует, что его отношения с родителями не в порядке, и приходит к выводу, что если родители всегда правы, то виновен должен быть он. Вряд ли надо объяснять, что это обычно не интеллектуальный, а эмоциональный процесс; его определяет не мышление, а страх.

Таким образом ребёнок начинает чувствовать себя виноватым, или, точнее, в нём развивается тенденция искать и находить вину в самом себе, вместо того чтобы спокойно взвесить обе стороны дела и объективно рассмотреть всю ситуацию в целом. Его упрёки к самому себе могут вызвать не чувство вины, а скорее чувство неполноценности. Между тем и другим существуют лишь неопределённые различия, всецело зависящие от соотношения между явным и неяв-

¹По этому поводу, а также по поводу остальной части этого абзаца, см. работу Эриха Фромма в сборнике *Autorität und Familie* [Авторитет и семья], под ред. Макса Хоркхаймера [Max Horkheimer] (1936).

ным выражением морали, принятым в окружающей среде. Девочка, всегда подчиняющаяся сестре и из страха переносящая несправедливое обращение, подавляющая в себе обвинения, которые она в действительности ощущает, может говорить себе, что заслуживает такого обращения, потому что стоит ниже своей сестры (менее красива, менее способна); или она может оправдывать такое обращение тем, что она плохая девочка. Но в обоих случаях она принимает вину на себя, вместо того чтобы понять, что её обижают.

Этот тип реакции не обязательно сохраняется; если он не слишком глубоко укоренился, он может измениться, если изменится окружение ребёнка, или если в его жизнь войдут люди, способные оценить и эмоционально поддержать его. Если такие изменения не происходят, то процесс преобразования обвинений в самообвинения со временем не ослабевает, а усиливается. В то же время накапливается озлобление против мира, происходящее из разных источников, и вместе с тем нарастает страх выразить это чувство, вследствие возрастающего страха разоблачения и предположения, что такие же чувства питают другие.

Но распознать историческое происхождение некоторой установки еще не значит её объяснить. И с практической, и с динамической точки зрения важнее выяснить, какие факторы поддерживают эту установку в данное время. Чрезвычайная трудность, с которой невротик даются критика и обвинения, зависит от нескольких факторов его взрослой личности.

В первую очередь, эта неспособность является одним из выражений недостатка спонтанного самоутверждения. Чтобы понять этот недостаток, надо только сравнить установку невротика с тем, как здоровый человек нашей культуры чувствует и ведёт себя при формировании и выражении обвинений, или, более общим образом, при нападении и защите. Нормальный человек, способен защитить своё мнение в споре, отвергнуть необоснованное обвинение, инсинуацию или требование, выразить внутренне и внешне протест против пренебрежения или обмана, отказаться выполнить работу или поддержать предложение, если ситуация позволяет ему такой отказ. Он способен ощутить, и в случае необходимости выразить критику, ощутить и выразить обвинения, по собственному желанию порвать отношения с человеком или отказаться видеть его. Более того, он способен к защите и нападению без чрезмерного эмоционального напряжения, способен придерживаться средней линии между преувеличенными самообвинениями и преувеличенной агрессивностью, ведущей к необоснованным, яростным обвинениям против мира. Что-

бы человек мог держаться этой счастливой середины, должно быть выполнено условие, в большей или меньшей степени нарушенное при неврозах: он должен быть достаточно свободен от неопределённой бессознательной враждебности, и должен обладать достаточно прочным самоуважением.

Если человеку недостаёт этого спонтанного самоуважения, отсюда неизбежно происходит ощущение слабости и незащищённости. Человек, знающий — может быть, никогда не думая об этом — что в случае надобности он способен к нападению или защите, ведёт себя и чувствует себя, как сильный. Человек, констатирующий, что он к этому не способен, ведёт себя и чувствует себя, как слабый. Человек отмечает так же точно, как электронные часы, подавил ли он в себе возражение из страха или из мудрости, согласился ли с обвинениями из слабости или из чувства справедливости, хотя ему часто удаётся обмануть своё сознание. Для невротика эта констатация слабости является постоянным источником раздражения. Многие депрессии начинаются с того, что человек оказался неспособным защитить свои взгляды или выразить критическое мнение.

Дальнейшее важное препятствие для критики или обвинения прямо связано с основным беспокойством. Если окружающий мир ощущается как нечто враждебное, если человек чувствует себя в нём беспомощным, то любая возможность кого-нибудь огорчить кажется ему безрассудно рискованной. Такая опасность кажется невротнику ещё большей, если его ощущение безопасности основывается на любви других людей, и тем опаснее, чем больше он боится потерять эту любовь. Огорчить другого человека означает для него совсем не то, что для нормального человека. Поскольку его собственное отношение к людям непрочное и хрупкое, он не может поверить, что отношение других к нему может быть лучше. Отсюда у него ощущение, что огорчить человека — значит навлечь на себя угрозу окончательного разрыва с ним; он опасается быть полностью отвергнутым, вызвать к себе презрение и ненависть. Кроме того, он сознательно или бессознательно предполагает, что другие точно так же, как и он, страшатся разоблачения и критики, а потому склонен относиться к ним с такой же деликатностью, какой желал бы по отношению к себе. Его крайняя боязнь выразить или даже ощутить обвинения ставит перед ним особую дилемму, поскольку, как мы видели, он полон накопившегося озлобления. В действительности, как известно каждому, кто сталкивался с невротическим поведением, очень многие обвинения находят всё-таки своё выражение, иногда в замаскированной, а иногда в открытой и самой агрессивной фор-

ме. Поскольку я утверждаю, что у невротика имеется, в основном, установка уступчивости в отношении критики и обвинения, следует кратко рассмотреть, при каких условиях такие обвинения всё же находят выражение.

Они могут выразиться под давлением отчаяния, более конкретно, когда невротик, ощущает, что ему нечего терять, что он будет отвергнут в любом случае, независимо от его поведения. Так бывает, например, когда его особые старания проявлять доброту и внимание не встречают немедленной взаимности или отвергаются. От продолжительности его отчаяния зависит, разгружаются ли его обвинения тут же на месте, в виде взрыва, или растягиваются на некоторое время. Может случиться, что он выложит сразу все накопившиеся у него обвинения против других; но может быть и так, что он их станет выражать постепенно. Он принимает всерьёз всё, что говорит, и рассчитывает, что другие примут это всерьёз — но в тайной надежде, что они поймут глубину его отчаяния, и потому простят его. Подобные условия могут возникнуть и без отчаяния, если обвинения относятся к людям, которых невротик сознательно ненавидит, и от которых не ждёт ничего хорошего. В других условиях, которые мы сейчас рассмотрим, самый элемент искренности отсутствует.

Невротик может также впасть в более или менее яростное обвинительное настроение, если он ощущает, что его разоблачают и обвиняют, или что ему угрожает такая опасность. Тогда опасность рассердить других может показаться ему меньшим злом по сравнению с опасностью оказаться осуждённым. Он чувствует себя доведённым до крайности и бросается в атаку, как недоверчивый по природе зверь. Пациент может, например, осыпать аналитика яростными обвинениями как раз в то время, когда он больше всего боится разоблачения чего-то скрытого, или когда он сделал нечто, за что опасается осуждения.

В отличие от обвинений под действием отчаяния, нападения этого рода делаются вслепую. Они происходят без какого-либо убеждения в собственной правоте, потому что возникают всего лишь из ощущения необходимости отразить непосредственную опасность, всё равно, какими средствами. Хотя они могут иногда содержать упрёки, воспринимаемые как реальные, в основном они преувеличены и фантастичны. В глубине своей психики невротик им сам не верит, не рассчитывает, что другой человек примет их всерьёз, и бывает поражён, если это случается, например, если тот вступает с ним в серьёзный спор или проявляет обиду.

