

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

К. Хорни

# НАШИ ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ

Конструктивная  
теория неврозов



**Карен Хорни**  
**Наши внутренние**  
**конфликты. Конструктивная**  
**теория неврозов**  
**Серия «Мастера психологии (Питер)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10434063](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10434063)*

*Наши внутренние конфликты: Питер; Санкт-Петербург; 2019*

*ISBN 978-5-4461-0815-2*

**Аннотация**

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

# Содержание

Предисловие	5
Введение	8
Часть 1	21
Глава 1	21
Глава 2	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Карен Хорни

# Наши внутренние

# конфликты

KAREN HORNEY, M.D.

*Our Inner Conflicts*

A CONSTRUCTIVE THEORY OF NEUROSIS

© 1945 by W. W. NORTON & COMPANY, INC.

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

© Издание на русском языке, оформление ООО Издатель-  
ство «Питер», 2019

© Серия «Мастера психологии», 2019

# Предисловие

В этой книге пойдет речь о дальнейшем развитии психоанализа. Здесь представлены результаты моего личного опыта психоаналитической работы с пациентами и собственного самоанализа. Хотя теоретическая основа этой книги разрабатывалась в течение нескольких лет, я окончательно сформулировала ее основные идеи и положения лишь после того, как подготовила цикл лекций для Американского института психоанализа. Более узкие вопросы из области психоанализа рассматриваются в публикации под названием «Проблемы психоаналитической техники» (1943). Проблемы, которые мы обсуждаем в этой книге, выносились на обсуждение в публикации 1944 года под названием «Интеграция личности». Доклады на другие отдельные темы – «Интеграция личности в психоаналитической терапии», «Психология обособления» и «Интерпретация смысла садистских наклонностей» – были представлены для обсуждения в Академии медицины и ранее – в Ассоциации развития психоанализа.

Я надеюсь, что эта книга будет представлять интерес для психоаналитиков, которые разрабатывают теорию психоанализа, и станет полезна для его терапевтического применения. Я также надеюсь, что специалисты не только расскажут об этом своим пациентам, но и будут применять в собственной психоаналитической практике. Достичь прогресса в об-

ласти психоанализа можно лишь благодаря упорной работе над самим собой и собственными проблемами. Но наша косность и сопротивление изменениям выхолащивают наши теории, и так они превращаются в сухие догмы.

Я убеждена, что любая книга, в которой содержится нечто большее, чем чисто технические вопросы психоанализа или абстрактные теоретические выкладки из области психоанализа, обязательно будет полезна всем, кто работает над собой и стремится к дальнейшему саморазвитию. Большинство представителей нашей непростой цивилизации переживают конфликты, о которых идет речь в этой книге, и будут признательны за любую помощь в этом направлении. Хотя лечение серьезных неврозов – это прерогатива специалистов, я всецело уверена, что и мы сами можем долго и упорно работать над разрешением собственных внутренних конфликтов.

Прежде всего я хотела бы выразить благодарность моим пациентам, совместная работа с которыми позволила мне лучше осознать природу невроза. Я многим обязана моим коллегам, чья заинтересованность и поддержка помогали мне в работе. Это касается не только моих более опытных коллег, но и начинающих специалистов, которые проходили обучение в нашем институте. Их критические замечания становились стимулом для дальнейшей плодотворной работы.

Есть также три человека, не имеющих отношения к пси-

хоанализу, каждый из них поддержал меня в работе над данной книгой. Это доктор Элвин Джонсон, организовавший мое выступление в Новой школе социальных исследований и предоставивший мне возможность познакомить аудиторию с моей точкой зрения в то время, когда в области теории и практики психоанализа признавался только классический фрейдовский подход. Моя особая благодарность – Клэр Майер, декану факультета философии и гуманитарных наук Новой школы социальных исследований. В течение многих лет она поощряла меня выносить на обсуждение мои новые идеи, которые возникали в ходе практических занятий психоанализом. Я от всей души признательна моему издателю В. В. Норнтону – благодаря его полезным советам мои книги стали значительно лучше. И наконец, хочу сказать спасибо Минетте Кун, которая помогла мне оптимально скомпоновать материал этой книги и выразить мои мысли ясно и убедительно.

