

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Карен Хорни

# САМОАНАЛИЗ

2-е издание



# Карен Хорни

## Самоанализ

Серия «Мастера психологии (Питер)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=125620](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=125620)*

*Самоанализ:*

*ISBN 978-5-4461-2095-6*

### Аннотация

Одна из основных работ выдающегося ученого-психоаналитика Карен Хорни, яркой представительницы неофрейдизма, бросившей вызов пессимизму и терапевтическому аскетизму великого австрийца. «Самоанализ» – своеобразная платформа теории самой Хорни – первое практическое руководство по психоанализу, помогающее людям преодолевать собственные проблемы. Во всех работах Хорни раскрывает типичные внутренние конфликты человека, а ее типология характеров – это мастерски выполненное описание людей, с которыми чуть не ежедневно сталкиваются не только психологи и психотерапевты, но и все мы. Книги Хорни написаны легким, образным, ярким языком и понятны даже неспециалистам. Невероятно популярные в свое время, они и сегодня не утратили актуальности.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	10
Глава 2	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# **Карен Хорни**

## **Самоанализ**

© 1942 by W. W. NORTON & COMPANY, INC.

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер»,  
2023

© Издание на русском языке, оформление ООО Издатель-  
ство «Питер», 2023

© Серия «Мастера психологии», 2023

# Введение

Изначально психоанализ разрабатывался как метод терапии в строго медицинском значении. Фрейд обнаружил, что определенные нарушения, не имеющие видимой органической основы, такие как истерические приступы, фобии, депрессии, наркотическая зависимость, функциональные расстройства желудка, можно излечить, раскрыв обуславливающие их бессознательные факторы. Со временем подобного рода расстройства получили общее название невротических.

Спустя некоторое время – в последние тридцать лет – психиатрам стало понятно, что невротические люди страдают не только от этих явных симптомов, но и от значительного нарушения всех их жизненных отношений. Они также увидели, что для многих людей характерны нарушения личности, которые не сопровождаются какими-либо определенными симптомами, прежде считавшимися признаками неврозов. Другими словами, постепенно становилось все более очевидным, что невротические симптомы могут и не проявляться, но не бывает так, чтобы отсутствовали личностные проблемы. Таким образом, неизбежно следовал вывод, что эти менее специфические проблемы и составляют суть неврозов.

Осознание этого факта оказалось чрезвычайно конструктивным в развитии психоаналитической науки – оно не толь-

ко повысило ее эффективность, но и расширило сферы ее применения. Явные нарушения характера – такие, как навязчивая нерешительность, повторяющийся ошибочный выбор друзей или сексуальных партнеров, значительные внутренние барьеры в работе, – стали такими же объектами анализа, как и грубые клинические симптомы. Тем не менее в центре интересов оказалась не личность и ее оптимальное развитие, конечной целью было понимание и возможное устранение очевидных расстройств, а анализ характера являлся лишь средством достижения этой цели. Если же в процессе такой работы человек начинал развиваться в более благоприятном направлении, то это было скорее результатом случайным и непреднамеренным.

Психоанализ был и остается методом терапии особых невротических расстройств. Но то, что его можно использовать с целью общего развития личности, делает его ценным самим по себе.

Люди все чаще обращаются к анализу не потому, что страдают от депрессий, фобий или подобных им нарушений, но потому, что чувствуют, что не могут справиться с жизнью, или понимают, что что-то внутри них самих тянет их назад или вредит их отношениям с другими.

Как иной раз бывает, когда открывается новая перспектива, значение этого нового направления сначала переоценивалось. Не раз заявлялось, да и сейчас такое мнение по-прежнему широко распространено, что психоанализ явля-

ется единственным средством, способствующим развитию личности. Излишне говорить, что это не так. Сама жизнь оказывает наиболее действенную помощь нашему развитию. Невзгоды, которые обрушиваются на нас, – необходимость покинуть свою страну, физические болезни, периоды одиночества, но также и радости жизни – настоящая дружба и даже просто общение с приятными и хорошими людьми, работа в коллективе единомышленников, – все эти факторы способны помочь нам полностью реализовать наш потенциал. К сожалению, такая поддержка имеет определенные недостатки: благоприятные обстоятельства не всегда возникают тогда, когда мы в них нуждаемся; трудности могут не только потребовать от нас активности и мужества, но и, превысив наши силы, попросту сокрушить нас.

Наконец, мы можем быть слишком поглощены психологическими проблемами, чтобы использовать помощь, предоставленную самой жизнью. Поскольку психоанализ не имеет этих недостатков, хотя у него есть другие, он может законно занять свое место в качестве одного из специфических средств, служащих развитию личности.

Любая подобного рода помощь необходима вдвойне в запутанных и сложных условиях цивилизации, в которой все мы живем. Но профессиональная помощь аналитика, даже если бы ее можно было оказывать более широкому кругу людей, вряд ли доступна каждому, кто в ней нуждается. Именно поэтому вопрос о самоанализе имеет большое значение.

Всегда считалось, что «познать себя» не только полезно, но и возможно. Вполне вероятно, что достижению этого могут во многом способствовать открытия психоанализа. С другой стороны, эти же открытия выявили гораздо больше возникающих при этом трудностей, чем было известно прежде. Поэтому при обсуждении возможностей психоаналитического исследования самого себя рядом с надеждой всегда должна присутствовать сдержанность.

Цель этой книги – подвергнуть серьезному рассмотрению данный вопрос, обсудив должным образом связанные с ним проблемы.

Я попыталась также изложить некоторые основные принципы, касающиеся метода, но в этой области накоплено мало реального опыта, который мог бы служить нам путеводителем, а потому главная моя задача состояла скорее в том, чтобы поставить вопрос и стимулировать усилия в направлении конструктивного самопознания, а не предложить какие-либо ясные ответы.