Если принять во внимание страх перед обвинением, присущий

невротической структуре личности, если, далее, принять во внимание способы обращения с этим страхом, то можно понять, почему внешняя картина рассматриваемого явления часто кажется противоречивой. Даже если невротик полон резких обвинений, он часто не способен выразить какую-либо обоснованную критику. Каждый раз, когда он что-нибудь теряет, он может быть убеждён, что эту вещь украла служанка; но он не только не способен обвинить её в краже, но даже сделать ей замечание, что она не подала во время обед. Обвинения, которые он в самом деле высказывает, часто имеют нереальный характер, неуместны, ложно окрашены, неосновательны или совершенно фантастичны. Если он пациент, он может бросить в лицо аналитику дикое обвинение, что тот его губит; но он не способен сделать искреннее возражение по поводу предпочитаемых аналитиком сигарет.

Такие открытые обвинения обычно недостаточны, чтобы разгрузить всё накопившееся у невротика озлобление. Для этого необходимы косвенные пути, позволяющие невротика выразить своё озлобление, не отдавая себе отчёта, что он это делает. Иногда это случается нечаянно, а иногда обвинение смещается от лица, которое он в действительности имел в виду обвинить, на относительно безразличных людей — например, женщина, досадующая на своего мужа, может попрекать служанку — или на судьбу вообще. Это предохранительные клапаны, сами по себе не специфические для невроза. Специфически невротический способ косвенного и бессознательно выражения обвинений состоит в том, что в качестве средства используется страдание. Страдая, невротик может изображать из себя живой упрёк. Жена, болеющая, когда её муж поздно возвращается домой, выражает свою досаду эффективнее, чем если бы она устроила по этому поводу скандал, и пожинает сверх того добавочное преимущество, превращаясь в невинную мученицу в собственных глазах.

Насколько эффективно страдание выражает обвинения, зависит от торможений, препятствующих высказыванию обвинений. Если страх перед обвинением не слишком силён, страдание может демонстрироваться драматическим образом, с открытыми упрёками общего содержания: «Посмотри, какое страдание ты мне причинил». Это в действительности третье условие, при котором могут быть выражены обвинения, поскольку страдание придаёт обвинениям правдоподобный вид. Здесь есть также близкая связь с уже описанными способами получения любви; обвинительное страдание служит одновременно и жалобой, привлекающей сострадание, и сред-

ством вынуждения преимуществ, в виде возмещения за причинённый ущерб. Чем больше ограничения в выражении обвинений, тем менее демонстративно страдание. Это может зайти так далеко, что невротик даже не обращает внимания других на то, что он страдает. В общем, способы демонстрации страдания у невротиков весьма разнообразны.

Из-за страха, осаждающего невротика со всех сторон, он всё время колеблется между обвинениями и самообвинениями. Одно из следствий состоит в том, что он вечно и безнадежно не уверен, прав ли он в своей критике других или в ощущении, что его обижают. Он отмечает или знает по опыту, что очень часто его обвинения не основаны на реальных фактах, а вызваны его иррациональными реакциями. Это знание также затрудняет для него понимание, действительно ли он обижен или нет, и тем самым мешает ему занять в случае надобности твёрдую позицию.

Наблюдатель склонен, быть может, принять или истолковать все эти явления как выражения обострённого чувства вины. Это не значит, что сам наблюдатель невротик; отсюда следует лишь, что его мышление и способ чувствования, как и у невротика, подвержены влиянию культуры. Чтобы понять культурные влияния, определяющие наши установки по отношению к чувству вины, нам пришлось бы заняться историческими, культурными и философскими вопросами, далеко выходящими за пределы этой книги. Но даже полностью обходя эту проблему, надо по крайней мере упомянуть влияние христианства на вопросы морали.

Рассмотрение чувства вины можно кратко резюмировать следующим образом. Когда невротик в чём-то обвиняет себя или проявляет какое-то чувство вины, первый вопрос, который следует задать, состоит не в том, “В чём он в самом деле чувствует себя виновным?”, а в том, “Какие функции может иметь эта самообвинительная установка?” Главные обнаруженные нами функции таковы: выражение его страха осуждения; защитные средства от этого страха; и защитные средства от обвинений против других.

Когда Фрейд, и вместе с ним большинство психоаналитиков, рассматривают чувство вины как первичную мотивацию, они отражают этим мышление своей эпохи. Фрейд признаёт, что чувство вины возникает из страха, поскольку он предполагает, что страх способствует порождению “суперэго”, которое он считает ответственным за чувство вины; но он склонен думать, что требования совести и чувство вины, после того как они сложились, действуют затем как первичный фактор. Дальнейший анализ показывает, од-

нако, что и после того, как человек научился реагировать чувством вины на давление совести и принял моральные стандарты, стоящая за этими чувствами мотивация — хотя бы проявляющаяся тонкими и косвенными способами — есть прямой страх последствий. Если считать, что чувство вины не является само по себе первичной мотивирующей силой, то возникает необходимость пересмотреть некоторые теории психоанализа, построенные на предположении, что чувство вины — и в особенности то чувство неопределённого характера, которое Фрейд назвал бессознательным чувством вины — имеет решающее значение в возникновении невроза. Я укажу здесь лишь три важнейших теории этого рода: теорию “отрицательной терапевтической реакции”, утверждающую, что пациент предпочитает оставаться больным из-за его бессознательного чувства вины¹; теорию суперэго, как внутреннего устройства, налагающую наказание на личность²; и теорию морального мазохизма, объясняющую причиняемые самому себе страдания, как следствия потребности в наказании.

¹Ср. К. Хорни, *The Problem of Negative Therapeutic Reaction* [Проблема отрицательной терапевтической реакции]. *Psychoanalytic Quarterly*, vol. 5, 1936, pp. 29–45.

²В подлиннике self, что переводится (неточно) словом “Я”. Приведём толкование в *The Pocket Oxford Dictionary*: “лицо или предмет как объект интроспекции или рефлексивного действия; собственные интересы лица или его удовольствия, концентрация на них”. — *Примеч. пер.*

Глава 14

Смысл невротического страдания (проблема мазохизма)

Как мы видели, в борьбе со своими конфликтами невротик испытывает немало страданий; более того, он часто использует страдание как средство достижения некоторых целей, которых трудно было бы достигнуть иным путём, из-за существующих дилемм. Хотя в каждой конкретной ситуации мы в состоянии понять, почему используется страдание и каких целей добиваются с его помощью, остаётся все же некоторое недоумение, почему люди готовы платить за них такую непомерную цену. Всё это выглядит так, как будто безоглядное использование страдания и готовность отказаться от активного овладения жизнью происходят от внутреннего стремления, которое можно в общих чертах описать как тенденцию ослабить собственную личность¹ вместо того, чтобы усилить ее, сделать ее несчастной, а не счастливой.