*К. Х. (Карен Хорни)*

# 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 – создали 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 странах; 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, что неврозы возникают в результате проблем в области человеческих взаимоотношений.

Задолго до начала работы над книгой *«Невротическая личность»* я проводила исследование по другой схеме в со-

ответствии с моей гипотезой. Меня интересовали сам механизм и движущие силы невроза. 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 фрейд-довского психоанализа. Если такое множество факторов, которые Фрейд считал инстинктивными, культурно обусловлены, если столько факторов, которые Фрейд полагал зависимиыми 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 наклонности. 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 к самому себе, а также описать свойственную ему уникальную философию жизни. Эти наклонности 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 «непри-

ятие 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 выделились 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 *«Самоанализ»* 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 индиви-

да 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 осознавали 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 привести в свою

---

<sup>1</sup> Далее в тексте книги я буду использовать термин «решать конфликты», имея в виду стремление невротической личности уклониться от их подлинного разре-

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 невротиче-

---

шения. Поскольку подсознательно такой человек отрицает существование внутренних конфликтов, он, строго говоря, не пытается «разрешить» их. А его подсознательные попытки направлены на их псевдорешение.

ских 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 далеко идущее 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 стремле-

ние подавить другого человека, которое присутствует в садистских действиях. Для меня стало очевидным, что потребность в деструктивной эксплуатации не представляет собой отдельную разновидность невротической склонности, 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 утрачивает 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 позволяя нам продвинуться 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 мои размышления и более глубокое понимание предмета моего исследования.

# **Часть 1**

## **Невротические конфликты и попытки их решения**

### **Глава 1**

#### **Мучительные невротические конфликты**



Для начала давайте проясним вот что: конфликты необязательно связаны с невротами. Рано или поздно наши интересы, наши убеждения входят в противоречие с интересами и убеждениями окружающих. Поскольку подобные противоречия встречаются на каждом шагу, внутренние конфликты сопровождают человека на протяжении всей жизни.

Действия животного в значительной степени инстинктивны. Спаривание, забота о потомстве, поиск пищи, защита от угрозы – все это заложено в нем от рождения; животному не нужно принимать решений на этот счет. А вот прерогатива и тяжкое бремя человека – это его способность делать выбор и необходимость принимать решения. Нам приходится выбирать одно из двух желаний, которые противоречат друг другу. Например, нам хочется и побыть в одиночестве, и встретиться с другом; нас интересует и медицина, и музыка. Наши желания и обязанности могут противоречить друг другу: быть с любимым человеком или помочь тому, кто в этом нуждается. Мы можем разрываться между желанием соответствовать ожиданиям окружающих и стремлением высказать свое мнение, которое идет вразрез с мнениями других людей. Наконец, иногда возникает конфликт между двумя системами ценностей, например, когда мы понимаем, что необходимо согласиться на опасную работу во время войны, и при этом хотим позаботиться о своих родных.

Различные варианты подобных конфликтов, то, чего они

касаются, и их интенсивность в значительной степени обусловлены той цивилизацией, в которой мы живем. Если эта цивилизация стабильна и в ее традициях существует преемственность, то возможности нашего выбора ограничены и конфликтов будет не так много (приверженность чему-то может помешать чему-то другому; личные желания могут противоречить обязательствам перед какой-то группой людей). Однако если цивилизация динамично меняется, происходит столкновение противоречащих друг другу ценностей и существуют несовместимые жизненные уклады, то человеку предстоит совершить неоднозначный и трудный выбор. Он может подчиниться требованиям общества, в котором живет, или выбрать собственный путь и пойти вразрез с подобными ожиданиями; быть как все или вести уединенный образ жизни; вызывать уважение или презрение; считать строгую дисциплину в воспитании детей необходимой или не слишком вмешиваться в их жизнь; может считать, что к мужчинам и женщинам применимы различные нравственные нормы или что они должны быть одинаковыми и для тех, и для других; может считать сексуальные отношения признаком внутренней близости людей или что секс не имеет никакого отношения к душевным отношениям; может быть ярким расистом или верить в общечеловеческие ценности, которые не зависят от цвета кожи или формы носа. И так далее и тому подобное.