Попытки конструктивного самоанализа могут иметь большое значение в первую очередь для самого человека. Они дают ему возможность самореализации, под которой я понимаю не только развитие каких-либо особых талантов, которые у него, возможно, подавлены и никак не используются, но и, что еще более важно, развитие его потенциальных возможностей как сильного и целостного человеческого существа, свободного от калечащих внутренних принуждений.



Но с этим связан и более широкий вопрос. Неотъемлемой частью демократических идеалов, за которые мы боремся в наши дни, является убеждение, что каждый человек обязан полностью реализовать свои потенциальные возможности.

Помогая это осуществить, психоанализ не может избавить людей от бед и страданий, но он может, во всяком случае, прояснить истоки трений и взаимонепонимания, ненависти, страхов и обид, слабостей и уязвимых сторон, причиной и следствием которых являются эти беды и страдания.

В двух предыдущих книгах мною представлены основы теории невротозов, разрабатываемой в данной работе. Я бы охотно отказалась от изложения этих новых подходов и формулировок, но мне кажется неразумным упустить хоть что-нибудь, что может быть полезно для самопознания. Но я постаралась изложить материал как можно более просто, не искажая его сущности. Необычайно сложная природа психологических проблем – факт, скрывать который не нужно и невозможно, и, понимая всю степень этой сложности, я стремилась не увеличивать ее громоздкой терминологией.

Я пользуюсь этой возможностью, чтобы выразить свою благодарность мисс Элизабет Бет за глубокое понимание, с которым она помогала мне структурировать материал. Мне хочется поблагодарить моего секретаря мисс Мэри Леви за ее неустойчивые усилия.

Я хочу выразить также благодарность моим пациентам, которые разрешили мне опубликовать их опыт самоанализа.

# **Глава 1**

## **Возможность и желательность самоанализа**

Каждый аналитик знает, что анализ протекает гораздо быстрее и эффективнее при «сотрудничестве» со стороны пациента. Говоря о «сотрудничестве», я не имею в виду вежливое и услужливое принятие всего, что предлагается аналитиком. Я не отношу к «сотрудничеству» и сознательное желание пациента рассказать о себе;

большинство пациентов, которые обращаются к аналитику по собственному желанию, рано или поздно осознают и принимают необходимость высказываться с предельной откровенностью. Скорее я имею в виду способ самовыражения, который столь же мало подчиняется сознательному контролю пациента, как и выражение композитором своих чувств в музыке. Если какие-то внутренние силы препятствуют композитору в выражении своих чувств, то он просто не способен работать; он непродуктивен. Точно так же и пациент, несмотря на все его желание сотрудничать, становится непродуктивным, как только его усилия наталкиваются на некоторое «сопротивление». Но чем чаще периоды, когда он способен свободно выражать себя, чем больше он может биться над решением своих проблем, тем большее значение

имеет совместная работа пациента и аналитика.

Я часто говорила своим пациентам, что в идеале аналитик должен быть просто проводником в их трудном восхождении в гору, указывающим, какой путь лучше избрать, а какого избегать. Точности ради необходимо добавить, что аналитик – это проводник, который и сам не вполне знает путь, потому что, несмотря на весь свой опыт горных восхождений, на эту конкретную гору он еще не взбирался. Этот факт делает внутреннюю активную работу пациента тем более необходимой. Едва ли будет преувеличением сказать, что помимо компетентности аналитика именно конструктивная активность пациента определяет продолжительность и результат анализа.

Значение внутренней активности пациента в аналитической терапии часто становится очевидным в тех случаях, когда анализ по той или иной причине прерывается или завершается, но пациент все еще находится в неудовлетворительном состоянии. И пациент, и аналитик не удовлетворены достигнутым, но по прошествии какого-то времени они могут быть приятно удивлены значительным и стойким улучшением самочувствия пациента. Если тщательное исследование не выявляет каких-либо изменений в его жизни, которые могли бы объяснить такое улучшение, то, пожалуй, справедливо будет считать его отсроченным эффектом психоанализа.

Однако подобный отсроченный эффект нелегко объ-

яснить. Он может быть обусловлен разными факторами. Предыдущая работа могла позволить пациенту провести такие точные наблюдения над собой, что он теперь гораздо более глубоко, чем прежде, убеждается в существовании неких тенденций, вносящих разлад, или даже становится способным открыть в себе новые факторы. Или, возможно, он воспринимал любое предположение, сделанное аналитиком, как постороннее вмешательство, полагая, что легче проникнет в суть своих проблем, если такое понимание будет результатом его собственного открытия. Или же, если в основе его проблем лежала ригидная потребность превосходить других и брать над ними верх, он может не позволить аналитику испытать удовлетворение от успешно проделанной работы и почувствует себя лучше только тогда, когда психоаналитик окажется не у дел. Наконец, необходимо помнить, что отсроченные реакции возникают и во многих других ситуациях: бывает, что мы понимаем действительный смысл шутки или высказывания лишь спустя какое-то время.

Какими бы разными ни были объяснения этому, все они сводятся к одному: у пациента совершается некая внутренняя работа, которой он не осознает или которая, по крайней мере, протекает без сознательных усилий с его стороны. О том, что такие психические процессы, и даже целенаправленные действия, осуществляются без участия нашего сознания, мы знаем из многозначительных сновидений и из своего опыта: например, потерпев неудачу в попытке решить

задачу вечером, мы знаем, как она решается, при пробуждении. Обида, даже незамеченная днем, может вдруг настолько резко привлечь к себе внимание, что мы внезапно просыпаемся в пять утра, отчетливо понимая и источник раздражения, и свою реакцию.

Фактически каждый психоаналитик опирается на эту невидимую внутреннюю работу. Именно такая опора имеется в виду, когда говорят, что анализ пройдет успешно, если устранены «сопротивления».

Я хотела бы также подчеркнуть здесь позитивный аспект: чем сильнее у пациента стремление к освобождению и чем меньше у него внутренних препятствий, тем более продуктивную активность он проявит. Независимо от того, подчеркивается негативный аспект (сопротивление) или позитивный (стремление), основополагающий принцип остается тем же: благодаря устранению препятствий или созданию достаточных стимулов пробуждается психическая энергия пациента, и он начинает продуцировать материал, который в конечном счете ведет к более глубокому пониманию.

