

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
Введение .....	6

## **Часть 1. НЕВРОТИЧЕСКИЕ КОНФЛИКТЫ И ПОПЫТКИ ИХ РЕШЕНИЯ**

<i>Глава 1.</i> Мучительные невротические конфликты .....	19
<i>Глава 2.</i> Основной конфликт .....	31
<i>Глава 3.</i> Стремление общаться с людьми .....	48
<i>Глава 4.</i> Неприятие людей .....	66
<i>Глава 5.</i> Отказ от общения .....	79
<i>Глава 6.</i> Идеализация самого себя .....	109
<i>Глава 7.</i> Экстернализация — проекция внутренних переживаний во внешний мир .....	130
<i>Глава 8.</i> Дополнительные средства достижения искусственного душевного равновесия .....	149

## **Часть 2. ПОСЛЕДСТВИЯ НЕРАЗРЕШЕННЫХ КОНФЛИКТОВ**

<i>Глава 9.</i> Страхи .....	163
<i>Глава 10.</i> Духовная деградация личности .....	176
<i>Глава 11.</i> Чувство безысходности .....	206
<i>Глава 12.</i> Садистские наклонности .....	219
<i>Заключение.</i> Разрешение невротических конфликтов .....	249
Примечания .....	281

## ВВЕДЕНИЕ

С чего бы мы ни начали психоанализ и каким бы тернистым ни был этот путь, он непременно приведет нас к какому-либо расстройству личности, которое провоцирует психическое заболевание. Это касается практически любого открытия в области психологии: каждое из них представляет открытие чего-то заново. Поэты и философы всех времен знали, что жертвой психического расстройства становится не спокойный и уравновешенный человек, а тот, кто страдает от неразрешимых психологических противоречий. В современной теории это формулируется следующим образом: «Каждый невроз независимо от его симптомов — это невроз личности». Следовательно, наши усилия в теории и лечебной практике должны быть нацелены на то, чтобы лучше понять структуру характера человека, страдающего от невроза.

В сущности, усилия Фрейда, совершившего революционный прорыв в этой области, были направлены именно на достижение этой цели, но генетический подход, на основе которого он разрабатывал свою теорию и практику, не позволил ему точно сформулировать связанные с этим понятия. А вот последователи Фрейда — в особенности Франц Александер, Отто Ранк, Вильгельм Райх и Гарольд Шульц-Хенке — дали более точные определения. Но их мнения о природе и динамике структуры

характера пациентов, страдающих неврозами, противоречат друг другу.

У моих исследований была иная отправная точка. Постулаты Фрейда в отношении женской психологии навели меня на размышления о воздействии на нее культурных факторов. Они оказывают влияние на наши представления о мужественности и женственности, что очевидно, но я также была убеждена, что Фрейд пришел к ошибочным выводам, поскольку не принял во внимание культурные факторы. В течение пятнадцати лет меня все больше и больше занимал этот вопрос. Отчасти этим я обязана Эриху Фромму, чье глубокое знание социологии и психоанализа помогло мне осознать роль социальных факторов, которые непосредственно не связаны с психологией женщины. Прибыв в 1932 году в Соединенные Штаты Америки, я еще более утвердилась в своем мнении, когда заметила, что межличностные взаимоотношения и неврозы в этой стране в значительной степени отличаются от тех, которые я наблюдала в европейских государствах; по моему мнению, эти различия были обусловлены культурными факторами. Я сформулировала свои выводы в работе *«Невротическая личность нашего времени»*. Основная мысль этой книги заключается в том, что неврозы являются результатом воздействия культурных факторов или, точнее, возникают в результате проблем в области человеческих взаимоотношений.