Безусловно, представители нашей цивилизации постоян-

но сталкиваются с необходимостью совершать подобный выбор, поэтому подобных конфликтов может быть великое множество. Поразительно, что многие люди их не осознают и потому не в состоянии разрешить рационально. Чаще всего они ведут себя пассивно, действуют спонтанно. Они не осознают своей позиции; идут на компромиссы, даже не понимая этого; ведут себя противоречиво, но сами того не видят. И это здоровые люди, не какие-то воображаемые среднестатистические индивиды и не идеальные личности, да и неврозом они не страдают.

Потому должны существовать какие-то определенные предпосылки для того, чтобы человек мог замечать подобные противоречия и на основе этого принимать решения. Таких предпосылок четыре. Во-первых, мы должны осознавать, к чему стремимся и что чувствуем. Действительно ли нам нравится этот человек или мы только считаем, что он нам нравится, потому что кто-то нам это внушил? Действительно ли мы хотим стать адвокатом либо врачом или нас просто привлекает профессия, которая обеспечит нам уважение окружающих и достойный заработок? Действительно ли мы желаем счастья нашим детям, хотим, чтобы они самостоятельно строили свою жизнь, или только заявляем об этом во всеуслышание? Многие из нас не смогли бы ответить на эти простые вопросы, а это значит, мы не осознаем своих подлинных чувств и желаний.

Поскольку конфликты часто связаны с убеждениями, ве-



рой или нравственными принципами, если мы признаем существование таких конфликтов, то тем самым признаем, что у нас выработалась собственная система ценностей. А вот навязанные нам убеждения, не ставшие частью нашего собственного Я, не способны спровоцировать конфликты, и их нельзя использовать в качестве основополагающего критерия при принятии решений. Когда оказывается давление, от подобных убеждений легко отрекаться – и вместо них возникают другие. В тех случаях, когда ценности просто культивируются в нашем окружении, но чужды нам, они могут и не провоцировать конфликтов, связанных с нашими непосредственными убеждениями. Например, если сын никогда не сомневался в мудрости своего недалекого отца, то у него не возникнет конфликта с отцом, когда тот не одобрит выбранную им профессию. Женатый мужчина, который любит другую женщину, переживает мучительный конфликт; но если у него нет прочных сформированных убеждений в отношении семейной жизни, он просто пойдет по пути наименьшего сопротивления, не признавая существование конфликта и чувствуя себя вправе принимать те или иные решения.

Даже если мы признаем существование конкретного конфликта, столкнувшись с противоречием и встав перед выбором, мы должны суметь отказаться от одного из вариантов. Но мало кто способен сделать это осознанно, потому что наши чувства и мысли в этом случае пребывают в смяте-

нии (вероятно потому, что большинство людей не приходят в этой ситуации к окончательному решению и не в состоянии отказаться от одного варианта в пользу другого).

И наконец, если мы принимаем решение, то мы готовы нести за него ответственность. А это значит, что мы рискуем принять неверное решение и готовы отвечать за это, не перекладывая вину на других. Мы говорим себе: «Я сделал этот выбор, я так поступил» – и для этого требуются недюжинные душевные силы и независимость, на что многие наши современники, вероятно, не способны.

Многих из нас раздражают противоречия и конфликты, в которых мы не хотим себе признаться; и мы склонны с восхищением смотреть на тех, чья жизнь кажется беззаботной. Эти люди вызывают восхищение вполне обоснованно и заслужили его своей жизнью. Они сильны духом, им удалось выработать свою собственную систему ценностей, или это те, кто за долгие годы научился справляться с конфликтами и с необходимостью принятия определенных решений, и все это перестало подавлять их. Однако это впечатление обманчиво. Чаще всего люди, которым мы склонны из-за этого завидовать, просто не способны противостоять конфликту или предпринять конкретные шаги для его разрешения в силу апатии, конформизма или беспринципности. Так что они просто плыли по течению или стремились извлечь из ситуации какую-то выгоду.

Когда человек способен воспринять конфликт осознанно,

столкнувшись с ним лицом к лицу, это может доставить ему страдания, но и принесет огромную пользу. Чем более мужественно мы противостоям конфликтам и принимаем собственные решения, тем большую силу и внутреннюю свободу мы приобретаем. Именно в тот момент, когда мы готовы выстоять перед конфликтом, мы в состоянии приблизиться к своему идеалу – «взять в руки штурвал». Самоуспокоенности недалекого человека завидовать нечего. Так мы только слабеем и становимся уязвимее.