Поскольку такая тенденция противоречит общим представлениям о природе человека, она была большой загадкой, более того, камнем преткновения в психологии и психиатрии. Это и есть основная проблема мазохизма. Термин “мазохизм” первоначально применялся к половым извращениям и сексуальным фантазиям, в которых сексуальное удовлетворение достигается путем страдания — избиения, пытки, изнасилования, порабощения, унижения. Фрейд понял, что эти половые извращения и сексуальные фантазии родственны общим тенденциям к страданию, то есть таким, у которых нет видимого сексуального основания; эти последние тенденции получили название “морального мазохизма”. Поскольку в половых извращениях и сексуальных фантазиях целью страдания является позитивное удовлетворение, отсюда было сделано заключение, что любое невротическое страдание обуславливается стремлением к удовлетворению или, проще говоря, что невротик хочет страдать. Предполагалось, что различие между половыми извращениями и так называемым моральным мазохизмом есть различие в осознании. В первом случае

¹Здесь опять в оригинале self. — *Примеч. пер.*

сознаются и стремление к удовлетворению, и само удовлетворение; во втором же то и другое подсознательны.

Получение удовлетворения путём страдания является трудной проблемой даже в случае извращений, но становится ещё более загадочным в общих тенденциях к страданию.

Было сделано много попыток объяснения явлений мазохизма. Самой блестящей из них была гипотеза Фрейда об инстинкте смерти¹. Она утверждает, коротко говоря, что в человеке действуют две главные биологические силы: инстинкт жизни и инстинкт смерти². Последняя сила, направленная на саморазрушение, в сочетании с либидинальными стремлениями приводит к явлению мазохизма.

Я хотела бы поставить здесь весьма интересный вопрос, нельзя ли объяснить тенденцию к страданию психологически, не прибегая к биологическим гипотезам.

Сначала мы должны заняться недоразумением; оно состоит в том, что подлинное страдание смешивается со стремлением к страданию. Нет причины для заключения, что если существует страдание, то, следовательно, имеется и тенденция причинять себе страдание, и даже наслаждаться им. Мы не можем, например, согласиться с Х. Дейч³, интерпретирующей тот факт, что в нашей культуре женщины испытывают боли при деторождении, как доказательство, что женщины испытывают тайное мазохистское наслаждение этими болями, хотя это, безусловно, верно в исключительных случаях. Большая доля страданий, происходящих при неврозах, вообще не имеет ничего общего с желанием страдать, а всего лишь является неизбежным следствием имеющихся конфликтов. Это происходит так же, как боли после перелома ноги. В обоих случаях боли являются независимо от того, хочет ли их человек или нет, и он ничего не выигрывает от этих страданий. В неврозах этого типа примером такого страдания — самым заметным, хотя и не единственным — является видимое беспокойство, порождаемое имеющимися конфликтами. Таким же образом можно понять и другие виды невротических страданий — например, страдание, сопровожда-

¹Зигмунд Фрейд, "Beyond the Pleasure Principle" ["По ту сторону принципа наслаждения"], в *The International Psycho-Analytical Library*, №4.

²Инстинкт жизни, по Фрейду, называется либидо (от лат. *libido*, желание, влечение, вожделение). Инстинкту смерти Фрейд не дал особого названия; в настоящее время его часто обозначают термином "мортидо" (*mortido*, от лат. *mors*, смерть), введенным психоаналитиком П. Федерном [Paul Federn]. — *Примеч. пер.*

³Х. Дейч [H. Deutsch], "Motherhood and Sexuality" ["Материнство и сексуальность"], *Psychoanalytic Quarterly*, vol. 2 (1933), pp. 476–488.

ющее растущее расхождение между возможностями и фактически достигнутыми, ощущение беспомощности перед некоторой дилеммой, чрезмерная чувствительность к мельчайшим обидам, презрение к себе за невроз. Эта часть невротических страданий, поскольку она не бросается в глаза, часто вовсе упускается из виду, когда к проблеме подходят с гипотезой, что невротик хочет страдать. При таком подходе приходится иногда удивляться, до какой степени непосвящённые, и даже некоторые психиатры бессознательно разделяют презрительную установку, с которой сам невротик смотрит на свой невроз.

Исключив, таким образом, невротические страдания, не вызываемые тенденцией к страданию, мы обратимся теперь к страданиям, происходящим от этой причины и относящимся тем самым к категории мазохистских стремлений. В таких случаях поверхностное впечатление состоит в том, что невротик страдает больше, чем этого требуют реальные условия. Подробнее, он производит впечатление, как будто нечто в нём жадно хватается за любую возможность пострадать, будто он ухитряется превратить даже случайные обстоятельства в нечто болезненное, будто он никоим образом не желает облегчить свои страдания. Но в этих случаях поведение, производящее такое впечатление, в значительной степени объясняется функциями, которые невротические страдания выполняют для данного человека.

По поводу этих функций я кратко напомню сказанное в предыдущей главе. Страдание может иметь для невротика прямую защитную ценность, а часто оказывается в действительности единственным способом защититься от непосредственной опасности. Самообвинением он избегает обвинения со стороны других и обвинения других им самим; изображая болезнь или невежество, он предотвращает упреки; умаляя себя, он избегает опасности конкуренции — причём страдание, которое он навлекает тем самым на себя, в то же время служит ему защитой.

Страдание служит также средством получить то, что он хочет, эффективно высказать свои требования и дать этим требованиям оправдание. В отношении своих запросов к жизни невротик стоит перед дилеммой. Желания его являются, или стали настоящими и безусловными, отчасти потому, что они обусловлены беспокойством, а отчасти потому, что они не сдерживаются в действительности никаким вниманием к другим. Но, с другой стороны, его собственная способность поддерживать свои требования сильно нарушена, вследствие недостатка спонтанного самоутверждения

или, в более общих выражениях, вследствие его основного ощущения беспомощности. Результат этой дилеммы в том, что он возлагает на других заботу о выполнении своих желаний. Он производит впечатление, будто в основе его поступков лежит убеждение, что другие люди ответственны за его жизнь и виновны в его неудачах. Это сталкивается с другим его убеждением, что никто ничего не хочет для него сделать, и в итоге он чувствует, что должен вынудить людей исполнять его желания. Тут ему и приходится на помощь страдание. Страдание и беспомощность становятся для него важными средствами, позволяющими ему добиваться любви, помощи, возможности управлять людьми, и в то же время избегать всех требований, какие могут быть предъявлены к нему.

Наконец, страдание имеет функцию выражать в замаскированной, на эффективной форме обвинения против других. Это мы уже подробно рассмотрели в предыдущей главе.

Когда поняты функции невротического страдания, проблема в некоторой степени перестаёт быть загадочной, но она все ещё не вполне решена. Вопреки стратегической ценности страдания, есть ещё один фактор, по-видимому поддерживающий представление, что невротик хочет страдать: часто он страдает больше, чем этого требует его стратегическая цель, он проявляет склонность преувеличивать свои бедствия, всецело погружается в ощущения своей беспомощности, несчастья и недостойности. И хотя мы знаем, что он склонен преувеличивать свои эмоции, и что их нельзя принимать за чистую монету, нас поражает тот факт, что разочарования, вытекающие из его противоречивых тенденций, погружают его в бездну несчастья, несоразмерную стоявшей перед ним ситуации. При слишком слабом успехе он драматически преувеличивает понесённое им поражение, изображая его как непоправимое бедствие. При любой неудачной попытке самоутвердиться его уважение к себе схлопывается, как продырявленный воздушный шар. Когда в ходе анализа он встречается с неприятной перспективой заняться новой проблемой, он погружается в полную беспомощность. Нам остаётся ещё исследовать, почему он, по-видимому добровольно, увеличивает свои страдания, выходя за пределы стратегической необходимости.

