

**В** основном мы до сих пор обсуждали, каким образом невротик пытается воплотить свое идеальное *Я во внешнем мире*: через достижения, славу, успех, власть или торжество. Невротические требования также получают конкретную направленность вовне — в виде вечных и всяческих попыток отстоять свое право на исключение в силу своей уникальности. Его убежденность в своем праве быть выше необходимости и законов позволяет ему жить в вымышленном мире, как если бы он и в самом деле был выше их. И в каких бы обстоятельствах он ни оказался существенно ниже планки своего идеала, его требования позволяют ему возложить ответственность за досадное «фиаско» на внешние факторы.

Теперь мы приступим к обсуждению аспекта самоидеализации (кратко упомянутому в главе 1), в котором фокусом является его *внутренний мир*. Вспомним Пигмалиона, который пытался сделать из другого свое творение, соответствующее его законам красоты. Невротик берется за работу по переплавке в высшее существо самого себя. Он ставит свою душу перед своим же образом совершенства и бессознательно говорит себе: «Забудь о том жалком существе, которым ты *являешься*; вот каким тебе *надо* быть, и быть таким идеальным — это единственное, что важно. Ты должен быть в состоянии вытерпеть все, понять все, нравиться всем, всегда быть на высоте». Это лишь немногие из внутренних предписаний. Они беспощадны и непреклонны, и я назову их «тиранией “надо”».

Внутренние предписания диктуют все, что невротика *надо* делать, чувствовать, знать; кем ему *надо* быть, а также все его табу: как и что ему *нельзя* делать. Я перечислю некоторые из них, сделаю краткий их обзор.

Более подробно и конкретно мы их рассмотрим далее, по мере обсуждения характерных черт каждого «надо».

Ему *надо* быть пределом честности, щедрости, внимательности, справедливости, достоинства, храбрости, заботливости. Ему *надо* быть совершенным любовником, мужем, учителем. Он *должен* вынести все, угодить всем, любить своих родителей, жену и страну; или же, напротив, ему *нельзя* заводить привязанности, ничто *не должно* иметь для него значения, он *не должен* чувствовать обиду, а *должен* быть всегда спокойным и умиротворенным. Он *должен* всегда получать наслаждение от жизни или же он *должен* быть выше забав и развлечений. Он *должен* быть непосредственным, он *должен* всегда сдерживать свои чувства. Ему *надо* знать, понимать и предвидеть все. Он *обязан* не сходя с места разрешить любую проблему, свою или чужую. Он *должен* преодолеть любые трудности, как только они появятся. Он *должен* всегда быть бодрым и здоровым. Он всегда *должен* иметь хорошую работу. Он *должен* сделать за час то, что остальные делают за два-три часа.

Этот обзор указывает на аппетиты внутренних предписаний и формирует впечатление о них как о понятных требованиях, но слишком жестких и трудных для исполнения. Если мы скажем пациенту, что он слишком много ждет от себя, он согласится без колебаний, хотя иногда даже и сам об этом знает. И обычно он добавит, возможно и не прямо, что лучше ожидать от себя слишком много, чем слишком малого. Но мало сказать о чрезмерности требований к себе, так мы еще не раскроем *особых черт внутренних предписаний* тех, которые проявляются при более глубоком исследовании. У них есть точки соприкосновения, поскольку все проистекает из необходимости превратиться в идеального *Я*, которую ощущает индивид, и из убеждения, что он это может.