Когда конфликты касаются жизненно важных вопросов, признать и разрешать их становится гораздо труднее. Но если в нас есть воля к жизни, это в принципе выполнимо. Познать самих себя и развивать собственные убеждения нам может помочь образование. Когда мы осознаем важность тех принципов, которые помогают нам сделать выбор, у нас формируются идеалы, за которые стоит бороться, и это делает нашу жизнь осознанной, придавая ей смысл<sup>2</sup>.

Когда человек страдает неврозом, признать факт существования конфликта и разрешить его становится для него гораздо сложнее. Неврозы проявляются с различной степенью интенсивности. Когда я ставлю кому-то диагноз «невроз», то имею в виду, «что этот пациент подвержен неврозу в какой-то определенной степени». Такому человеку всегда

---

<sup>2</sup> Тем, кто не страдает от каких-то заболеваний или расстройств, а лишь испытывает на себе давление непреодолимых обстоятельств, настоятельно рекомендую прочесть книгу Harry Emerson 'On Being a Real Person'.

трудно осознать собственные чувства и желания. Часто он в состоянии распознать лишь страх и гнев, которые испытывает, когда происходит агрессивное воздействие на его уязвимые зоны. Но даже эти чувства могут вытесняться из его сознания. Те же его исходные идеалы, которые действительно существуют, превращаются в навязчивую идею и потому не могут служить ориентирами и руководством к действию. Под их влиянием способность отказываться от какого-то решения или брать на себя ответственность практически утрачивается.

Невротические конфликты могут быть связаны с теми же распространенными проблемами, которые сбивают с толку любого другого человека. Однако конфликты, с которыми сталкиваются невротическая личность и обычный человек, настолько различны, что хочется понять, насколько правомерно использование одного и того же термина для их обозначения. Я полагаю, что это допустимо, но необходимо выявить различия между ними. Каковы же характерные признаки невротических конфликтов?

Вот простой пример для начала. Один инженер, который работал в тесном сотрудничестве с коллегами, часто страдал от переутомления и раздражительности. Однажды произошло вот что. При обсуждении узко специальных технических вопросов высказанное им мнение было воспринято менее одобрительно, чем мнения его коллег. Затем в его отсутствие было принято окончательное решение, а ему было

отказано в последующем в праве высказаться. В такой ситуации он мог счесть происходящее несправедливостью и либо вступить в полемику, либо, сохраняя чувство собственного достоинства, признать правоту большинства. И то и другое было бы оправданно. Но он не выбрал ни одного из этих вариантов. Хотя он почувствовал себя глубоко оскорбленным, он не стал отстаивать собственную позицию. Он даже не осознал, насколько это его раздражало. Однако во сне им овладевали приступы ярости. Подобный вытесненный гнев – против других, против себя, оттого, что он сдался, – и был главной причиной постоянного утомления.

Его неспособность действовать была обусловлена несколькими факторами. У него были преувеличенные представления о собственной значимости, поэтому он требовал к себе подчеркнуто уважительного отношения и безусловной поддержки окружающих. В тот момент еще не понимал, что именно происходит: он просто считал себя самым квалифицированным и компетентным. Любое неуважение в его адрес вызывало у него вспышку ярости. Кроме того, ему были свойственны бессознательные садистские тенденции язвительно критиковать и унижать окружающих – и ему самому это было настолько неприятно, что он маскировал подобную стратегию поведения показным дружелюбием. Его бессознательная потребность эксплуатировать других людей заставляла его быть с ними любезным, а его зависимость от окружающих отягощалась навязчивым стремле-

нием к поддержке и любви в сочетании с привычной склонностью к уступчивости, внешней отходчивостью и стремлением избегать противостояния с окружающими. Таким образом, это был конфликт между разрушительной агрессией – ответной яростью и садистскими импульсами, с одной стороны, и стремлением к любви и поддержке, с желанием казаться самому себе человеком справедливым и трезво мыслящим – с другой. В результате с ним стали постепенно происходить внутренние изменения, а их внешним проявлением была усталость, которая мешала ему действовать активно.

