

ЭРИК БЕРН



ВВЕДЕНИЕ В ПСИХИАТРИЮ
И ПСИХОАНАЛИЗ
ДЛЯ НЕПОСВЯЩЕННЫХ

ГЛАВНАЯ КНИГА ПО ТРАНЗАКТНОМУ АНАЛИЗУ

Легенды психологии. Эрик Берн

Эрик Берн

**Введение в психиатрию
и психоанализ для
непосвященных. Главная
книга по транзактному анализу**

«ЭКСМО»

1947, 1957, 1968

УДК 159.9
ББК 88.37

Берн Э. Л.

Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных.
Главная книга по транзактному анализу / Э. Л. Берн —
«Эксмо», 1947, 1957, 1968 — (Легенды психологии. Эрик
Берн)

ISBN 978-5-699-98494-7

С этой книги стоит начать знакомство с психиатрией и психологией. Во «Введении» Эрик Берн простым и предельно ясным языком рассказывает: как устроена человеческая психика, что влияет на ее формирование, какие этапы развития проходит младенец и как они впоследствии отражаются на его жизни, что есть сны и неврозы, каковы скрытые причины алкоголизма, склонности к беспорядочным связям, затяжным депрессиям – и многое другое. Произведение Берна до сих пор по праву считается одним из самых полных и увлекательных учебников по психиатрии и психоанализу. Это книга, к которой хочется возвращаться снова и снова, расширяя свою картину мира и погружаясь в увлекательный мир человеческой психики.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-699-98494-7

© Берн Э. Л., 1947, 1957, 1968
© Эксмо, 1947, 1957, 1968

Содержание

Предисловие к первому изданию	6
Предисловие к третьему изданию	7
Предисловие ко второму изданию	8
Предисловие автора	9
Введение	11
Часть I. Нормальное развитие	13
Глава 1. С чем людям приходится сталкиваться?	13
1. Можно ли судить о людях по их виду?	13
2. Откуда происходит человеческая энергия?	15
3. Зачем нужен мозг?	18
4. Почему человек поступает и чувствует себя так, а не иначе?	21
5. Как чувства изменяют опыт	26
6. Чем люди отличаются друг от друга	29
Глава 2. Что люди пытаются делать	32
1. Что такое человек?	32
2. Что человеку надо?	32
3. Каковы самые мощные стремления?	34
4. Проблема человека	36
5. Как люди выражают свои стремления?	38
6. Как люди обращаются со своим окружением?	43
7. Как человек растет и меняется?	45
8. Почему человек должен управлять собой?	47
9. Как человек принимает решение?	48
10. Для кого все это делается?	51
Глава 3. Рост индивида	53
1. Чем взрослый отличается от ребенка?	53
2. О чем думает новорожденный?	54
3. Эмоциональное развитие сосущего младенца	55
4. Как ребенок учится себя вести	58
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Эрик Берн

Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных

Eric Berne

A Layman's Guide To Psychiatry And Psychoanalysis

© 1947, 1957, 1968 by Eric Berne

© Фет А. И., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Предисловие к первому изданию

Эта книга – по многим причинам единственная в своем роде. Автор ее – психиатр и психоаналитик высокой квалификации, убежденный последователь Фрейда; однако мне пришлось прочесть несколько глав книги, прежде чем я смог в этом убедиться. Дело в том, что, в отличие от некоторых людей, всецело доверяющихся какой-нибудь теории и сразу в нее окунающихся, доктор Берн сохраняет столь объективную и невозмутимую позицию, что производит вначале впечатление придирчивого испытателя, а не страстного поклонника Фрейда. «Психика в действии»¹ начинается своеобразным биологическим обзором общих аспектов психического развития. В отчетливом, не загроможденном техническими терминами изложении здесь разъясняются нормальные функции мозга, выражаемые чувствами и действиями, сильнейшие стремления и управление ими у детей и взрослых и реакции организма в целом на его окружение. Особый дар, которым наделен доктор Берн, позволяет ему обосновывать и описывать отвлеченные психические процессы в простой и чарующей форме, удерживающей внимание даже пресыщенного читателя-психоаналитика. Лишь проследив за мыслями автора на протяжении нескольких глав, читатель осознает, что доктор Берн последовательно проводит идеи Фрейда во всем круге вопросов, связанных с психикой человека.