И вот что с самого начала вызывает удивление — как то же самое *пренебрежение выполнимостью* пронизывает все стремление к актуализации идеального *Я*. Многие из этих требований превышают возможности любого человека. Они просто фантастичны, хотя сам индивид и не отдает себе в том отчета. И все-таки он не может не признать их у себя, когда на его ожидания падает луч ясного света критического мышления. Но интеллектуальное признание ничего не меняет или меняет не так уж много. Положим, врач, который по девять часов в день ведет прием и вдобавок

активно участвует в общественной жизни, наконец ясно осознает, что при таком распорядке совсем не остается времени для серьезной научной работы. Он делает несколько неудачных попыток резко сократить ту или иную деятельность, но в итоге течение его жизни возвращается в прежнее русло. Его требование «Для меня не должно существовать ограничений по времени и силам» оказывается сильнее рассудка. Можем рассмотреть более легкий случай. Пациентка выглядела задумчивой во время сеанса — подруга пожаловалась ей на проблемы во взаимоотношениях с мужем. С мужем моя пациентка встречалась только в обществе. Сама она уже несколько лет проходила психоанализ и прекрасно знала, сколь многие психологические тонкости необходимо выяснить в любых межлических отношениях, и все же считала, что обязана была сообщить подруге, насколько прочен ее брак.

Я сказала пациентке, что она ожидает от себя того, что никому не под силу, и напредила о множестве вопросов, которые необходимо выяснить, прежде чем мы получим хотя бы смутное представление о факторах, действовавших в подобной ситуации. Оказалось, что она отдавала себе отчет о большинстве перечисленных мною трудностей, но все же считала, что *должна* обладать неким шестым чувством, которое позволяет преодолеть все трудности.

Могут быть и другие требования к себе, не такие фантастичные по сути, но они показывают полное *пренебрежение к условиям*, при которых могли бы быть выполнены. Так, многие пациенты рассчитывают, что пройдут психоанализ гораздо быстрее, чем другие, поскольку исключительно умны. Но прогресс пациента мало зависит от его интеллекта. На деле умение рассуждать часто используется для торможения прогресса. Большую роль играют эмоциональные силы пациента, его способность быть честным и брать на себя ответственность.

Ожидание легкого успеха распространяется не только на продолжительность курса психоанализа в целом, но и на процесс достижения глубинного прозрения (инсайта). Например, только научившись замечать некоторые из своих невротических требований, пациенты уже считают, что полностью их переросли. И упорно игнорируется то, что здесь нужна терпеливая работа, что требования никуда не денутся, пока не исчезнет эмоциональная необходимость в них. Они верят, что их ум, как главная

движущая сила, преодолет всё. Естественно, за этим неизбежно следуют разочарование и растерянность. К примеру, учительница может ожидать, что, имея долгий опыт преподавания, ей будет легко написать статью на педагогическую тему. Но если слова все же не стекают сами с ее пера, она испытывает глубокое отвращение к себе. Дело в том, что она проигнорировала или отбросила справедливые и важные вопросы. Есть ли ей что сказать? Облечен ли ее опыт в четкие и полезные формулировки? И даже если ответы на эти вопросы утвердительные, для статьи по-прежнему необходима самая обычная работа по приведению мыслей в порядок и их изложению.

Внутренние предписания, в точности как политический произвол в полицейском государстве, действуют с совершенным *пренебрежением к внутриспсихическому состоянию человека* — к тому, что он в данный момент способен чувствовать и делать. Например, есть очень распространенное *надо* — это «надо никогда не обижаться». Непременного соблюдения этого правила, которое подразумевает слово «никогда», было бы, наверное, чрезвычайно трудно добиться. Многие ли чувствуют или чувствовали такую уверенность в себе, такое благодушие, чтобы никогда не обижаться? Во всяком случае, это идеал, к которому можно стремиться. Если серьезно относиться к такому намерению, это означает необходимость большой и кропотливой работы над нашими бессознательными требованиями безопасности, над гордыней или, короче говоря, над каждым фактором нашей личности, который делает нас уязвимыми. Но тот, кто считает, что ему никогда не следует обижаться, вовсе не руководствуется настолько конкретной программой работы. Он просто отдает себе безусловный приказ, отрицая или игнорируя факт своей реальной уязвимости.