Когда мы приступаем к изучению факторов, оказывающих влияние на этот конфликт, то поражает их абсолютная несовместимость. Ведь трудно представить себе более противоположные явления, чем высокомерное требование уважения к себе и услужливую покорность. Сам конфликт протекал в области бессознательного. Его противоречащие друг другу тенденции не осознавались и представляли собой глубоко вытесненные влечения. На поверхность всплыли лишь легкие пузыри, а основная битва разгорелась в самой глубине сознания. Эмоциональные факторы конфликта подверглись рационализации: с ним обошлись несправедливо, его идеям не дали ход, а ведь они были лучше, чем предложения коллег. К тому же все эти тенденции носят компульсивный характер. Даже если бы он осознавал, что его требования завышены, то не смог бы повлиять на сам факт и природу своей зависимости, не сумел бы управлять ситуацией по

своему желанию. Чтобы изменить их, необходима активная деятельность ума. А этот человек уступил принуждению тех сил, которые был не в состоянии контролировать: он не мог (даже если бы ему этого очень захотелось) противостоять ни одной из этих потребностей, которые возникли из его стремления к самозащите. Ни одна из его невротических потребностей не соответствовала его подлинным желаниям. Он не хотел быть ни эксплуататором, ни объектом эксплуатации; но, в сущности, он испытывал презрение и к тому, и к другому. Для понимания невротических конфликтов очень важно это осознавать. И это значит, что ни одно из решений, принимаемых невротической личностью, невыполнимо.

Вот еще один похожий пример. Конструктор, который трудился сам на себя и не имел постоянного места работы, понемногу воровал небольшие суммы у своего лучшего друга. Для этого не было никаких внешних объективных причин: хотя этот конструктор и нуждался в деньгах, его друг обычно соглашался дать ему займы, что уже не раз бывало. Особенно удивляло это воровство потому, что дружба для этого человека имела большое значение.

В основе данной истории был выявлен следующий конфликт. Этому конструктору была свойственна невротическая потребность в любви, и ему всегда хотелось, чтобы кто-то решал за него бытовые проблемы. При этом он бессознательно стремился эксплуатировать других людей, пытался вызвать у них любовь к себе, сделать их зависимыми от себя.

Одного этого было для него достаточно, чтобы стремиться получить помощь и поддержку окружающих. Но при этом ему были свойственны высокомерие и гордыня, которые он не осознавал. Быть ему полезным – честь для окружающих; а обратиться к другим с просьбой о помощи ему было стыдно. Его нежелание обращаться к людям с подобной просьбой сочеталось с сильным стремлением к независимости и самостоятельности; он не желал признать, что может нуждаться в чем-либо, что ему следует самому позаботиться о себе и принять определенные обязательства. Итак, брать что-то у других ему было можно, а вот принимать от них что-то – нет.

Содержание этого конфликта отличается от того, что мы рассматривали в первом примере, но у них много общего. В любом другом примере невротического конфликта можно было бы обнаружить несовместимость конфликтующих влечений, они носят бессознательный и компульсивный характер, поэтому человек не способен отдать предпочтение ни одному из них.

Поскольку трудно отличить нормальные конфликты от невротических, основное различие между ними состоит в том, что столкновение конфликтующих влечений для здорового человека имеет намного меньшее значение, чем для страдающего неврозом. Здоровый человек выбирает один способ действий из двух, каждый из которых выполним для цельной личности. Можно нарисовать схему таких конфликтующих направлений поведения, изобразив линии, которые



расходятся в стороны не более чем на 90 градусов для обычного человека; у личности невротической они разойдутся на 180 градусов.

Степень осознанности ситуации также будет различаться. Как указал Кьеркегор<sup>3</sup>, «реальная жизнь слишком сложна, чтобы рассуждать о ней на основе таких абстрактных противоположностей, как совершенно бессознательное отчаяние и отчаяние полностью осознанное».