Вопрос, поднимаемый в этой книге, звучит следующим образом:

можно ли продвинуться на шаг дальше? Если аналитик полагается на бессознательную психическую активность пациента, а пациент способен самостоятельно работать над решением некоторой проблемы, то можно ли использовать эту способность целенаправленным образом? Может ли крити-

чески мыслящий пациент самостоятельно оценить данные самонаблюдения или свои ассоциации? Обычно функции между пациентом и аналитиком разделяются. Пациент в основном дает возможность проявиться своим мыслям, чувствам и импульсам, а аналитик использует свое критическое мышление, чтобы понять, к чему тот клонит. Он подвергает сомнению обоснованность высказываний пациента, сопоставляет вроде бы совершенно не связанный материал, высказывает предположения о том, что, возможно, он значит. Я сказала «в основном», поскольку аналитик использует также свою интуицию, а пациент, в свою очередь, может сопоставлять факты. Но в целом такое разделение функций существует, и оно имеет определенные плюсы в аналитической работе.

Оно позволяет пациенту расслабиться и просто высказывать или отметить для себя все, что появляется в его сознании.

Но что происходит в том случае, когда между аналитическими сеансами проходит день или несколько дней? Когда по разным причинам возникают длительные перерывы? Зачем полагаться на случай и ждать, что та или иная проблема разъяснится сама собой?

Нельзя ли побудить пациента не только заниматься вдумчивым и тщательным самонаблюдением, но также попытаться достичь и некоторого проникновения в глубь своих проблем, используя силу своего разума? Разумеется, это была

бы тяжелая работа, чреватая опасностями и имеющая ограничения, которые будут рассмотрены позже, но эти трудности не должны помешать нам поставить вопрос: можно ли анализировать самого себя?

В более широком смысле это извечный вопрос: может ли человек познать себя? То, что люди всегда считали эту задачу трудной, но все же осуществимой, несомненно, вдохновляет. Вдохновение, однако, ведет нас недалеко, потому что между тем, как смотрели на эту задачу в прошлом и как на нее смотрим мы, – огромная дистанция.

Мы знаем, особенно после фундаментальных открытий Фрейда, что эта задача является значительно более трудной и запутанной, чем это могли предполагать в древности, – настолько трудной, что даже сама серьезная постановка вопроса напоминает путешествие в неизвестное.

В последнее время появилось множество книг, цель которых – помочь человеку лучше ладить с собой и другими. Некоторые из них, подобно книге Дэйла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», едва ли имеют что-либо общее с самопознанием; скорее они предлагают более или менее здравые советы, как справиться с личными и социальными проблемами. Но, например, такие как «На пути к открытию себя» Дэвида Сибури, несомненно, имеют целью самоанализ. Если же я испытываю потребность написать еще одну книгу на эту тему, то лишь потому, что, на мой взгляд, даже авторы лучших книг подобного рода, на-

пример тот же Сибури, недостаточно используют разработанный Фрейдом психоаналитический метод и поэтому дают неэффективные рекомендации<sup>1</sup>.

Кроме того, они не осознают имеющиеся трудности, что явствует из таких названий, как «Облегченный самоанализ». Тенденция, проявляющаяся в подобного рода книгах, также неявно присутствует в некоторых попытках изучения личности психиатрами.

Во всех этих начинаниях предполагается, что познать себя – дело довольно простое. Но это иллюзия, основанная на желании, причем иллюзия, безусловно, вредная. Люди, которые ступят на обещанную им легкую дорогу, либо приобретут ложное чувство самодовольства, полагая, что они все о себе знают, либо разочаруются, столкнувшись с первыми серьезными трудностями, и решат оставить поиск истины как неблагодарную работу. Ничего подобного не случится, если человек знает, что самоанализ – это тяжелый постепенный процесс, временами болезненный и неприятный и требующий всей доступной конструктивной энергии.

Опытный аналитик никогда не поддастся такому оптимизму, потому что ему слишком хорошо знакома тяжелая и подчас отчаянная борьба, которую пациент может прекратить еще до того, как окажется способен смело взглянуть на

---

<sup>1</sup> В 4-й главе своей книги «Демократия через общественное мнение» Гарольд Д. Лэссвелл указывает на ценность свободных ассоциаций для самопознания. Но его книга посвящена другой теме, а потому он не обсуждает специфических вопросов, связанных с проблемой самоанализа.



свою проблему. Аналитик скорее ударится в другую крайность, вообще отвергая возможность самоанализа, и будет склонен к такому суждению не только исходя из собственного опыта, но также из чисто теоретических соображений. Например, он может выдвинуть довод, что пациент избавится от своих трудностей только тогда, когда переживет вновь свои детские желания, страхи и привязанности в отношениях с аналитиком; предоставленный самому себе, пациент в лучшем случае может достичь неэффективного, «чисто интеллектуального» понимания.

Если критически исследовать аргументы подобного рода, чего мы здесь делать не будем, они в конечном счете сведутся к отсутствию веры в то, что решимость пациента достаточно сильна, чтобы позволить ему самостоятельно преодолевать препятствия, стоящие на пути к самопознанию.

Я подчеркиваю это неспроста. Решимость пациента достичь какой-либо цели – важный фактор в психоанализе. Можно с уверенностью сказать, что аналитик не сможет увести пациента дальше, чем тот сам захочет идти. Однако преимущество психоанализа заключается в том, что у пациента есть аналитик – его помощь, поддержка, руководство, ценность которых мы обсудим в другой главе. Если же пациент может рассчитывать только на собственные ресурсы, то определяющим фактором становится его решимость – сама возможность самоанализа зависит от того, насколько она сильна.

Фрейд, разумеется, понимал, что такую решимость могут создавать тяжелые страдания, вызванные невротическими проблемами.