Давайте рассмотрим другое требование: мне всегда *надо* быть понимающим, сочувствующим и готовым помочь. Я обязан найти путь к сердцу преступника. И это требование не совсем фантастично. Встречаются люди, достигшие подобной духовной силы, как епископ из «Отверженных» Виктора Гюго. У меня была пациентка, для которой фигура епископа Мириэля стала важным символом. Она считала, что должна походить на него. Но, в отличие от епископа, у нее не было ни одной установки или качества, которые давали бы ей силу вести себя с преступником так, как описано в романе. Время от времени она занималась благотворитель-

ностью, поскольку считала, что ей *надо* быть сострадательной, но она *не испытывала* сострадания. В действительности она не испытывала особенно теплых чувств ни к кому. Ее сдерживал вечный страх, как бы кто-нибудь не извлек из ее отношения выгоду. Всякий раз, когда она не могла найти свою вещь, она думала, что ее украли. Хотя она и не отдавала себе в том отчета, но невроз сделал ее эгоцентричной, сосредоточенной на собственных интересах, что прикрывалось компульсивными смирением и добротой. Хотелось ли ей в тот период знать о себе такое и работать над этим? Конечно, нет. И здесь тоже в ход шли слепые приказы, которые могли привести только к самообману или к несправедливой самокритике.

В поисках причины удивительной слепоты разных *надо* мы снова оставим (пока что) многие вопросы без ответов. Однако нам, по крайней мере, понятно (поскольку *надо* — результат погони за славой, а их функция — переделать человека в его идеал), что *предпосылка их действия такова: для меня нет и не должно быть ничего невозможного*. И понятно, что такие существующие условия не нуждаются в проверке.

Эта тенденция наиболее проявляется в требованиях, обращенных к прошлому. Применительно к детству невротика важно не только выяснить, под влиянием каких факторов начался невроз, но и опознать нынешние установки пациента по отношению к неблагоприятным воздействиям прошлого. Они определяются не столько добром или злом, причиненными ему, сколько сегодняшними потребностями. Если, например, ему сильнее всего хочется излучать любовь и тепло, он окутает годы своего детства золотой дымкой. Если ему хочется надеть на свои чувства смиренную рубашку, он может считать, что любит своих родителей, потому что их положено любить. Если он напрочь отказывается отвечать за свою жизнь, он может обвинять родителей во всех своих трудностях. В свою очередь, мстительность, сопровождающая последнюю установку, может выражаться открыто или вытесняться.

И наконец, он может впасть в противоположную крайность, создавая впечатление, будто он принимает на себя абсурдное количество ответственности. В этом случае он вполне в состоянии осознавать, насколько воздействуют запугивающие и стесняющие ранние влияния. Признаем, что его сознательная установка довольно объективна и правдоподобна. Он может указывать, например, что его родители вели себя так, потому

что иначе не могли. Иногда пациент сам удивляется, почему же он не испытывает негодования. Одна из причин отсутствия сознательного осуждения — интересующее нас ретроспективное *надо*. Хотя пациент сознает, что совершенного с ним вполне достаточно, чтобы раздавить любого, он *должен* был выйти из этого невредимым. У него должно было хватить внутренних сил и стойкости, чтобы не позволить этим факторам влиять на него. А раз они на него повлияли, это доказывает, что он с самого начала был слабаком. Другими словами, он, будучи реалистом до определенного момента, говорит: «Это была помойная яма, до краев наполненная лицемерием и жестокостью». А затем резко меняет свой взгляд на это: «Хотя я не мог не дышать всей этой гадостью, я должен был вырасти чистым, как кувшинка вырастает на болоте».

Если бы он мог принять на себя реальную ответственность за свою жизнь, он бы думал о другом, а не об этой фальшивой ответственности. Он признал бы, что ранние события не могли не повлиять на него неблагоприятно. Он бы видел, что его трудности (не имеет значения их источник) осложняют его настоящее и будущее. И тогда он с большим толком распорядился бы своими силами, чтобы перерасти свою проблему. Вместо этого он оставляет ее на полностью фантастичном и несерьезном уровне своего требования: на него это не должно было повлиять. Когда пациент в дальнейшем пересматривает свою позицию и, скорее, хвалит себя за то, что обстоятельства его детства не раздавили его полностью, можно считать это признаком прогресса.