Мы можем развить его мысль, утверждая, что нормальный конфликт может протекать осознанно, а вот конфликт невротический всегда происходит в области бессознательного. Даже если здоровый человек поначалу не осознает, что переживает конфликт, потом ему это удастся, а основные влечения, порождающие невротический конфликт, подлежат глубокому вытеснению и могут быть выявлены, лишь преодолевая отчаянное сопротивление невротической личности. Нормальный конфликт связан с выбором между двумя возможностями, к которым данный субъект стремится в равной мере, или между значимыми для него убеждениями. И потому он может прийти к приемлемому для себя решению, даже если оно окажется для него трудным и потребует определенных ограничений. Невротическая личность не в состоянии справиться с конфликтом и несвободна в своем выборе. Ее разрывают противоположные друг другу силы, и ни одной из них он подчиняться не желает. А потому

---

<sup>3</sup> Søren Kierkegaard, 'The Sickness unto Death', Princeton University Press, 1941.

человек не в состоянии принять решения, на которые другие люди способны. Ситуация для него неразрешима. Этот конфликт может быть разрешен только в результате воздействия на невротические влечения, чтобы спровоцировать такое изменение отношения невротической личности к другим и к самому себе, чтобы получилось полностью преодолеть эти влечения.

Этими характерными особенностями и объясняется болезненность невротических конфликтов. Такие конфликты не только трудно распознать; от них человек ощущает себя беспомощным и не без оснований опасается разрушительных сил, которые скрываются за ними. Конфликт можно разрешить, только справившись с управляющими им невротическими тенденциями, изменив таким образом взаимоотношения индивида с окружающими людьми и с самим собой. Благодаря этому он сможет полностью справиться с силами, управляющими неврозом.

## **Глава 2**

# **Основной конфликт**



Конфликты гораздо важнее для развития невроза, чем это

принято считать. Но их нелегко выявить – отчасти потому, что они происходят в области бессознательного, а также потому, что человек, страдающий от невроза, изо всех сил отвергает факт их существования. Какие же симптомы помогут выявить подобные скрытые конфликты? В примерах из предыдущей главы мы опирались на два вполне очевидных фактора. Первый – это характерный симптом, который возникал в результате такого конфликта: усталость в первом примере, склонность к воровству – во втором. В сущности, каждый невротический симптом указывает на существование скрытого конфликта, иными словами, каждый симптом является результатом определенного конфликта. Мы шаг за шагом рассмотрим, как воздействуют на людей неразрешенные конфликты, провоцируя в них чувство тревоги, вызывая депрессию, нерешительность, апатию, чувство изоляции и так далее. Мы будем стремиться выявить причинно-следственные связи между внешними проявлениями конфликта и его источниками, не всегда раскрывая конкретное содержание подобных причин.

Есть еще один симптом, который указывает на существование подобных конфликтов, – это непоследовательность. В первом примере мы познакомились с человеком, который считал, что к нему отнеслись несправедливо, а принятое решение было неверным, но он при этом и не думал протестовать. Во втором примере человек, дороживший дружбой, воровал деньги у своего друга. Иногда человек, страдающий

от невроза, сам постепенно осознает подобную непоследовательность. Но чаще всего он не признается в этом, даже когда это становится очевидно для наблюдателя.

Непоследовательность — такой же очевидный симптом, как и повышение температуры тела при соматическом заболевании. Приведем самые распространенные примеры подобной непоследовательности. Девушка, которая страстно желает выйти замуж, при этом отвергает все предложения руки и сердца. Заботливая и хлопотливая мать забывает, когда у кого из ее детей будет день рождения. Щедрый человек боится потратить немного денег на самого себя. А тот, кто стремится к уединению, почему-то постоянно окружен людьми. Человек снисходительный и терпимый к окружающим отчего-то излишне строг и требователен к самому себе.

В отличие от других симптомов такая непоследовательность помогает догадаться о том, какой именно скрытый конфликт ее спровоцировал. Например, острая депрессия возникает у человека, когда он оказался перед какой-то важной дилеммой. Правда, если любящая мать забывает, когда у кого из ее детей будет день рождения, это наводит на мысль, что она скорее хочет соответствовать собственному представлению об идеальной матери, но сами дети ее не очень-то интересуют. Мы могли бы предположить, что ее идеал столкнулся с какой-то бессознательной садистской склонностью, которая выразилась в ее желании огорчить детей.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.