Пытаясь уяснить себе образ действий автора, я не мог не подумать о том, что в качестве психоаналитика доктор Берн почти на сорок лет моложе меня. Иными словами, он принадлежит к послевоенному периоду развития психоанализа и может, тем самым, расценить работу Фрейда как неотъемлемую часть развития психиатрии в целом. Иначе выражаясь, доктор Берн – один из молодых последователей Фрейда, которых можно уподобить новому поколению египтян, «не знавших Иосифа»; они могут поэтому идти новым путем и излагать новую психологию без возбужденности старых учеников Фрейда. Теория психоанализа уже установилась, когда ими овладел доктор Берн; потому-то он и способен столь безмятежно рассматривать весь психоанализ в целом, от *fons et origo*² до отклонений, а затем легко отделять зерна от плевел. Я прочел все, написанное о Фрейде и психоанализе с тех пор, как я впервые ввел его в этой стране; и, как я полагаю, доктору Берну удалось рассказать о «психике в действии» таким образом, что книга его окажется интересной и поучительной не только для широкой образованной публики, но также для психоаналитика и психотерапевта.

Доктор А. А. Брилл (1947)

¹ *The Mind in Action* – первое название этой книги (1947). – *Примеч. пер.*

² *Основа и источник (лат.). – Примеч. пер.*

Предисловие к третьему изданию

Приятно сознавать, что спрос на эту книгу остается неизменным в течение двадцати лет. Она была написана, когда я был офицером медицинской службы в армии во время Второй мировой войны и когда мне каждый вечер приходилось выбирать между стуком моей пишущей машинки и лязгом игральных автоматов в офицерском клубе, я выбирал большей частью последнее. Первоначально книга была опубликована в твердой обложке под названием «Психика в действии». В этом виде она встретила положительную и даже восторженную оценку в общей, психиатрической и психоаналитической литературе и была впоследствии опубликована в Англии, а также переведена на шведский, итальянский и испанский языки. В 1957 году второе издание книги было выпущено фирмой «Саймон и Шустер» в бумажной обложке, в «серии высокого качества», под названием «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных», а несколькими годами позже вышло под тем же названием дешевое издание в бумажной обложке в издательстве «Гроув пресс»; таким образом, два конкурирующих издания оказались в продаже одновременно. Всего было продано во всех видах свыше 250 000 экземпляров.

Быстрое развитие лекарственной терапии и групповой терапии за последние десять лет привело к радикальным переменам в практике амбулаторной, больничной и общинной психиатрии. Сверх того, транзактный анализ и другие новые подходы к психотерапии постепенно одерживали верх в областях, где психоанализ не давал удовлетворительных результатов. Поскольку интерес к этой книге, по-видимому, сохраняется, добросовестность по отношению к читателю потребовала ее значительного пересмотра.

После основательного размышления я решил сохранить раздел о типах физического строения в виде напоминания о том, что от тела отвлечься невозможно; это нередко упускают из виду психотерапевты без медицинского образования, особенно те из них, кто получил подготовку в области социальных наук. В части первой и почти во всей части второй человек трактуется как энергетическая система; при такой точке зрения наилучшим подходом к психологии является теория Фрейда. Я следовал при этом «строгой» версии Фрейда, отделяющей половой инстинкт от инстинкта смерти, и отвел Эросу и Танатосу равное место. Это позволяет гораздо проще объяснить весь материал и, без сомнения, лучше подходит к историческим событиям последних тридцати лет, которые нелегко понять исходя из одной только теории либидо и которые становятся много яснее, если ввести принадлежащее Поулу Федерну понятие «мортидо».

Я включил в книгу статьи ряда моих коллег. Доктор Джо Дьюзи написал главу о транзактном анализе, а миссис Хилма Диксон, миссис Мери Эдвардс, доктор Мюриэл Джеймс и доктор Рэй Пойндекстер – разделы о своих специальностях. Они лучше меня знают свои профессии, а доктор Дьюзи изложил транзактный анализ гораздо объективнее, чем это мог бы сделать я; и я выражаю благодарность им всем.

Кармел, Калифорния, сентябрь 1967 г. Э. Б.

Предисловие ко второму изданию

Как я знаю по опыту, немногие отношения доставляют столь полное удовлетворение, как отношения между довольным автором и довольным издателем. Каждое сообщение, получаемое автором, приносит ему и материальную, и духовную пищу. Если так же довольны критики и публика, то автору не остается желать лучшего. Прием, оказанный первому изданию этой книги в Америке, Англии, Швеции и Италии, был для меня в течение последних десяти лет, за немногими исключениями, источником радости. И в значительной мере это было результатом дружеских советов издателя мистера Генри У. Саймона.