Установка по отношению к своему детству — не единственная область, в которой ретроспективные *надо* прикрываются этой обманчивой личной ответственности и столь же бесполезны. Кто-то будет утверждать, что ради блага друга *надо* было сказать правду; кому-то другому *надо* вырастить своих детей здоровыми, а не невротиками. Естественно, мы все сожалеем о неудаче. Но следует подумать о ее причинах и чему-то научиться. И лучше признать, что, оценивая наши невротические проблемы времен «неудачи», мы, может быть, действительно сделали тогда все, что могли. Но для невротика мало сделать все, что можно. Каким-то чудом *надо* было сделать что-то еще.

Точно так же понимание любого текущего ограничения неприемлемо для того, кого угнетает диктатура *надо*. С любыми трудностями *надо*

покончить немедленно. Делается это по-разному. Чем более человек подвластен силе воображения, тем более вероятно, что он просто вообразит освобождение от своих трудностей. Поэтому пациентка, открывшая у себя непреодолимое влечение к власти серого кардинала и увидевшая, как это влечение влияет на ее жизнь, на следующий день была убеждена, что это влечение — дело прошлое. Она не должна быть охвачена влечением к власти — и она им не охвачена. После нескольких таких «улучшений» мы увидели, что ее стремление иметь реальный контроль и влияние было лишь проекцией ее магической воображаемой власти.

Начав осознавать трудности, другие пытаются их нейтрализовать чистым усилием воли. Вот тут можно зайти далеко. Например, мне вспоминаются две девочки, которые считали, что не должны бояться ничего. Одну из них страшили грабители, и она заставляла себя спать одной в пустом доме до тех пор, пока не избавится от страха. Другая панически боялась плавать в мутной воде, воображая, что ее может укусить змея или рыба. Она заставляла себя переплывать кишаций акулами залив. Обе пытались переломить свой страх. Может быть, эти случаи — вода на мельницу тех, кто считает психоанализ новомодной глупостью? Разве они не показывают, что достаточно лишь взять себя в руки? На самом деле страх перед грабителями или змеями был только явным, открытым проявлением всеобъемлющих, но скрытых мрачных предчувствий. Мощное подсознательное течение тревоги никак не нарушал брошенный ей одинокий вызов. Одиночный симптом исчезал, никак не коснувшись реального расстройства.

При психоанализе мы можем наблюдать, как у определенного типа лиц включается этот механизм силы воли, когда они начинают осознавать какую-то свою слабую сторону. Однажды они решают придерживаться бюджета, общаться с людьми, быть уверенными в себе или более терпимыми. Это было бы замечательно, если бы они так же стремились понять подоплеку и источники своих затруднений. Жаль, что к этому они проявляют недостаточный интерес. Им не нравится даже первый шаг — увидеть весь объем своих проблем. На самом деле, он прямо противоположен их колоссальному стремлению заставить проблемы *исчезнуть*. К тому же они считают, что им *надо* быть достаточно сильными, чтобы сознательно побороть трудности, поэтому осторожное, тщательное высвобождение для них — признание слабости и поражения. Эти искусственные усилия,

конечно же, рано или поздно ослабнут, и в лучшем случае нарушение будет немного поставлено под контроль. Оно, несомненно, было подвижно подсознанием и никуда не исчезло, просто приобрело более замаскированный вид. Естественно, что психоаналитик должен не поощрять подобные усилия пациента, а анализировать их.