Но если тяжелые страдания отсутствовали или исчезали в ходе лечения, то объяснить такое побуждение становилось весьма затруднительным. Он предполагал, что «любовь» пациента к аналитику может быть дополнительным стимулом при условии, что она не предполагает непосредственного сексуального удовлетворения, а довольствуется получением и использованием помощи аналитика. Это звучит правдоподобно. Но мы не должны забывать, что при любых неврозах способность любить серьезно нарушена и то, что кажется «любовью», на деле оказывается проявлением обостренной потребности пациента в привязанности и одобрении. Правда, есть пациенты – и я полагаю, что их и имел в виду Фрейд, – которые довольно далеко заходят в своем желании доставить удовольствие аналитику, включая готовность в той или иной мере без критики принимать его интерпретации и попытки продемонстрировать улучшение. Однако усилия такого рода не объясняются «любовью» к аналитику – они являются средством ослабить скрытый страх пациента перед людьми и, в более широком смысле, типичным для него способом справляться с жизненными проблемами, поскольку он не чувствует в себе силы, чтобы проявлять больше уверенности в себе. Следовательно, эта мотивация – хорошо проделать работу – зависит, по сути, от отношений с аналитиком.

Как только пациент чувствует себя отвергнутым или критикуемым, — а это часто случается с подобного типа людьми, — он упускает из виду собственные интересы, и тогда психоаналитическая работа становится полем битвы для злости и мести пациента. Однако еще более важной для аналитика, чем ненадежность этого побудительного мотива, является необходимость его ослабить. Тенденция поступать так, как ожидают другие, независимо от собственных желаний, представляет для пациента значительный источник проблем; поэтому вместо того, чтобы ее использовать, она сама должна быть подвергнута анализу. Таким образом, единственным эффективным стимулом, по мнению Фрейда, остается желание пациента избавиться от тяжелых страданий; но эта мотивация, как справедливо утверждал Фрейд, недолговечна, потому что имеет тенденцию к исчезновению по мере ослабления симптомов.

Тем не менее этот стимул мог бы считаться достаточным, если бы устранение симптомов было единственной целью анализа. Но так ли это? Фрейд никогда не высказывался однозначно на этот счет.

Говорить, что пациент должен стать способным работать и получать удовольствие, не имеет большого смысла, если не уточнить, что представляют собой обе способности. Способность к механической работе или творческой? Способность получать сексуальное удовольствие или удовлетворение от жизни в целом? Сказать, что психоанализ будет содейство-

вать перевоспитанию, — это также двусмысленно, если не ответить на вопрос — перевоспитанию чего.

По-видимому, Фрейд не уделял этому вопросу особого внимания: и в ранних, и в поздних своих работах он интересовался прежде всего устранением невротических симптомов; изменения в личности интересовали его лишь постольку, поскольку они обеспечивали долговременное избавление от симптомов.

Таким образом, цель Фрейда можно сформулировать в виде отрицания: достижение «свободы от». Однако другие авторы, включая меня, цель психоанализа формулируют позитивно: освобождая личность от внутренних оков, сделать ее свободной для реализации ее потенциальных возможностей. Возможно, это звучит лишь как различие в акцентах, но даже если бы все упиралось исключительно в это, другого акцента достаточно для того, чтобы полностью изменить побудительные мотивы.

Постановка позитивной цели имеет реальную ценность лишь в том случае, если у пациента имеется стимул, достаточно сильный, чтобы на него можно было рассчитывать, — развить имеющиеся способности, реализовать свои потенциальные возможности, серьезно взяться за разрешение своих проблем, несмотря на все испытания, которые ему порой придется выдерживать; говоря попросту, если у него имеется стимул расти.

Когда проблема ясно сформулирована, становится понят-

но, что в такой постановке заключено нечто большее, чем различие в акцентах, поскольку наличие такого желания Фрейдом категорически отрицалось. Он саркастически замечал, что предполагать такое желание – разновидность пустого идеализма. Он указывал, что стремление к саморазвитию проистекает из «нарциссических» желаний, то есть представляет собой склонность к самовозвеличению и превосходству над другими. Фрейд редко что-либо утверждал исключительно из любви к теоретическим рассуждениям. Почти всегда это основывалось на том или ином пронизательном наблюдении. В данном случае это наблюдение заключается в том, что тенденции к самовозвеличению порой являются мощным стимулом в стремлении к саморазвитию. Чего Фрейд не сумел понять – что этот «нарциссический» элемент является лишь содействующим фактором. Если проанализировать и отбросить потребность в самовозвеличении, то останется все же стремление к совершенствованию, которое проявляется еще ярче и сильнее, чем прежде. «Нарциссические» элементы, хотя и пробуждают стремление человека к росту, в то же время препятствуют его реализации. Говоря словами пациента, «нарциссический импульс» направлен на развитие фальшивого Я.

Взращивание этого фальшивого Я всегда происходит за счет реального Я, с которым обращаются пренебрежительно, в лучшем случае как с бедным родственником. По моему опыту, чем более испаряется фальшивое Я, тем сильнее про-

являются интерес к реальному Я, желание раскрыться, избавившись от внутренней несвободы, и зажить полнокровной жизнью, насколько это позволяют реальные условия. На мой взгляд, желание развивать свои силы относится к тем стремлениям, которые бросают вызов будущему психоанализу.

В теоретическом отношении неверие Фрейда в стремление к саморазвитию связано с его постулатом, что Я – немощный посредник, мечущийся между требованиями инстинктивных влечений, внешним миром и запрещающим сознанием. Но, как мне кажется, эти две формулировки целей психоанализа отражают, по существу, различные философские взгляды на природу человека. Говоря словами Макса Отто, «глубочайшим источником философии человека, источником, который формирует и питает ее, является вера или отсутствие веры в человечество. Если человек питает доверие к людям и верит, что с их помощью достигнет чего-то значительного, тогда он усвоит взгляды на жизнь и на мир, которые будут гармонировать с его верой. Отсутствие веры породит соответствующие воззрения». Стоит упомянуть, что Фрейд в своей книге о толковании сновидений, по крайней мере косвенным образом – анализируя собственные сновидения, – признал, что в определенной степени самоанализ возможен. Это особенно интересно с той точки зрения, что всей его философией возможность самоанализа отрицалась.