Перечитывая книгу десятилетие спустя, я нашел ее достаточно привлекательной; временами у меня возникала известная реакция Уайлда: «Хотелось бы мне, чтобы я тогда это сказал!» И приятно было вспомнить после недолгого размышления, что я и в самом деле сказал это. Единственное, о чем я сожалел, — это отвлечение от более широких научных перспектив, связанное с войной и сказавшееся на некоторых деталях. Я рад, что имею теперь возможность их пересмотреть.

Что касается изменений в этом издании, то я удалил раздел «Человек как общественное животное», имея намерение посвятить этому предмету отдельную книгу³.

В надлежащем месте вставлена глава о новых «волшебных лекарствах» психиатрии. Заново написана глава о групповой терапии, а раздел о шоковой терапии приведен в соответствие с новыми данными. «Примечания для философов» пересмотрены, а библиография в необходимых случаях пополнена новыми книгами. В иных случаях, однако, старые книги по-прежнему кажутся лучше новых. В некоторых местах внесены изменения в отдельные абзацы в связи с появлением новых методов. Можно рассчитывать, что неспециалист, заинтересованный в информации о современной психиатрии и психоанализе, в большинстве случаев найдет ее в этой книге; примечания же имеют целью указать надежные источники, где можно найти дальнейшие подробности.

Кармел, Калифорния, март 1957 г. Э. Б.

³ Перевод А. И. Фета был сделан с издания 1972 года. К этому времени Э. Берн уже осуществил свое намерение, написав книгу *The Structure and Dynamics of Organisations and Groups*. Philadelphia: J. B. Lippincott Company, 1963; New York: Grove Press, 1966. — *Примеч. ред.*

Предисловие автора

Цель этой книги – объяснить динамику человеческой психики тем, кто заинтересован в понимании природы, а не в игре словами и заучивании определений. Я старался излагать идеи на практическом уровне, дающем, насколько возможно, ясную и простую картину сложных явлений. Во всех случаях, где это не было бы слишком уж неуклюже, я избегал длинных слов. Цель состояла не в том, чтобы сделать из читателя салонного психиатра, а в том, чтобы он мог лучше понять себя и других. Для читателей, заинтересованных в дальнейших подробностях, приведена обширная библиография, а для нуждающихся в технической терминологии добавлен в конце краткий словарь.

У каждого психиатра собственный подход к людям, основанный на его клиническом опыте. Изложенные ниже идеи основаны на том, чему научили меня мои учителя (главным образом доктор Юджин Кан, бывший профессор психиатрии медицинского факультета Йельского университета, и покойный доктор Поул Федерн из Нью-Йоркского психоаналитического института), с видоизменениями, возникшими из моих собственных мыслей, наблюдений и истолкований психиатрической и психоаналитической литературы. Мои учителя, сделавшие для меня все возможное в годы моего обучения, в остальном, разумеется, никак не ответственны за написанное в этой книге. Вне всякого сомнения, большая часть изложенных здесь идей, подобно представлениям любого динамического психиатра, основана на трудах Зигмунда Фрейда; однако за расстановку акцентов и способы формулировки несу ответственность один я, и никакая группа психиатров или психоаналитиков не уполномочила меня их представлять.

Чтобы избежать недоразумений со стороны читателя-профессионала, в конце книги добавлены примечания, содержащие необходимые оговорки и ограничения по поводу сказанного в основном тексте; там же обсуждаются более технические стороны предмета. Если вы не сумеете достать какую-либо из указанных книг обычным путем, вы найдете на желтых страницах вашего телефонного справочника адрес местного магазина, торгующего психиатрической литературой, или же вы можете обратиться непосредственно к издателю упомянутой книги.

Для более ясного понимания полезно привести, наряду со словарем технических терминов, помещенным в конце книги, краткий семантический словарь.