Задолго до начала работы над книгой *«Невротическая личность»* я проводила исследование по другой схеме в соответствии с моей гипотезой. Меня интересовали сам механизм и движущие силы не-

вроза. Фрейд был первым, кто считал подобными факторами компульсивные влечения. Он полагал, что эти влечения инстинктивны, направлены на достижение удовлетворения и нетерпимы к фрустрации. Следовательно, он был убежден, что они не сводятся исключительно к неврозам и что все люди им подвержены. Но если неврозы спровоцированы проблемами в области человеческих взаимоотношений, это утверждение бессмысленно. Вот результаты, которые получила я: компульсивные влечения являются невротическими по своей природе; они возникают у человека, который чувствует себя в изоляции, ощущает собственную беспомощность, страх, враждебность по отношению к себе, с их помощью он пытается противостоять миру, преодолевая эти чувства; они направлены в первую очередь не на удовлетворение этих влечений, а на стремление к ощущению собственной безопасности; их навязчивый характер связан с тем беспокойством, которое при этом возникает. Два невротических влечения имеют особое значение — страстные стремления к любви и власти; они кардинальным образом отличаются от других влечений, поскольку способны приносить человеку явное облегчение. Они были детально проанализированы мной в работе *«Невротическая личность»*.

Сохраняя приверженность принципиально важным положениям теории Фрейда, я осознавала, что мои поиски ответа на эти вопросы увели меня в сторону от классического фрейдовского психоанализа. Если такое множество факторов, которые Фрейд считал инстинктивными, культурно обусловлены, если столько факторов, которые Фрейд полагал за-

висимыми от либидо, оказались невротической потребностью в любви, которая была спровоцирована тревогой и стремлением к безопасности при общении с окружающими людьми, то теория либидо Фрейда больше не казалась безупречной и неуязвимой для критики. Все, что происходило с человеком в детстве, по-прежнему имело первостепенное значение, но теперь этот опыт предстал в новом свете. Дальше возникли другие теоретические расхождения с теорией Фрейда. Итак, настало время сформулировать мое отношение к ней. Моя точка зрения была изложена в работе *«Новые пути развития психоанализа»*.

Тем временем я продолжала поиск и изучение движущих сил невроза. Я определила компульсивные влечения как невротические наклонности и описала десять из них в моей следующей книге. К тому моменту я также пришла к выводу, что структура характера человека, страдающего неврозом, имеет принципиальное значение. Тогда эта структура представлялась мне в виде макрокосма, который складывался из множества микрокосмов, взаимодействующих друг с другом. В ядре каждого микрокосма содержалась какая-либо невротическая наклонность. Эта теория невроза имела и практическое значение. Если изначально в психоанализе не рассматривались связи нынешних проблем с нашим прошлым опытом и они объяснялись взаимодействием движущих сил нашей личности на момент анализа, то представлялось возможным оказать на них влияние с помощью эксперта или самостоятельно. Поскольку столько людей нуждалось в психоанализе, а специалистов в этой области не хватало, то самоанализ мог бы заполнить эту

нишу и принести облегчение многим людям. В моей новой книге в основном говорилось о возможностях, ограничениях и способах самоанализа, поэтому я так и назвала ее — *«Самоанализ»*.

Но меня интересовала не только область индивидуального и связанные с этим склонности. Я представила их подробное описание, но меня не покидала мысль о том, что недостаточно просто перечислить их и что не удастся выявить их взаимосвязь друг с другом. Я понимала, что невротическая потребность в любви, навязчивое стремление быть скромным и потребность в «спутнике жизни» как-то взаимосвязаны. Однако не могла понять, каким образом эти части единого целого могли рассказать об отношении человека к другим и самому себе, а также описать свойственную ему уникальную философию жизни. Эти склонности представляют ядра того общего отношения личности, который я теперь называю «стремлением общаться с людьми». Для меня было очевидно, что навязчивое стремление к власти и престижу и невротические амбиции имеют нечто общее. Из них складывается то, что я приблизительно обозначила как «неприятие людей». Мне казалось, что потребность в восхищении человека, страдающего от невроза, и его стремление к совершенству хотя и обладали всеми признаками невротических склонностей и влияли на отношение к окружающим, но виделись мне связанными в первую очередь с его отношением к самому себе. Кроме того, его потребность в эксплуатации представлялась менее важной, чем потребность в любви или власти; она выглядела

менее значимой, словно изолированный элемент, отделенный от более сложного целого.