В таких страданиях нет видимых преимуществ, которых можно добиться, нет публики, на которую можно произвести впечатление, нет возможности вызвать симпатию, нельзя испытать тайное торжество, навязав свою волю другим. И все же, для невротика в этом есть выигрыш, хотя и другого рода. Испытать неудачу в любви, по-

ражение в конкуренции, осознать свою слабость или недостаток для него невыносимо, так как он внутренне превозносит свою личность до невыносимой высоты. И когда он, в своей собственной оценке, обращается в ничто, категории успеха и поражения, превосходства и неполноценности перестают для него существовать; погружаясь в общее ощущение собственного убожества и ничтожности, он делает тяжёлое переживание менее реальным, успокаивает и наркотизирует уколы конкретной боли. Здесь действует диалектический принцип, выражающий ту философскую истину, что в известный момент количество переходит в качество. Конкретно это означает, что хотя страдание причиняет боль, чрезмерное страдание всей личности может послужить обезболивающим средством.

Этот процесс мастерски описан в одном датском романе¹. Рассказывается история писателя, любимая жена которого была убита насильником два года назад. Он отталкивал от себя невыносимую боль тем, что лишь смутно переживал происшедшее. Чтобы избежать осознания своего горя, он погрузился в работу и написал книгу, работая день и ночь. Рассказ начинается в тот день, когда он окончил книгу, то есть в тот психологический момент, когда ему приходится столкнуться со своей болью. Вначале мы встречаем его на кладбище, куда невольно привели его шаги. Мы видим, как он впадает в самые мрачные и фантастические размышления — о червях, пожирающих мертвеца, о людях, погребённых заживо. Измученный, он возвращается домой, где его пытка продолжается. Он вынужден вспомнить во всех подробностях то, что произошло. Может быть, убийство не произошло бы, если бы он пошёл вместе с женой в тот вечер, когда она решила навестить друзей, если бы она позвонила ему по телефону и попросила зайти за ней, если бы она осталась ночевать у друзей, если бы он пошёл прогуляться и случайно встретил её на остановке. Вынужденный вспомнить в подробностях, как произошло убийство, он погружается в экстаз боли, и в конце концов теряет сознание. Изложенная до сих пор часть рассказа представляет особый интерес для рассматриваемой нами проблемы. Дальше, придя в себя от своей оргии мучений, он должен пробиться ещё через проблему возмездия, прежде чем обретает способность реалистически встретиться со своей болью. Изложенный в этом рассказе процесс — тот же самый, который можно заметить в некоторых обрядах оплакивания,

¹ Ааге фон Коль [Aage von Kohl], *Per Weg durch die Nacht* [Дорога через ночь] (перевод с датского на немецкий).

облегчающих боль от потери посредством обострения боли и полной самоотдачи ей.

Поняв наркотизирующее действие преувеличенной боли, мы можем лучше распознать мотивы мазохистских стремлений. Но остаётся ещё вопрос, каким образом такие страдания могут доставлять удовлетворение, как это очевидным образом происходит в мазохистских извращениях и фантазиях и, как можно предположить, происходит и при общей невротической тенденции к страданию.

Чтобы ответить на этот вопрос, надо понять сначала, что общего имеют между собой все мазохистские тенденции, или, точнее, какова установка по отношению к жизни, лежащая в основе этих тенденций. Если исследовать их с этой точки зрения, то их общим знаменателем несомненно оказывается ощущение внутренней слабости. Это ощущение проявляется в установке по отношению к собственной личности¹, к другим людям, и к судьбе вообще. Коротко можно описать его следующим образом: человек глубоко ощущает свою незначительность, или, вернее, ничтожность; ощущает себя тростником, колеблемым любым ветром; ощущает себя во власти других, на чужой службе, что проявляется либо в чрезмерной угодливости, либо в защитном подчёркивании своей самостоятельности и неуступчивости; ощущает свою зависимость от любви других людей, что проявляется в чрезмерной потребности быть любимым, и от мнения других людей, что проявляется в чрезмерной боязни осуждения; ощущения, что он ничего не может поделать со своей жизнью, а потому должен переложить ответственность за неё на других, которым он уступает своё право принимать решения; ощущение, что всё добро и зло приходят извне, чувство полной беспомощности перед судьбой, проявляющееся в отрицательном смысле как предчувствие нависшей угрозы, а в положительном смысле — как ожидание какого-нибудь чуда, которое выручит его без малейших собственных усилий; ощущение жизни вообще, как будто он не способен дышать, работать, чему-нибудь радоваться иначе как с помощью других, которые должны доставить ему побуждения, средства и цели; ощущение, что он податливая замазка в руках хозяина. Как надо понимать это ощущение внутренней слабости? Может быть, в конечном счёте оно выражает недостаток жизненной силы? Это может быть верно в некоторых случаях, но вообще невротики столь же различаются по своей жизнеспособности, как и другие люди. Не является ли это ощущение

¹Self. — *Примеч. пер.*

ние простым следствием основного беспокойства? Конечно, беспокойство имеет отношение к этому вопросу, но само по себе беспокойство может производить и обратное действие, побуждая человека добиваться всё большей силы и власти, чтобы обеспечить себе безопасность.

Ответ состоит в том, что это ощущение внутренней слабости вовсе не является фактом; то, что ощущается и воспринимается как слабость, есть лишь результат некоторого влечения к слабости. Это можно понять из рассмотренных выше особенностей поведения: невротик в своих ощущениях бессознательно преувеличивает свою слабость и упорно настаивает, что он слаб. Впрочем, это влечение к слабости может быть обнаружено не только логическим выводом; очень часто можно увидеть, как оно действует. В ряде случаев пациенты изобретательно хватаются за любую возможность уверовать, что они страдают какой-нибудь органической болезнью. Один пациент при возникновении любой трудности вполне сознательно хотел заболеть туберкулёзом, попасть в санаторий, где все заботы о нём можно будет возложить на других. Если такому человеку предъявляется какое-нибудь требование, то его первое побуждение может быть уступить ему, но затем он переходит к противоположной крайности, ни в коем случае не соглашаясь на уступки. При анализе самообвинения пациента часто являются результатом принятия им в качестве собственного мнения предчувствуемой критики, чем он проявляет готовность заранее поддаться любому суждению. Влечение к слабости подтверждается дальнейшими свидетельствами: тенденцией слепо соглашаться с авторитетным мнением, цепляться за какого-нибудь человека, всегда уклоняться от трудности с беспомощным восклицанием “я не могу”, вместо того чтобы принять её как вызов.

Страдания, неизбежно связанные с этими тенденциями к слабости, обычно не доставляют сознательного удовлетворения, а, напротив, независимо от цели, которой они служат, безусловно составляют часть общего осознания невротиком своего несчастья. И всё же, эти тенденции направлены к некоторому удовлетворению, даже если они его не достигают — или на первый взгляд не достигают. В некоторых случаях эту цель удаётся заметить, а иногда можно даже увидеть, что цель удовлетворения достигается. Пациентка, поехавшая посетить своих друзей в загородной местности, была разочарована, когда никто не встретил её на станции, и когда некоторых её друзей не было дома. До этого момента, как она рассказала, это переживание было лишь болезненным. Но затем она почувствовала,

что скатывается к ощущению крайнего отчаяния и потерянности, которое, как она вскоре поняла, никоим образом не соответствовало вызвавшему его происшествию. И это погружение в несчастье не только успокоило её болезненное переживание, но ощущалось как нечто несомненно приятное.

Достижение удовлетворения бывает гораздо чаще и очевиднее в сексуальных фантазиях и извращениях мазохистского характера, например, в фантазиях изнасилования, избияния, унижения, порабощения, или в их реальном осуществлении. В действительности это лишь другое проявление того же общего влечения к слабости.