Но даже если мы допустим, что имеется достаточный сти-

мул к самоанализу, по-прежнему остается открытым вопрос, может ли самоанализ быть проделан «дилетантом», у которого нет нужных знаний, подготовки и опыта. Возможно, меня придирчиво спросят, не полагаю ли я, что три или четыре главы этой книги могут составить равноценную замену специальных знаний и умений профессионала. Разумеется, такая замена невозможна. Я и не стремлюсь предложить даже приблизительную замену. В таком случае, похоже, мы оказываемся в тупике. Но так ли это? Обычно применение принципа «все или ничего» чревато ошибками, несмотря на всю его кажущуюся приемлемость. Что касается данной проблемы, то стоит напомнить – при всем уважении к роли специализации в культурном развитии, – что чрезмерное благоговение перед специализацией может парализовать инициативу. Все мы слишком склонны верить, что только политик может разбираться в политике, только механик может починить нашу машину, только профессиональный садовник может правильно обрезать наши деревья. Разумеется, обученный человек будет действовать быстрее и эффективнее, чем необученный. Но дистанцию между обученным человеком и необученным часто считают большей, чем есть на самом деле. Вера в специализацию может легко превратиться в слепое благоговение и задушить любую попытку новой деятельности.

Подобные рассуждения вселяют оптимизм. Но чтобы прийти к верной оценке возможностей самоанализа как ме-

тогда, мы должны во всех деталях представлять себе, какими средствами оснащен профессиональный аналитик. Во-первых, анализ других людей требует обширных психологических знаний природы бессознательных сил, форм их проявления, причин их могущества, оказываемого ими влияния, способов их раскрытия. Во-вторых, психоанализ требует определенных навыков, которые должны развиваться путем тренировки и опыта: аналитик должен понимать, как обращаться с пациентом; он должен знать с достаточной степенью определенности, какие факторы в запутанном материале надо ухватить, а какие – на время отбросить; он должен обладать высокоразвитой способностью «вчувствоваться» в пациента, сенситивностью к скрытым психическим течениям, то есть чуть ли не «шестым чувством». Наконец, анализ других людей требует тщательного самопознания. Работая с пациентом, аналитику приходится проецировать себя в особый мир, с присущими ему свойствами и законами. И здесь имеется значительная опасность того, что он что-то неправильно истолкует, ошибется, возможно даже, нанесет определенный вред – не по злой воле, а по невнимательности, по неведению или вследствие самонадеянности. Поэтому он не только должен исчерпывающе знать свой инструментарий и мастерски им владеть, но, что не менее важно, должен быть в ладах с собой и другими. Эти три требования обязательны, и поэтому следует хорошо все взвесить, прежде чем взять на себя ответственность анализировать других.



Эти требования нельзя автоматически относить к само-анализу, поскольку анализ себя в определенных важных моментах отличается от анализа других. Основное различие заключается здесь в том, что мир, который каждый из нас представляет, не является для нас незнакомым; в сущности, это единственный мир, который мы по-настоящему знаем. Несомненно, невротическая личность отчуждена от значительных частей этого мира и заинтересована их не замечать. Кроме того, всегда есть опасность, что человек воспримет в себе определенные важные факторы как нечто само собой разумеющееся. Но факт остается фактом: это его мир, все знания об этом мире находятся в нем самом, и ему нужно только наблюдать и использовать свои наблюдения, чтобы получить к нему доступ.

Если он заинтересован в нахождении причин своих проблем, если он способен справиться со своим сопротивлением и осознать их, то в некоторых отношениях он может наблюдать себя лучше, чем посторонний человек. Как бы то ни было, он проводит с собой день и ночь. С точки зрения возможностей вести самонаблюдение его можно сравнить со смышленной сиделкой, которая постоянно находится рядом с пациентом; аналитик же в лучшем случае видит пациента по часу в день. Аналитик располагает лучшими методами для наблюдения и более четкими позициями, с которых он может вести наблюдение и делать выводы, но сиделка имеет возможности для более широких наблюдений.

Этот факт составляет важное преимущество самоанализа. Действительно, он ослабляет первое требование к профессиональному аналитику и устраняет второе: при самоанализе не нужно столь глубоких психологических знаний, как при анализе другого человека, и совсем не нужно умение выстраивать стратегию поведения, которое необходимо в общении с другим человеком. Основная трудность самоанализа связана не с этой областью, а с эмоциональными факторами, которые делают нас слепыми в отношении бессознательных сил. То, что основная трудность связана скорее с эмоциями, а не с интеллектом, подтверждается следующим наблюдением: когда аналитики анализируют себя, они не имеют большого преимущества перед дилетантами, как можно было бы предположить.

Поэтому с теоретической точки зрения я не вижу веской причины, по которой самоанализ был бы невозможен. Признавая, что многие люди слишком глубоко вовлечены в свои проблемы, чтобы быть способными анализировать себя; признавая, что самоанализ даже приблизительно не может сравниться по скорости и точности с аналитической терапией, проводимой специалистом; признавая, что существуют определенные сопротивления, которые можно преодолеть лишь с посторонней помощью, — мы все же должны сказать, что все это не является доказательством того, что такая работа в принципе невозможна.