Позднее мои предположения подтвердились. В дальнейшем меня стала интересовать роль конфликтов при неврозе. В своей работе *«Невротическая личность»* я утверждала, что невроз возникает вследствие столкновения противоречащих друг другу невротических влечений. В работе *«Самонализ»* указала на то, что невротические влечения не только усиливают друг друга, но и порождают конфликты. Тем не менее эти конфликты интересовали меня в меньшей степени. Фрейд со временем стал придавать все больше значения внутренним конфликтам личности, но рассматривал их как противостояние вытесненных и вытесняющих сил. Меня интересовали совсем иные конфликты. Они касались противоречия между противостоящими друг другу невротическими тенденциями, и складывалось впечатление, что изначально они были связаны с противоречивыми взаимоотношениями с окружающими людьми, впоследствии под их влиянием возникло противоречивое отношение индивида к самому себе, а затем у него сформировались конфликтующие друг с другом черты личности и противоречия в его системе ценностей.

Чем дольше я наблюдала за такими конфликтами, тем больше значения стала им придавать. Меня с самого начала поражала неспособность моих пациентов осознать свои внутренние противоречия, очевидные для окружающих их людей. Но когда я указывала им на подобные противоречия, пациенты старались уклониться от лечения; создавалось впечатление,

будто у них пропадал интерес к продолжению сеансов психоанализа. После подобных экспериментов я поняла, что они избегают лечения именно потому, что не хотят, чтобы я предпринимала какие-то действия, направленные на преодоление таких противоречий. Когда пациенты внезапно осознали их, у них возникали панические реакции, и я в такие моменты чувствовала, что мы с ними находимся словно на пороховой бочке. У этих пациентов были веские основания избавляться от подобных конфликтов любой ценой: им внушали ужас те силы, которые скрывались за подобными конфликтами и грозили разрушить их мир до основания.

Затем я поняла, сколько энергии и смекалки прилагали эти пациенты, изо всех сил стремясь к тому, чтобы избавиться<sup>1</sup> от подобных конфликтов, и желая привнести в свою жизнь искусственную гармонию. Я наблюдала четыре основных способа избавления от этих конфликтов примерно в том же порядке, в котором они рассматриваются в этой книге. Первый заключался в том, чтобы принизить значение одного из конфликтующих влечений и придать больше значения противоположному влечению. Второй выглядел как попытка отгородиться от окружающих, как их неприятие. Функциональное значение невротического обособления теперь можно было рассматривать с новой точки зрения. Отказ от общения с людьми и их неприятие были частью основного конфликта, представляя собой один из вариантов конфликта с окружающими людьми и попытку разрешения этого конфликта, поскольку сохранение эмоциональной дистанции между Я и другими сводит этот конфликт



на нет. Третий способ был совсем иным. Человек, страдающий неврозом, отвергал не окружающих, а самого себя. Его истинное целостное Я отчасти утрачивало для него реальность. Вместо реального Я страдающий неврозом создавал идеализированный образ самого себя, при этом конфликтующие части его личности подвергались таким существенным изменениям, что сам конфликт становился незаметным, свидетельствуя лишь о внутреннем душевном богатстве такой личности. Это объяснение помогло понять множество невротических проблем, которые до сих пор казались необъяснимыми и не поддавались лечению. Оно также помогло понять естественную взаимосвязь двух невротических влечений, которая ранее ускользала от внимания. Стремление к совершенству, перфекционизм теперь становились способом привести себя в соответствие со своим идеализированным образом; желание вызывать восхищение можно рассматривать как потребность пациента получить доказательства того, что он соответствует своему идеализированному образу. И чем больше подобный образ был оторван от реальности, тем более страстно стремился к нему человек. Из всех способов избавиться от конфликта именно такой идеализированный образ, вероятно, оказывает далекоидущее воздействие на личность в целом. Подобный идеализированный образ самого себя порождает новый внутренний раскол личности и поэтому требует организации новых защитных мер. Четвертый способ связан в основном с устранением такого раскола личности и помогает решить другие проблемы. С помощью действий, которые я обозначаю термином «экстернализация», человек начинает

переживать внутренние процессы как нечто происходящее вне его собственного Я. Идеализированный образ — это искаженное восприятие собственного Я, а экстернализация представляет собой еще более острый разрыв с чувством реальности. Так возникают новые конфликты или значительно обостряются прежние — между собственным Я человека и внешним миром.