Получение удовлетворения от погружения в несчастье — это одно из проявлений общего принципа, согласно которому удовлетворение достигается растворением собственной личности¹ в чём-то большем, потерей своей индивидуальности, освобождением от своего “Я”² с его сомнениями, конфликтами, болью и изоляцией³. Это явление Ницше назвал освобождением от *principium individuationis*⁴. Именно это он имел в виду под “дионисической” тенденцией, рассматривая её как одно из основных стремлений в человеке, в противоположность тому, что он называет “аполлонической” тенденцией, направленной к активному формированию и овладению жизнью. Рут Бенедикт⁵ говорит о дионисических тенденциях в связи с попытками наведения экстатических переживаний, отмечая, как широко распространены эти тенденции в различных культурах, и как разнообразны их проявления.

Термин “дионисический” происходит от греческого культа Диониса. Этот культ, как и более ранние культы Фракийцев⁶, имел целью сильнейшее стимулирование всех ощущений, вплоть до видений. Средствами достижения экстатических состояний были музыка, монотонный ритм флейт, бешеные ночные пляски, возбуждающие напитки, необузданная сексуальность, и все они вели к бурному

¹В обоих случаях в оригинале self. — *Примеч. пер.*

²В обоих случаях в оригинале self. — *Примеч. пер.*

³Эта интерпретация вида удовлетворения, достигаемого при мазохизме, в основном совпадает с предложенной Э. Фроммом, *op. cit.*, сборник под ред. Макса Хоркхаймера (1936).

⁴Принцип индивидуации (лат.; *individuation* — новообразование от *individuum*, неделимый; индивидуацией называется в психологии процесс формирования отдельной личности). — *Примеч. пер.*

⁵Ruth Benedict (Fulton) — американский антрополог (1887–1948). — *Примеч. пер.*

⁶Эрвин Роде [Erwin Rohde], *Psyche*. [*Психе*]. Культ душ и вера в бессмертие у греков (1925).

возбуждению и экстазу (Слово “экстаз” буквально означает: “быть вне себя, быть снаружи”). Во всех частях света есть обычаи и культы, следующие тому же принципу: группы, предающиеся празднествам и религиозному экстазу, и индивиды, ищущие забвения в наркотических средствах. Боль также играет свою роль в возбуждении дионисических эффектов. У некоторых индейских племён, населяющих прерии¹, видения вызываются постом, вырезыванием из тела кусков мяса, связыванием в болезненном положении. В Солнечных Танцах, одной из важнейших церемоний этих индейцев, физические пытки были обычным средством стимулирования экстатических переживаний². В средние века флагеллянты³ применяли бичевание для возбуждения экстаза, пенитентес⁴ в Нью-Мексико использовали для этого шипы, бичевание и переноску тяжестей.

Хотя эти культурные проявления дионисических тенденций отнюдь не типичные переживания в нашей культуре, они ей не вполне чужды. Всем нам в некоторой степени знакомо удовлетворение от “потери себя”. Мы испытываем его при засыпании после физического или умственного напряжения, или при наркозе. То же действие может производить алкоголь. Одним из факторов, участвующих в употреблении алкоголя, является, безусловно, ослабление торможений, другим — успокоение горя и беспокойства; но окончательное удовлетворение, к которому при этом стремятся — это удовлетворение забвения и потери себя. Вряд ли найдётся много людей, не знакомых с удовлетворением от самозабвенной отдачи какому-нибудь большому чувству, любви, природе, музыке, энтузиазму своего дела, или сексуальному порыву. Как же можно объяснить видимую универсальность этих стремлений?

Несмотря на всё счастье, какое может дать жизнь, она в то же время неизбежно трагична. Если даже в ней нет особых страданий, остаются старость, болезнь и смерть; более общим образом, остаётся тот факт, внутренне присущий человеческой жизни, что человек, ограничен и изолирован — ограничен в том, что он может понять, чего может достигнуть, и чем может насладиться, изолирован, потому что он единичное существо, отделённое от своих собратьев

¹В оригинале Plains Indians, равнинные индейцы. — *Примеч. пер.*)

²Лесли Спайер [Leslie Spier], “The Sun Dance of the Plain Indians: Its Development and Diffusion” [“Солнечный Танец у индейцев прерий: его развитие и распространение”]. *Anthropological Papers of the American Museum of Natural History*, vol.16, part 7 (New York 1921).

³Бичующиеся (от лат. flagrum, бич). — *Примеч. пер.*

⁴Penitentes (исп. кающиеся). — *Примеч. пер.*

и от окружающей природы. Именно эту индивидуальную ограниченность и изоляцию стремится преодолеть большинство культурных тенденций к самозабвению и самоотдаче. Самое яркое и прекрасное изображение этого стремления мы находим в Упанишадах, где описано, как реки текут и исчезают в океане, теряя своё имя и свой вид. Растворяя своё “Я” в чём-то большем, превращаясь в часть некоторой большей сущности, индивид в некоторой степени преодолевает свои ограничения; как сказано в Упанишадах, “Обращаясь в ничто, ты становишься частью творческого начала вселенной”. По-видимому, в этом состоит большое утешение и благодеяние, которое религия может предложить человеку; потеряв себя, он может соединиться с Богом или природой. То же удовлетворение может быть достигнуто преданностью великому делу; отдавая своё “я” делу, мы испытываем чувство единства с некоторым целым, большим, чем мы.

В нашей культуре нам более знакомо противоположное отношение к своему “я”, установка, подчёркивающая и придающая высшую ценность особенности и единственности индивида. Человек нашей культуры остро ощущает, что его “я” представляет собой отдельную единицу, отличную от внешнего мира и противостоящую ему. Он не только настаивает на этой индивидуальности, но получает от неё немалое удовлетворение; он находит своё счастье в развитии своих специальных способностей, овладевая самим собой и миром в активном завоевании, в конструктивности и творческом труде. Этот идеал личного развития Гёте выразил словами: “Höchstes Glück der Menschskinder ist doch die Persönlichkeit”¹.

Но противоположная тенденция, о которой была речь — тенденция пробиться через оболочку своей индивидуальности и избавиться от своей ограниченности и изоляции — это столь же глубоко укоренившаяся человеческая установка, столь же чреватая потенциальным удовлетворением. Ни одна из этих тенденций сама по себе не является патологической; как сохранение и развитие индивидуальности, так и принесение своей индивидуальности в жертву — законные цели в решении человеческих задач.

Вряд ли встречается хоть один невроз, в котором не являлась бы в прямой форме тенденция избавиться от своего “Я”. Она может проявиться в фантазии, где человек воображает себя ушедшим из дому и ставшим отщепенцем, или потерявшим свою личность; в

¹“Самое высокое счастье человека — это человеческая личность” (нем.) — Примеч. пер.

отождествлении себя с персонажем, о котором он читает; в ощущении — как это выразил один пациент — что он затерялся во тьме и в волнах, соединился с тьмой и с волнами. Та же тенденция присутствует в желании подвергнуться гипнозу, в склонности к мистцизму, в чувстве нереальности, в чрезмерной потребности во сне, во влечении к болезни, безумию и смерти. И, как уже было сказано выше, общий знаменатель мазохистских фантазий — это ощущение себя замазкой в руках хозяина, существом, лишённым всякой воли, всякой силы, абсолютно подчинённым господству кого-то другого. Конечно, каждое отдельное ощущение этого рода возникает особым путём и имеют особые следствия. Например, ощущение порабощённости может составлять часть общей тенденции чувствовать себя жертвой, а само по себе может быть защитой от побуждения поработать других, а также обвинением других в том, что они не позволяют доминировать над ними. Но хотя это ощущение имеет свою отдельную ценность, как выражение самозащиты и враждебности, оно имеет также тайную положительную ценность, связанную с самоотдачей.