Большая часть невротических нарушений сопротивляется даже самым яростным попыткам контроля. Сознательные усилия совершенно бесполезны при депрессии, при запущенных проблемах в работе и при постоянных, всепоглощающих мечтаниях. Казалось бы, это должно быть ясно всякому, кто уже что-то понял за время психоанализа. Но ясность мышления не распространяется на «Я должен с этим справиться». В результате пациент еще больше страдает от депрессии и т. д., поскольку вдобавок к ее болезненности она со всей очевидностью демонстрирует отсутствие у него всемогущества. Иногда психоаналитику действительно удается поймать этот процесс в самом начале. На одном сеансе психоанализа пациентка оценивала степень своей погруженности в мечты. Стоило ей проговорить в деталях, как утонченно пронизаны мечтами все ее действия, как она поняла, насколько ей это вредит и насколько мечты крадут ее энергию. На следующем сеансе она чувствовала себя несколько виноватой и извинялась, что мечты не исчезли. Но уже зная о ее требованиях к себе, я сказала, что было бы невозможно и неразумно уничтожать их искусственно, поскольку со всей вероятностью они все еще выполняют важную функцию в ее жизни — со временем мы поймем, какую именно. Она почувствовала большое облегчение и призналась мне, что уже подумывала избавиться от них через силу. Но ей это не удалось, и она считала, что я за это буду ее презирать. Она спроецировала на меня свои ожидания от себя.

Многие реакции депрессии, раздражения или страха во время психоанализа наступают у пациента не в ответ на то, что он обнаружил у себя неприятную проблему (по мнению многих психоаналитиков), а в ответ на чувство, что нет сил разделаться с ней немедленно.

Таким образом, внутренние предписания, в чем-то более радикальные, чем другие способы поддержания идеального образа, тоже ставят себе не реальные перемены, а немедленное и абсолютное совершенство. Внутренние предписания пытаются заставить исчезнуть несовершенства или



сделать так, чтобы совершенство *казалось* достигнутым. Это становится особенно явным, если, как в последнем примере, внутренние требования экстернализуются. Тогда человеку становится не важно, каков он, и даже то, от чего он страдает. Только видимое для окружающих тревожит, заставляет дрожать руки, вспыхивать румянцем щеки, чувствовать себя неловко в социальных ситуациях.

Следовательно, различным *надо* *недостаёт нравственной опоры искренних идеалов*. Попавшие в их тиски не стремятся, например, просто стать честнее, а желают достичь кристальной честности; а до нее всего-то пара шагов или она уже достигнута в воображении.

Они могут в лучшем случае добиться совершенства манер, как мадам Вю, изображенная Перл Бак в романе «Женский павильон». Перед нами женщина, которая внешне всегда правильно поступает, чувствует и думает. Мы знаем, как обманчива внешность таких людей. Они сами не понимают, с чего бы это у них возникает страх перед лицами или функциональное расстройство сердечной деятельности. «Как же так?» — вопрошают они. Ведь они всегда знали, как распорядиться своей жизнью, были первыми учениками, руководителями, идеальными супругами и примерными родителями. Но в конце концов неизбежно возникает ситуация, с которой они не могут справиться своим обычным способом. А другого способа они не знают, и их душевное равновесие нарушается. При знакомстве с ними психоаналитик видит то огромное напряжение, в котором они живут, и даже ему порой удивительно, как это им до сих пор удалось прожить в таком состоянии и не получить серьезные расстройства.

Чем больше мы проникаемся природой *надо*, тем яснее видим, что разница между ними и настоящими критериями нравственности или идеалами не количественная, а качественная. Одной из грубых ошибок Фрейда был его взгляд на внутренние предписания (некоторые черты которых он отметил и описал в качестве Супер-Эго) как на основу нравственности вообще. Отмечу не самую тесную их связь с вопросами нравственности. Вполне справедливо, что приказания, касающиеся нравственного совершенства, занимают лидирующее место среди *надо*, так как вопросы морали важны в жизни каждого человека. Но мы не можем отделить эти особые *надо* от других, в равной степени настоятельных, но детерминированных бессознательной самонадеянностью, как, например: «Мне *надо*