Он – означает в этой книге человека вообще, без различия пола. Если применяется *она*, это может означать, в зависимости от контекста, что некоторое явление чаще встречается у женщин, чем у мужчин. *Мы* – означает в подходящем контексте «большинство тех психиатров, к которым я испытываю наибольшее уважение». *Является (есть)* – в применении к техническим вопросам означает «кажется таковым, по мнению большинства мыслящих психиатров и по моему собственному опыту». *По-видимому* – означает «представляется мне таковым по ряду наблюдений, но недостаточно убедительно, чтобы я вполне в этом уверился, хотя и поддерживается мнением одного или многих психиатров, к которым я испытываю глубокое уважение». *Философ* – употребляется для обозначения каждого, кто любит размышлять над прочитанным. О напряжениях говорится, что они *снимаются, облегчаются или удовлетворяются*. Последнее выражение употребляется в этой связи неверно, но позволяет обойтись без повторений и подчеркивает то обстоятельство, что «напряжение» и «желание» – почти синонимы. Подумав, я решил сохранить термин *психическая болезнь*. Хотя он не так уж и необходим в устной речи, трудно заменить его другим термином в письменной. Точно так же я сохранил не без колебания слова *невротический* и *невротик*, поскольку трудно найти для них замену, подходящую к кругу идей Фрейда.

Псевдонимы пациентов, описанных в историях болезни, выбраны не произвольно, а почти все выведены (с некоторой «американизацией») из относящихся к данному предмету исторических и мифологических источников. Это может заинтриговать некоторых читателей, но не затруднит тех, кого не интересуют имена. В историях болезней представлены типы, а не отдельные личности, и любое сходство в особенностях или внешних обстоятельствах с каким-либо живым человеком ненамеренно, случайно.

Многие из этих историй иллюстрируют обычные случаи, а некоторые из них изображают отчетливые типы психических болезней и эмоциональных ненормальностей; иначе говоря, они описывают патологические типы личности. Ситуации и реакции, появляющиеся в таких условиях, могут иногда удивить читателя своей необычностью. Но здесь не столько качественное, сколько количественное различие. Внимательно подумав, читатель придет к заключению, что если реакции описываемых субъектов поражают иногда своей интенсивностью, то самый характер этих реакций никоим образом не исключителен. Истории служат для того, чтобы подчеркнуть посредством преувеличения обычные вещи, которые человек может иногда найти у себя или у окружающих. Если это и не очевидно с первого взгляда, то может выясниться со временем. Таким образом, «психически больные» люди не имеют каких-нибудь особых инстинктов, а попросту выражают в ином виде инстинкты, общие для всех.

Я благодарен моим слушателям, как солдатам, так и гражданским лицам, перед которыми я выступал в штатах Калифорния, Юта и Вашингтон; их вопросы, замечания и возражения позволили мне добиться большей ясности формулировок. Особенно высоко оцениваю я прямую помощь следующих лиц.

Персонал издательства, и в особенности Генри Саймон, оказали мне большое содействие в подготовке рукописи, а также помогли своими полезными советами. Доктор Поул Федерн дал мне множество советов, предоставив возможность по моему усмотрению следовать им. Никакой иной ответственности за содержание книги он не несет. В машинописных работах неоценимую помощь оказали Роберт Пил из Дентона, Техас, и Френсис Ордуэй из Кармела, Калифорния, которые сэкономили мне своим трудом много времени. Майор, ныне доктор, Сэмюэл Коэн из Филадельфии, и майор, ныне доктор, Поул Креймер из Чикаго помогли мне своим вниманием во время работы над рукописью в трудных условиях армейской жизни. Мне охотно помогали в то время также полковник Стюарт и Киппи Стюарт, Дорис Дрейк, Луиз Мастере и капитан, ныне доктор, Джордж Эмброуз. Обращаясь к тем, кто читал рукопись или слушал ее во время чтения в доме миссис Шорт, ожидая от слушателей замечаний, я предлагаю тост за них, поднимая бокал красного кармелского вина с воспоминанием об их большой помощи и о многих приятных вечерах. В моих воспоминаниях: Мари Шорт, Джейк Кении, мистер и миссис Джон Гейсен, Мюриэл Рукэйсер, доктор и миссис Рассел Уильямс, мистер и миссис Френк Лойд, Сэм Колберн, Гретхен Грей, Кэти Мартин и много других кармелитов.

Кармел, Калифорния, январь 1947 г. Э. Б.