Повинуется ли невротик другому человеку или судьбе, какому бы страданию он ни позволил себя одолеть, удовлетворение, которое он ищет — это, по-видимому, ослабление и угашение своего личного “Я”. Тем самым он перестаёт быть активным действующим лицом, а становится предметом, без собственной воли.

Когда мазохистские стремления включаются таким образом в общее явление — стремление к избавлению от собственного “Я” — удовлетворение, которого ищут и достигают посредством слабости и страдания, перестаёт казаться странным; оно помещается таким образом в известную систему отсчёта.¹ Упрямство мазохистских стремлений у невротиков объясняется, таким образом, тем, что они одновременно служат защитой от беспокойства и доставляют потенциальное или реальное удовлетворение. Как мы видели, это удовлетворение редко бывает реальным, за исключением сексуальных фантазий или извращений, хотя стремление к нему является важным элементом в общей тенденции к слабости и пассивности. Те-

¹В. Рейх [W. Reich] в своих работах “Psychisches Korrelat und vegetative Strömung” [“Психический коррелат и вегетативный поток”] и “Über Charakteranalyse” [“Об анализе характеров”] сделал попытку решить проблему мазохизма. Он также утверждает, что мазохистские тенденции не противоречат принципу удовольствия. Однако, он ставит их на сексуальную основу, а то, что я описала как стремление к растворению индивидуальных границ, он понимает как стремление к оргазму.

перь возникает последний вопрос: почему невротик так редко достигает самозабвения и самоотдачи, и тем самым удовлетворения, которого он ищет.

Важное обстоятельство, препятствующее настоящему удовлетворению, состоит в том, что мазохистским стремлениям противодействует особое значение, придаваемое невротиком своей неповторимой индивидуальности. Мазохистские явления в большинстве случаев, как и невротические симптомы, представляют собой компромиссные решения, соединяющие в себе несовместимые стремления. Невротик склонен чувствовать себя жертвой любой чужой воли, но в то же время настаивает, чтобы весь мир приспособлялся к нему. Он склонен чувствовать себя порабощенным, но в то же время настаивает, что другие должны ему безусловно повиноваться. Он хочет быть беспомощным, чтобы о нём заботились другие, и в то же время настаивает, что он не только вполне самостоятелен, но даже всемогущ. Он склонен чувствовать себя ничтожным, но раздражаться, если его не считают гением. Удовлетворительное решение, примиряющее такие крайности, никоим образом невозможно, в особенности потому, что те и другие стремления столь сильны.

Стремление к самозабвению гораздо сильнее у невротика, чем у нормального человека, потому что невротик не только хочет избавиться от своих страхов, ограничений и изоляции, общих для человеческого существования, но ощущает также, что зажат между неразрешимыми конфликтами, причиняющими ему страдания. Его противоречащее стремление к власти и самовозвышению столь же упорно и более сильно, чем у нормального человека. Конечно, он пытается достигнуть невозможного, быть одновременно всем и ничем; например, он может жить в беспомощной зависимости, и в то же время осуществлять с помощью своей слабости тираническую власть над другими.

Такие компромиссы он сам может ошибочно принимать за способность к самоотдаче. Иногда даже психологи смешивают то и другое, считая самоотдачу мазохистской установкой. В действительности мазохист, напротив, совершенно не способен чему-нибудь или кому-нибудь отдаться; например, он не способен поставить всю свою энергию на службу какому-нибудь делу, или полностью отдаться любви к другому человеку. Он может отдаться страданию, но при этом он совершенно пассивен; чувство, дело или лицо, причинившее ему это страдание, используется им лишь как средство, чтобы потерять себя. Между ним и другим человеком нет активного взаимодействия, есть только эгоцентрический процесс поглощения в его

собственных целях. Способность к подлинной отдаче человеку или делу есть проявление внутренней силы; но мазохистская самоотдача — в конечном счёте проявление слабости.

Другая причина, почему редко достигается искомое удовлетворение, заключается в деструктивных элементах, присущих описанной мною невротической структуре. Эти элементы отсутствуют в культурных “дионисических” стремлениях. Последние не имеют ничего сравнимого с невротической деструктивностью, направленной против всей личности, всех её возможностей развития и счастья. Сравним, например, греческий дионисический культ с невротическими фантазиями, устремлёнными к безумию. В первом случае было стремление к традиционному экстатическому переживанию, усилившему радость жизни; во втором случае то же стремление к самозабвению и самоотдаче вовсе не является ни временным погружением, ведущим к возвращению собственного “Я”, ни средством сделать жизнь богаче и полнее. Цель здесь состоит в избавлении от всего мучительного “Я”, независимо от заключённых в нём ценностей, и поэтому неповреждённая часть личности реагирует на такое поведение страхом. В действительности, этот страх перед катастрофическими последствиями, к которым часть личности толкает всю личность, оказывается обычно единственным фактором этого процесса, пробивающимся в сознание. Всё, что невротик знает об этом, сводится к тому, что он боится сойти с ума. Лишь разделив процесс на две компоненты — стремление избавиться от себя и реактивный страх — можно понять, что он стремится к определённому удовлетворению, но страх мешает ему достигнуть этого удовлетворения.

Один фактор, свойственный нашей культуре, усиливает беспокойство, связанное со стремлением к самозабвению. В западной цивилизации почти нет культурных стандартов, позволяющих удовлетворить такие стремления, невротические или нет. Религия, предоставляющая такую возможность, для большинства населения потеряла свою силу и привлекательность. Не только нет эффективных способов такого удовлетворения, но их развитию активно препятствуют, поскольку в индивидуалистической культуре предполагается, что индивид должен стоять на собственных ногах, самоутверждаться, и при необходимости пробивать себе дорогу. В нашей культуре человек, на практике уступающий тенденции самоотречения, навлекает на себя опасность остракизма.

Принимая во внимание страхи, обычно преграждающие невротика путь к желательному для него специфическому удовлетворе-

нию, можно понять, какую ценность имеют для него мазохистские фантазии и извращения. Если его стремления к самоотречению переживаются в виде фантазий или сексуального поведения, он может надеяться избежать опасности полного самоуничтожения. Подобно дионисическим культам, это мазохистское поведение доставляет ему временное забвение и отдачу, с относительно небольшим риском нанести ему в целом¹ чрезмерный ущерб. Это поведение пронизывает обычно всю структуру личности; иногда оно сосредотачивается на сексуальной деятельности, тогда как другие части личности остаются относительно свободными от него. Есть люди, способные проявлять активность, агрессивность и добиваться успеха в своей работе, но вынужденные время от времени предаваться мазохистским извращениям, например, переодеваться в женскую одежду или разыгрывать роль назойливого мальчишки, навлекая на себя побои. С другой стороны, страх, мешающий невротiku найти удовлетворительное решение его трудностей, может пронизывать и его мазохистские стремления. Если эти стремления имеют сексуальный характер, то он, несмотря на интенсивные фантазии о половых отношениях, воздерживается от всякой сексуальности, выражает отвращение к другому полу, или по крайней мере испытывает сильные сексуальные торможения.

Фрейд рассматривает мазохистские стремления как существенно сексуальное явление. Он предложил теории для их объяснения. Вначале он рассматривал мазохизм как один из аспектов некоторой биологически обусловленной стадии полового развития, так называемый анально-садистской стадии. Потом он добавил гипотезу, что мазохистские стремления имеют внутреннее родство с женской природой, и что они означают нечто вроде желания быть женщиной². Последнее его предположение, как уже было сказано, состояло в том, что мазохистские стремления являются комбинацией саморазрушительных и сексуальных стремлений, и что их функция — сделать саморазрушительные стремления безвредными для индивида.