Однако я бы не отважилась поднять вопрос о самоанали-

зе, основываясь только на теоретических рассуждениях. Я осмелилась всерьез задаться этим вопросом на основании опыта, свидетельствующего о том, что самоанализ возможен, — опыта, приобретенного мной самой, опыта моих коллег, а также опыта моих пациентов, которых я побуждала работать над собой во время перерывов в аналитической работе. Эти успешные попытки относятся не только к поверхностным затруднениям. На самом деле в некоторых из них затрагивались проблемы, которые в целом считались неразрешимыми даже с помощью аналитика. Однако эти попытки предпринимались при одном благоприятном условии: все эти люди, прежде чем решиться анализировать себя самостоятельно, прошли анализ. Это значит, что они были знакомы с методом и по опыту знали, что в анализе ничто не может помочь, кроме безжалостной правды по отношению к себе. Возможен ли самоанализ без такого предварительного опыта и до какой степени — вопрос пока остается открытым. И все же одно обстоятельство вселяет оптимизм — многие люди достигают глубокого понимания своих проблем еще до обращения к аналитику. Разумеется, это понимание недостаточно, но факт остается фактом: оно было достигнуто без предшествовавшего психоаналитического опыта.

Таковы вкратце возможности самоанализа при условии, что человек вообще способен анализировать себя, о чем еще будет сказано несколько позже. Пациент может заниматься самоанализом во время длительных перерывов, которые ча-

сто случаются в ходе аналитической работы: во время каникул, из-за отлучек аналитика, по профессиональным или личным причинам и т. д. Тот, кто живет в городе, где нет компетентного аналитика, может попытаться выполнить основную работу сам и видаться с аналитиком от случая к случаю для контроля; то же самое относится к тем, кто живет в городе, где есть аналитики, но по финансовым причинам не может регулярно обращаться к их помощи. Для человека, анализ которого преждевременно закончился, имеется возможность продолжить его самостоятельно. Наконец – мы говорим об этом с некоторым сомнением, – самоанализ может быть проведен и без аналитической помощи извне.

Но здесь есть и другой вопрос. Мы признали, хотя и с некоторыми оговорками, возможность самоанализа, но нужен ли он? Не является ли анализ слишком опасным инструментом, чтобы пользоваться им без руководства компетентного человека? Разве не сравнивал Фрейд психоанализ с хирургией, добавив, правда, что люди не умирают от неправильного применения психоанализа в отличие от плохо сделанной операции?

Поскольку оставаться в плену смутных опасений не конструктивно, попробуем детально исследовать, каковы возможные опасности при самоанализе. Во-первых, многие, наверное, посчитают, что самоанализ может усилить нездоровую склонность к «самокопанию».

Такие же возражения высказывались и до сих пор выска-

зываются против любого вида анализа, но я хочу еще раз вернуться к этой дискуссии, будучи уверенной, что этот спор разгорится еще сильнее, если анализ будет вестись самостоятельно или с минимальной помощью других.

Неодобрение, выраженное в опасениях, как бы психоанализ не сделал человека «обращенным вовнутрь», вероятно, возникло из определенной жизненной философии – она хорошо изображена в книге «Покойный Джордж Эппли», – в которой не оставляется места индивидуальности человека или его индивидуальным чувствам и стремлениям. Важно только, чтобы он был приспособлен к внешнему миру, полезен для общества и выполнял свои обязанности. Однако ему следует держать под контролем все возникающие у него индивидуальные страхи и желания. Самодисциплина – высшая добродетель. Слишком много задумываться о себе есть потворство собственным слабостям и «эгоизм». С другой стороны, лучшие представители психоанализа подчеркивают не только ответственность человека перед другими, но также и перед самим собой. Поэтому они всегда говорят о неотъемлемом праве индивида на достижение личного счастья, включая и его право серьезно относиться к развитию у себя внутренней свободы и автономии.

Каждый человек должен решить для себя, какая из этих двух жизненных философий для него более ценна. Если он выберет первую, бессмысленно спорить с ним об анализе, так как он склонен считать неправильным, чтобы кто-либо

позволял так много размышлять о себе и своих проблемах. Можно просто попытаться убедить его в том, что благодаря анализу человек обычно становится менее эгоцентричным и надежным в своих отношениях с другими людьми.

Тогда, пожалуй, в лучшем случае он согласится, что интроспекция – спорное средство достижения достойной цели.

Человек, убеждения которого отвечают другой философии, возможно, и не будет считать, что интроспекция как таковая заслуживает порицания. Для него понимание себя так же важно, как и понимание внешнего мира; искать правду о себе так же ценно, как искать правду в других областях жизни. Единственный вопрос, который обычно его интересует, это конструктивна интроспекция или бесполезна. Я бы сказала, что она конструктивна, если служит желанию человека стать лучше, душевно богаче и сильнее; если это ответственная попытка понять и изменить себя. Если же она является самоцелью, то есть если ею занимаются лишь из абстрактного интереса к установлению психологических связей – искусство ради искусства, – тогда она легко может выродиться в то, что Хьюстон Петерсон называет *mania psychologica*. И она также бесполезна, если состоит только из самолюбования или пробуждения жалости к себе, из бесплодных размышлений о самом себе и пустых самообвинений.

И тут мы подходим к важному моменту: не выродится ли самоанализ именно в такого рода бесцельную игру ума? Мой опыт работы с пациентами позволяет считать, что эта

опасность не настолько распространена, как можно было бы предполагать. По всей видимости, только тот подвергается этой опасности, кто склонен и в работе с аналитиком постоянно заходить в тупики подобного рода. Без руководства он заблудится в бесполезных поисках.

Но даже в этом случае попытки самоанализа, хотя они и обречены на провал, едва ли могут нанести вред, ибо не анализ как таковой является причиной его бесплодных раздумий. Такой человек еще до того, как впервые соприкоснулся с анализом, подолгу размышлял о своих болях в животе или их появлении, о том, что было им или по отношению к нему неправильно сделано, или долго и тщательно разрабатывал сложные и бесполезные «психологические объяснения». Он пользуется – или злоупотребляет – анализом как оправданием непрекращающегося движения по старым кругам: анализ создает иллюзию, что подобное круговое движение является честным и тщательным исследованием себя. Поэтому мы должны отнести такие попытки скорее к ограничениям, а не к опасностям самоанализа.