Меня интересуют эти четыре способа избавления от конфликта отчасти потому, что они, вероятно, постоянно присутствуют во всех неврозах, хотя и в разной степени, и отчасти оттого, что они порождают серьезные изменения личности. Но это не единственные способы избавиться от таких конфликтов. Есть и другие, менее значимые, например внутренняя жесткость, призванная подавить в человеке сомнения; ригидный самоконтроль, который с помощью волевого усилия позволяет сохранить целостность личности, страдающей от внутренних противоречий; цинизм, чье обесценивающее воздействие нивелирует все конфликты, возникающие в результате противоречий идеалов.

Последствия всех этих неразрешенных конфликтов постепенно становились для меня все более очевидными. Я была свидетелем того, как возникают необоснованные страхи, как впустую расходуется энергия, что неопровержимо свидетельствует об утрате личностной целостности, когда человек ощущает беспомощность, потому что совершенно запутался и не видит выхода из создавшегося положения.

Лишь после того, как мне открылось значение невротической беспомощности, стала более понятной

роль садистских наклонностей. Теперь было ясно, что они представляют собой попытку страдающего неврозом человека, отчаявшегося когда-либо снова стать самим собой, восстановить целостность своей личности, попытавшись жить жизнью другого человека. Именно так объясняется страстное стремление подавить другого человека, которое присутствует в садистских действиях. Для меня стало очевидным, что потребность в деструктивной эксплуатации не представляет собой отдельную разновидность невротической наклонности, а является частью того глобального целостного явления, которое мы за неимением более точного термина называем садизмом.

Так стала создаваться теория невроза, и ее центральной проблемой является основной конфликт между такими стратегиями поведения, как «стремление общаться с людьми», «неприятие людей» и «отказ от общения с людьми». Страдающий неврозом человек боится утратить свою личностную целостность и отчаянно стремится избавиться от этого конфликта. Какое-то время получается создавать иллюзию искусственного равновесия, но при этом постоянно возникают новые конфликты — и у него появляется необходимость в поиске новых средств для их нейтрализации. Каждое действие, которое невротическая личность предпринимает для сохранения собственной целостности, усиливает враждебность, человек становится все более беспомощным, более нерешительным, теряет способность установить контакт с окружающими людьми, а проблемы, которые породили этот конфликт, усугубляются и кажутся неразрешимыми. В конце концов человек утрачи-

вает всякую надежду справиться с ситуацией и может попытаться восстановить свою целостность как личности с помощью садистских действий, которые, в свою очередь, делают его еще более беспомощным и порождают новые конфликты.

Вот такая получается печальная картина развития невроза и невротических структур, которые возникают в результате этого. Но почему же тогда я называю свою теорию конструктивной? В первую очередь потому, что она развеивает наш неоправданный оптимизм в отношении того, что нам удастся «излечить» неврозы смехотворно простыми методами. Однако нам не следует впадать из-за этого в неоправданный пессимизм. Я считаю эту теорию конструктивной, поскольку она впервые позволяет нам понять невротическую беспомощность и помочь справиться с ней (хотя с ее помощью можно убедиться в том, насколько серьезны невротические проблемы, она позволяет не только урегулировать провоцирующие их конфликты, но и эффективно разрешать их, тем самым способствуя нашему продвижению в направлении подлинной интеграции личности). Невротические конфликты не поддаются рациональному разрешению. Попытки страдающего неврозом человека раз и навсегда избавиться от такого конфликта не только неэффективны, но и представляют опасность. Подобные конфликты могут быть по-настоящему разрешены, если произойдут изменения тех внутренних условий, которые их спровоцировали. Любой профессиональный психоанализ изменяет эти условия, и пациент чувствует себя менее беспомощным, менее нерешительным, менее

враждебным и менее отчужденным по отношению к себе и окружающим.

Фрейд был настроен пессимистически по отношению к неврозам и их лечению, поскольку в глубине души не верил в порядочность человека и его способность развиваться. Ученый утверждал, что человек обречен на страдание или саморазрушение. Управляющие им влечения можно лишь контролировать или в лучшем случае сублимировать. Но мое личное убеждение заключается в том, что человек может развивать свои способности и жить достойно и что подобное желание и способности могут пострадать, если нарушено его отношение к самому себе или к окружающим его людям. Я искренне уверена, что человек способен к изменениям на протяжении всей жизни. К этому убеждению меня привели размышления и более глубокое понимание предмета исследования.