С другой стороны, мою точку зрения можно резюмировать следующим образом. Мазохистские стремления не являются ни существенно сексуальным явлением, ни следствием биологически обу-

¹Self. — *Примеч. пер.*

²З. Фрейд, "The Neurotic Principle of Masochism" ["Невротическое начало мазохизма"], *Collected Papers*, vol. 2, pp. 255–263, и *New Introductory Lectures on Psychoanalysis* [Новые вводные лекции по психоанализу]. См. также Карен Хорни, "The Problem of Feminine Masochism" ["Проблема женского мазохизма"], *Psychoanalytic Review*, vol. 22(1935).

словленных процессов, а происходят от личных конфликтов. Целью их не является страдание; невротик так же не хочет страдать, как любой человек. Невротическое страдание, насколько оно вообще служит некоторой функции, это не то, чего человек хочет, а то, что ему приходится платить; удовлетворение, которое является его целью, состоит не в самом страдании, а в избавлении от своего “Я”.

Глава 15

Культура и невроз

Каждый индивидуальный анализ открывает даже перед самым опытным аналитиком новые проблемы. В каждом пациенте он сталкивается с трудностями, которых никогда раньше не встречал, с установками, которые трудно заметить и еще труднее объяснить, с реакциями, далеко не прозрачными с первого взгляда. Это разнообразие не кажется удивительным, если принять во внимание сложность невротической структуры личности, описанной в предыдущих главах, и множество входящих в неё факторов. Различия в наследственности и в опыте, пережитом человеком в течение его жизни, особенно в детстве, производят безграничное, на первый взгляд, разнообразие сочетаний этих факторов.

Но, как было уже сказано вначале, вопреки всем индивидуальным различиям, коренные конфликты, вокруг которых развивается невроз, всегда одни и те же. Вообще говоря, это те же конфликты, которым подвержен и здоровый человек нашей культуры. Может показаться трюизмом утверждение, что невозможно отчётливо различить невротическое от нормального, но полезно повторить это ещё раз. Многие читатели, сталкиваясь в своём опыте с различными конфликтами и установками, могут спросить себя: Невротик я или нет? Лучший критерий состоит в том, чувствует ли индивид, что он скован своими конфликтами, способен ли он встретиться с ними лицом к лицу и справиться с ними.

Убедившись, что в нашей культуре основу всех неврозов составляют одни и те же конфликты, которым в меньшей степени подвержены и нормальные люди, мы снова встречаемся с вопросом, поставленным вначале: какие условия нашей культуры ответственны за тот факт, что неврозы концентрируются вокруг описанных выше специфических конфликтов, а не каких-нибудь других?

Фрейд уделил этой проблеме мало внимания; оборотная сторона его биологической ориентации — недостаток социологической, так что он склонен сводить социальные явления прежде всего к психическим факторам, а психические явления — прежде всего к биологическим (теория либидо). Эта тенденция привела, например,

некоторых психоаналитиков к убеждению, что войны вызываются инстинктом смерти, что наша современная экономическая система коренится в анально-эротических стремлениях, что век машин не мог начаться две тысячи лет назад лишь по причине нарцисстических тенденций той эпохи.

Фрейд рассматривает культуру не как результат сложного социального процесса, а прежде всего как продукт подавления или сублимации биологических стремлений, что приводит к возникновению направленных против них реактивных образований. Чем более полно подавление этих стремлений, тем выше развитие культуры. Поскольку способность к сублимации ограничена, а интенсивное подавление первичных стремлений без сублимации часто вызывает невроз, рост цивилизации неизбежно означает рост невроза. Неврозы — это цена, которую человечеству приходится платить за развитие культуры.

В основе этого построения лежит неявная теоретическая предпосылка, что существует биологически определённая природа человека, или, точнее, что оральные, анальные, генитальные и агрессивные стремления существуют у всех людей примерно в одинаковых количествах. В таком случае, вариации в образовании характера от индивида к индивиду и от культуры к культуре зависят от меняющейся интенсивности требуемого подавления, с той дополнительной поправкой, что это подавление в разной степени относится к различным видам стремлений.

Исторические и антропологические данные не подтверждают такого прямого отношения между высотой культуры и подавлением сексуальных или агрессивных стремлений. Ошибка состоит здесь, прежде всего, в том, что качественное отношение заменяется количественным. Соотношение имеется не между количеством подавления и количеством культуры, а между качеством индивидуальных конфликтов и качеством культурных трудностей. Количественным фактором нельзя пренебречь, но его можно оценить лишь в контексте всей структуры.

В нашей культуре существуют типичные присущие ей трудности, отражающиеся в виде конфликтов в жизни каждого индивида, накопление которых может приводить к образованию неврозов. Не будучи социологом, я могу лишь кратко указать главные тенденции, имеющие отношение к проблеме невроза и культуры.

Экономической основой современной культуры является принцип индивидуальной конкуренции. Отдельный индивид должен бороться с другими индивидами той же группы, должен превосхо-

дить их, а часто и отбрасывать их со своего пути. Преимущество одного часто становится ущербом для другого. Психическим результатом такой установки является рассеянная враждебная напряжённость между индивидами. Каждый оказывается реальным или потенциальным конкурентом каждого другого. Эта ситуация ясно видна в отношении членов любой профессиональной группы, независимо от стремлений вести себя честно и от попыток замаскировать своё поведение вежливой внимательностью. Но следует подчеркнуть, что конкуренция, с сопровождающей её потенциальной враждебностью, пронизывает все человеческие отношения вообще. Конкуренция — один из преобладающих факторов в общественных отношениях. Она пронизывает отношения между мужчиной и женщиной, между женщиной и женщиной, и, независимо от того, относится ли она к популярности, компетентности, привлекательности или другой социальной ценности, в значительной мере подрывает возможность надёжной дружбы. Конкуренция, как уже было сказано, искажает также отношения между мужчиной и женщиной, не только в выборе партнёра, но и во всей борьбе за превосходство между партнёрами. Она пронизывает всю жизнь человека. Но, может быть, важнее всего, что она пронизывает семейные отношения, так что ребёнку, как правило, с самого начала прививается её зародыш. Соперничество между отцом и сыном, между матерью и дочерью, между детьми — это не общечеловеческое явление, а реакция на стимулы, обусловленные культурой. Одним из больших достижений Фрейда, остающимся его заслугой, является открытие роли соперничества в семье, выраженное в концепции эдипова комплекса и в других гипотезах. Следует заметить, однако, что само по себе соперничество не является биологически обусловленным фактом, а следствием заданных условий культуры и, более того, что семейные отношения — вовсе не единственный источник соперничества, поскольку стимулы, порождающие конкуренцию, продолжают действовать от колыбели до гроба.

Потенциально враждебные напряжения между индивидами непрерывно производят страх — страх потенциальной враждебности других, усиленный страхом возмездия за собственную враждебность. Другой важный источник страха у нормального индивида — это перспектива неудачи. Страх неудачи — реалистический страх, поскольку, вообще говоря, шансы неудачи много больше, чем шансы успеха, и поскольку в конкурентном обществе неудачи влекут за собой реальную фрустрацию потребностей. Они означают не просто экономическую ненадёжность, но также потерю престижа и всевоз-

возможные эмоциональные фрустрации.