При обсуждении возможных опасностей самоанализа возникает важный вопрос: не содержит ли он риска нанести определенный вред индивиду? Отважившись на это рискованное предприятие без посторонней помощи, не всколыхнет ли человек скрытые силы, с которыми не сможет справиться? Если он обнаружит главный бессознательный конфликт, пока еще не видя путей выхода из него, не возник-

нут ли у него глубокие чувства бессилия и тревоги, которые приведут его к депрессии или даже самоубийству?

Здесь мы должны провести различие между временными ухудшениями и ухудшениями стойкими. Временные ухудшения возникают всегда, как бы ни протекал анализ, поскольку раскрытие вытесненного материала обязательно вызывает тревогу, ослабленную прежде защитными мерами. Более того, оно должно выдвинуть на передний план аффекты ярости и гнева, скрытые обычно от сознания. Это шоковое воздействие столь велико не потому, что анализ привел к осознанию некоторых дурных или порочных наклонностей, терпеть которые невозможно, а потому, что он поколебал равновесие, пусть и непрочное, но все же предохранявшее человека от чувства потерянности в хаосе противоречивых влечений. В дальнейшем мы еще обсудим природу этих временных ухудшений, поэтому здесь достаточно будет подчеркнуть, что они бывают.

Когда пациент сталкивается с таким ухудшением во время аналитического процесса, он может почувствовать полное смятение или к нему могут вернуться прежние симптомы. Разумеется, в таком случае он будет чувствовать себя обескураженным. Подобные регрессивные явления обычно вскоре преодолеваются. Как только новый инсайт становится действительно интегрированным, они исчезают, уступая место обоснованному чувству того, что сделан шаг вперед. Они представляют собой потрясения и страдания, неизбеж-



ные при переориентации жизни и присущие любому конструктивному процессу.

Именно в эти периоды внутренних потрясений пациенту особенно недостает помощи аналитика. Само собой разумеется, при наличии компетентной помощи весь процесс существенно облегчается.

Здесь нас беспокоит то, что человек может не справиться с этими расстройствами самостоятельно и, таким образом, получить серьезную травму. Или, ощущая, как пошатнулись его основы, может с отчаяния что-либо совершить, например подвергнуть себя безрассудному риску, поставить под угрозу свое положение или попытаться покончить с собой.

В случаях самоанализа, которые я наблюдала, подобных неблагоприятных последствий никогда не возникало. Но эти наблюдения пока слишком ограничены, чтобы привести какие-либо убедительные статистические доказательства. Я не могу сказать, например, что такой неблагоприятный исход бывает только в одном случае из ста. Однако есть основания считать, что такая опасность возникает настолько редко, что ею можно вполне пренебречь. Наблюдения в каждом случае анализа показывают, что пациенты прекрасно умеют защищаться от инсайтов, если пока еще не способны их воспринимать. Если им предлагают интерпретацию, представляющую собой слишком большую угрозу их безопасности, они могут сознательно ее отвергнуть, забыть, отказаться признать ее отношение к себе, парировать ее с помощью ар-

гументов или просто возмутиться как несправедливой критикой.

Естественно предположить, что эти силы самозащиты будут действовать и при самоанализе. Человек, предпринимающий попытку самоанализа, просто не сможет сделать таких самонаблюдений, которые бы привели к инсайтам, выдержать которые он пока еще не способен. Или он будет интерпретировать их таким образом, что упустит самое важное. Или он просто попытается быстро и поверхностно скорректировать мысль, заставившую его задуматься, как ошибочную и, следовательно, закроет путь для дальнейшего исследования. Поэтому при самоанализе реальная опасность будет меньше, чем при профессиональном анализе, поскольку пациент интуитивно знает, чего ему избегать, тогда как аналитик, даже тонко чувствующий, может ошибиться и предложить пациенту преждевременное решение. Опять-таки опасность скорее заключается в бесполезности самоанализа из-за чрезмерного уклонения от проблем, нежели в причинении какого-либо вреда.

И даже если человек достигает некоторого инсайта, который выбивает его из колеи, то и здесь, на мой взгляд, имеется ряд моментов, на которые можно положиться. Первый — это то, что столкновение с правдой вызывает не только волнение и тревогу, оно обладает одновременно и освобождающим свойством. Эти освобождающие силы, присущие всякой правде, могут сразу же избавить от душевного смяте-

ния. В таком случае немедленно появится чувство облегчения. Но даже если душевное смятение преобладает, открытие правды о себе все-таки означает пробуждающееся осознание способа избавления; даже если он пока еще не совсем ясен – он будет чувствоваться интуитивно и, таким образом, придаст силы для дальнейшего продвижения.

Другой фактор, который необходимо учитывать, состоит в следующем: даже если правда глубоко пугает, этот испуг является, так сказать, здоровым. Если человек узнает, например, что он тайно стремился к саморазрушению, то ясное осознание им этого побуждения гораздо менее опасно, чем если бы оно продолжало действовать втихую. Осознание пугает, но оно, как правило, мобилизует противоборствующие силы самосохранения при условии, что имеется хоть какая-то воля к жизни. Если же ее нет, то человек все равно погибнет – с анализом или без него. Выразим ту же мысль в более позитивной форме: если человек обладает достаточным мужеством, чтобы открыть неприятную правду о себе, то можно не сомневаться и в его решимости быть достаточно мужественным до конца. Уже само то, что он продвинулся столь далеко, свидетельствует о его серьезном желании взяться за себя, что не позволит ему «сломаться». Но период от начала работы над проблемой до ее разрешения и интеграции при самоанализе может быть продолжительным.

Наконец, мы не должны забывать, что действительно внушающие тревогу осложнения при анализе редко возникают

только потому, что интерпретация не может быть правильно понята в данное время.

Гораздо чаще настоящим источником таких осложнений является то, что интерпретация, или аналитическая ситуация в целом, возбуждает ненависть, направленную против аналитика. Эта ненависть, если она не допускается до сознания и, следовательно, не проявляется, может усилить имеющиеся саморазрушительные тенденции. Пациент доводит себя до изнеможения, и это становится средством мести аналитику.