Другая причина, превращающая успех в столь обворожительный призрак, это действие успеха на самоуважение человека. Не только другие оценивают его в зависимости от размеров его успеха, но и сам он, вольно или невольно, следует в своей самооценке тому же критерию. Согласно существующим идеологиям, успех вознаграждает наши внутренние достоинства, или, в религиозных терминах, является видимым знаком божественной благодати; в действительности же он зависит от ряда факторов, не поддающихся нашему контролю, — от случайных обстоятельств, от неразборчивости в средствах, и так далее. Но под давлением существующих идеологий даже самый нормальный человек вынужден чувствовать себя чем-то важным в случае успеха, и ничтожным в случае неудачи. Вряд ли надо объяснять, что это весьма шаткая основа для самоуважения.

Все эти факторы вместе — конкуренция и потенциальная враждебность между людьми, страхи, ущербное самоуважение — психологически приводят к тому, что человек ощущает себя изолированным. Если даже у него много контактов с другими, если даже он состоит в счастливом браке, он изолирован эмоционально. Каждому человеку трудно вынести эмоциональную изоляцию; но она превращается в бедствие, если соединяется с предчувствиями и неуверенностью, касающимися собственного «Я».

Именно эта ситуация вызывает в нормальном индивиде нашего времени усиленную потребность в любви, как в средстве от изоляции. Получение любви даёт ему ощущение, что он менее изолирован, что ему не так сильно угрожает враждебность, что он не столь неуверен в себе. Поскольку любовь отвечает, таким образом, жизненной потребности, она чрезмерно ценится в нашей культуре. Подобно успеху, она превращается в призрак, с которым связывается иллюзия решения всех проблем. Сама по себе любовь — не иллюзия, хотя в нашей культуре она чаще всего становится ширмой, прикрывающей удовлетворение желаний, не имеющих с нею ничего общего; но она превращается в иллюзию, когда от неё ожидают больше, чем она может дать. Идеологическое подчёркивание значения любви служит прикрытием факторов, создающих преувеличенную потребность в ней. Таким образом, индивид — я все ещё говорю о нормальном индивиде — оказывается перед дилеммой: ему нужно много любви, но он испытывает трудности в её получении.

Изображённая выше ситуация представляет плодородную почву для развития неврозов. Те же факторы культуры, которые действуют на нормального человека — вызывают у него неустойчивое само-

уважение, потенциально враждебную напряжённость, склонность к предчувствиям, привычку к конкуренции, сопровождаемой страхом и враждебностью, повышенную потребность в удовлетворительных личных отношениях — в большей степени действуют и на невротика, производя те же результаты, но в усиленной форме — разбитое самоуважение, деструктивность, усиленную тенденцию к конкуренции, сопровождаемую беспокойством и деструктивными побуждениями, и чрезмерную потребность в любви.

Вспомнив, что в каждом неврозе есть противоположные тенденции, которые невротик не в силах примирить, можно поставить вопрос, нет ли в нашей культуре некоторых противоречий, лежащих в основе типичных невротических конфликтов. Изучение и описание этих противоречий культуры должны быть делом социолога. Я должна ограничиться здесь кратким схематическим описанием некоторых главных противоречивых тенденций.

Первое противоречие, о котором надо сказать, — это противоречие между конкуренцией и успехом, с одной стороны, и братской любовью и смирением, с другой. С одной стороны, делается всё возможное, чтобы направить человека к достижению успеха, а это значит, что он должен быть не только уверен в себе, но и агрессивен, способен расталкивать других людей, стоящих на его пути. С другой стороны, человек этот глубоко проникнут идеалами христианства, провозглашающими желание чего-либо для себя порочным эгоизмом, предписывающим человеку смиряться, подставлять другую щеку, во всём уступать. Для нормального человека есть только два выхода из этого противоречия: либо принять всерьёз одно из этих стремлений и пренебречь другим; либо принять всерьёз оба, с тем результатом, что человек окажется серьёзно заторможенным и в том, и в другом.

Второе противоречие — между стимулированием человеческих потребностей и фактической фрустрацией их удовлетворения. По экономическим причинам в нашей культуре постоянно стимулируются потребности такими способами, как реклама, “демонстративное потребление”, идеал “ни в чём не уступать Джонсам”. Но для подавляющего большинства фактическое осуществление этих потребностей весьма ограничено. Психическим следствием этого для индивида является постоянное расхождение между его желаниями и их удовлетворением.

Ещё одно противоречие существует между предполагаемой свободой индивида и её фактическими ограничениями. Общество говорит индивиду, что он свободен, независим, может распоряжаться

своей жизнью по собственной воле; перед ним открыта “великая игра жизни”, и если он будет действовать эффективно и энергично, то добьётся всего, что хочет. Но в действительности для большинства людей эти возможности ограничены. Известная шутка о невозможности выбрать себе родителей может быть распространена на всю жизнь вообще — на выбор профессии и достижение успеха в ней, выбор способов отдыха, выбор супруга или супруги. Результат состоит в том, что индивид колеблется между ощущением своей безграничной власти в определении собственной судьбы и ощущением своей полной беспомощности.

Эти противоречия, входящие составными частями в нашу культуру, в точности совпадают с конфликтами, которые пытается примирить невротик: тенденцией к агрессивности и тенденцией к уступчивости; чрезмерной требовательностью и страхом остаться неудачником; стремлением к самоуважению и ощущением собственного ничтожества. Отличие невротика от нормального человека — всего лишь количественное. В то время как нормальный человек способен справляться с трудностями без ущерба для своей личности, у невротика конфликты усиливаются в такой степени, что никакое удовлетворительное решение для него невозможно.

Складывается впечатление, что человек, который может стать невротиком, — это человек, испытавший обусловленные культурой трудности в особенно резкой форме, большей частью вследствие переживаний детства, и впоследствии не сумевший разрешить эти трудности, или разрешивший их ценой слишком больших потерь для своей личности. Такого человека можно назвать пасынком нашей культуры.

Абрам Ильич Фет (1924–2007) — математик и физик, философ и публицист. Своим общественным долгом он считал знакомить российских читателей с наиболее важными книгами, никогда не издававшимися в России. Свободно читая на семи европейских языках, он тщательно отбирал и переводил книги для Самиздата, поскольку в условиях тоталитаризма и цензуры иного способа издания в России не было. Настоящее собрание составлено из этих переводов.

Карен Хорни (1885–1952) была одним из ведущих исследователей неврозов. Она пришла к выводу, что неврозы проистекают от беспокойства. А беспокойство порождает в человеке иррациональную потребность в любви, вынуждая его искать симпатию и привязанность людей, к которым он в сущности равнодушен. Она показала также, что беспокойство ведёт к враждебности, побуждая человека к агрессивному поведению (или, наоборот, — к застенчивости и изоляции).

Abraham I. Fet (1924–2007) var en matematiker, fysiker, filosof och publicist. Han kunde sju europeiska språk, vilket innebar att han kunde översätta de viktigaste böckerna inom den moderna europeiska filosofin till ryska. Han översatte dessa böcker för Samizdat (egnaverk), eftersom det inte fanns något annat sätt i det kommunistiska Ryssland med en stark censur. Dessa översättningar finns samlade i den multi volymer upplagan.

Karen Horney (1885–1952) var en av de främsta forskarna inom ämnet neuroser. Hennes forsknings slutsats var att en neuros härstammar från ångest. Hon sade också att ångest för en person kan ledda till irrationella krav på kärlek som motiverar personen att söka efter sympati och kärlek från människor som var likgiltiga mot honom, detta kunde även resultera i fiendskap som då motiverade honom till aggressivt beteende (eller, tvärtom, — att blyghet och isolering).

Philosophical arkiv
Nyköping, Sweden