Если человек сталкивается с неприятным инсайтом самостоятельно, ему ничего не остается, как продолжать бороться с собой. Или, говоря более осторожно, искушение отбросить этот инсайт, перекладывая ответственность на других, уменьшается. Осторожность эта оправдана тем, что если тенденция возлагать ответственность на других за свои недостатки достаточно сильна, она может проявиться при самоанализе, когда человек осознал свой недостаток, но еще не принял необходимость отвечать за себя.

Таким образом, я бы сказала, что самоанализ находится в пределах возможного, а опасность того, что он приведет к определенным расстройством, относительно невелика. Разумеется, у него есть различные более или менее серьезные недостатки, от возможной неудачи до затягивания этого процесса; он может потребовать гораздо большего времени для выявления и разрешения проблемы.

Но кроме этих недостатков имеется множество факторов, которые, вне всякого сомнения, делают самоанализ желательным. К ним относятся, например, очевидные внешние факторы, о которых говорилось выше. Самоанализ желателен для тех, кто из-за недостатка денег, времени или по иным причинам не может подвергнуться регулярному лечению. И даже для тех, кто проходит лечение, самоанализ мог бы значительно сократить его период, если в интервалах между аналитическими сеансами, а также во время сеансов они были бы настроены на активную самостоятельную работу над собой.

Но помимо этих очевидных преимуществ люди, способные к самоанализу, получают и другие выгоды – психологические, менее осязаемые, но не менее реальные. Эти выгоды можно обобщенно представить как возрастание внутренней силы и, следовательно, уверенности в себе. Каждый успешно проведенный анализ повышает уверенность пациента в себе, но здесь есть еще и дополнительное преимущество – завоевание территории исключительно благодаря собственной инициативе, смелости и настойчивости.

Эффект, достигаемый при самоанализе, проявляется и в других сферах жизни. Найти самому тропинку в горах – не то же самое, что пройти путем, который показан, хотя проделанная работа та же и результат – тот же. Такое достижение вызывает не только законную гордость, но и обоснованное чувство уверенности в своих силах – в своей способно-

сти преодолевать затруднения и не теряться без посторонней помощи.

# **Глава 2**

## **Движущие силы неврозов**

Психоанализ, как уже говорилось, имеет не только клиническую ценность, будучи методом терапии неврозов, но и чисто человеческое значение, поскольку он обладает огромными потенциальными возможностями, чтобы оказать помощь людям в их благоприятном развитии. Обе эти цели могут достигаться различными способами; если говорить об анализе, то он пытается достичь их через понимание человека — не только через сочувствие, терпимость и интуитивное постижение внутренних связей, то есть качеств, являющихся неперменным условием понимания человека, но и более фундаментально, стремясь получить точную картину личности в целом.

Это достигается благодаря специфическим способам выявления бессознательных факторов, ибо, как было показано Фрейдом, мы не можем получить такую картину без понимания роли бессознательных сил. Благодаря ему мы знаем, что такие силы толкают нас на действия и вызывают чувства и реакции, которые могут отличаться от тех, что мы сознательно желаем, и даже разрушать нормальные отношения с внешним миром.

Разумеется, эти бессознательные мотивы присущи каждо-

му, однако отнюдь не всегда они являются причиной расстройств. И только в случае появления таких расстройств возникает необходимость раскрыть и осознать лежащие в их основе бессознательные факторы. Какие бы бессознательные силы ни побуждали нас рисовать или писать, мы вряд ли будем из-за этого волноваться, если в достаточной мере можем выразить себя в рисовании или в литературном творчестве. Какие бы бессознательные мотивы ни вели нас к любви или преданности, они не интересуют нас до тех пор, пока любовь или преданность наполняют нашу жизнь конструктивным содержанием. Но нам действительно необходимо осмыслить бессознательные факторы, если очевидный успех в творческой работе или в установлении нормальных отношений с другими людьми, успех, которого мы страстно желали, оставляет в нас только пустоту и недовольство или если все попытки добиться успеха оказываются тщетными и, несмотря на все сопротивление, мы смутно ощущаем, что не можем полностью приписать неудачи сложившимся обстоятельствам. Говоря кратко, мы нуждаемся в анализе наших бессознательных мотиваций, если оказывается, что что-то внутри нас мешает достичь поставленных целей.

Со времен Фрейда бессознательная мотивация относится к числу основных фактов человеческой психологии, и нет надобности останавливаться на этом предмете здесь более подробно, тем более каждый имеет возможность пополнить свои знания о бессознательных мотивах из разных ис-



точников. Это прежде всего работы самого Фрейда, такие как «Лекции по введению в психоанализ», «Психопатология обыденной жизни» и «Толкование сновидений», и книги, в сжатой форме излагающие его теории, например «Факты и теории психоанализа» Ива Хендрика. Также можно было бы порекомендовать прочесть работы авторов, которые пытаются развить основные идеи Фрейда: «Концепции современной психиатрии» Г. С. Салливена, «За границами клиники» Э. А. Штрекера, «Бегство от свободы» Э. Фромма и мои работы «Невротическая личность нашего времени» и «Новые пути в психоанализе». Абрахам Маслоу и Бела Миттельманн в «Принципах аномальной психологии», а также Фриц Кюнкель в «Развитии характера и воспитании» дают много ценных указаний. Философские книги, особенно сочинения Эмерсона, Ницше и Шопенгауэра, являются настоящей психологической сокровищницей для тех, кто читает их с открытой душой, равно как и ряд книг об искусстве жить, например книга Ч. А. Смарта «Охота на диких гусей». Произведения Шекспира, Бальзака, Достоевского, Ибсена и других. являются неисчерпаемыми источниками психологических знаний. И отнюдь не последнее значение имеет то многое, что можно узнать, наблюдая за миром вокруг нас.

# 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.