Введение

Психиатр – это доктор, который консультирует и лечит людей, страдающих эмоциональными расстройствами, испытывающих затруднения в личных отношениях, вредящих самим себе своим поведением, а в тяжелых случаях – переживающих ненормальные чувства, представления и ощущения. Изучая мотивы, движущие людьми, он спрашивает себя: «Что заставляет этого человека чувствовать, думать или действовать так, как он это делает?» Поскольку деятельность человеческого тела отражается на эмоциях, а эмоции, в свою очередь, выражаются через тело, психиатр, как и другие доктора, должен сначала основательно ознакомиться с анатомией и физиологией; он должен знать, как выглядят и работают желудок, кровеносные сосуды, железы и мозг. Он должен также знать, как влияют на мозг некоторые химические вещества, например алкоголь, и каким образом мозг может влиять на некоторые химические вещества в организме, в особенности на вещества, вырабатываемые половыми железами, надпочечными железами, щитовидной железой и гипофизом.

Расширяя свои знания о работе человеческого тела, изучающий психиатрию должен в то же время присматриваться к человеческому поведению. Он наблюдает, как ведут себя во всевозможных ситуациях, возникающих в данной стране, люди из различных семей. Выслушав неграмотных и образованных, бедных и богатых, обсуждая с ними, например, табели их детей, он отмечает различия и сходства в установках родителей, поражаясь, как сильно влияют эти установки на школьные успехи детей.

Ознакомившись с различными телесными и психическими реакциями у членов какой-либо группы населения, например у зажиточных людей, изучающий психиатрию начинает присматриваться к больным. Он исследует, допустим, страдающих язвой желудка, пытаясь найти аналогичные явления в их желудках и общие черты в их эмоциях, а затем проверить, связаны ли их переживания с данными рентгеновского обследования. Он беседует с людьми, испытывающими патологические страхи, и наблюдает их психические и физические реакции, пытаясь понять, каким образом расстроились те и другие.

Психиатр беседует с молодыми людьми, намеревающимися вступить в брак, помогая им предотвратить будущие трудности; говорит с матерями, у которых возникают осложнения с детьми; заботится о людях с повышенной депрессивностью или раздражительностью или испытывающих ненормальные чувства и побуждения. Его внимание обращено на страдания, связанные не только с эмоциями, но и с конкретными органами, а также происходящие от злоупотребления определенными лекарствами или возбуждающими средствами. Поэтому он должен хорошо разбираться в работе тела. Лечение серьезных психических болезней требует также применения электричества и различных сильнодействующих препаратов; психиатр должен знать, как эти средства действуют на организм человека.

Кроме того, психиатру часто приходится оценивать роль эмоций при язве желудка, повышенном кровяном давлении, болезнях щитовидной железы, сердечных болезнях, болях в спине или пояснице, параличе, астме, кожных болезнях и других расстройствах здоровья, часто трудноизлечимых обычными методами медицины. В таких случаях он должен твердо знать, как работают затронутые болезнью органы.

Прежде, чем пытаться кому-либо помочь, психиатр хочет узнать, из какого яйца произошел его пациент – то есть на что были похожи телесно и психически его предки и под какими воздействиями яйцо развилось во взрослую человеческую особь. Выяснив эти обстоятельства, психиатр может лучше судить, с чего начал интересующий его индивид и через что ему пришлось пройти, прежде чем он достиг своего нынешнего состояния. Он пытается обнаружить, с какими задатками и предрасположениями его пациент явился на

свет, какие он приобрел в раннем детстве и как он затем распоряжался своей жизнью, имея все это добро.

Многие особенности личности в некоторой степени вытекают из наследственности. Наследственность задает верхние границы способностей, а также промежутки времени, когда эти способности, в нормальных обстоятельствах, должны возрастать и убывать. Наследственность определяет, например, способен ли человек стать великим музыкантом или математиком (или, точно так же, шахматистом); она же определяет, с какого возраста он будет способен к полноценному половому сношению. Но осуществляются эти возможности в зависимости от среды. Иными словами, наследственность определяет возможности, а среда определяет, насколько к ним удастся приблизиться. Нет смысла, однако, всерьез задаваться вопросом, что важнее в действительной жизни. С тем же успехом можно спросить, что важнее в клубнике со сливками: клубника или сливки? Плавает ли клубника в сливках или же сливки окружают клубнику?

Не доказано, что среда не может изменить некоторые из так называемых врожденных особенностей мозга. Почти все человеческие способности могут быть усилены надлежащей тренировкой, и суждение о «наследственном» характере какой-либо неспособности вовсе не означает, что страдающий ею должен оставить надежду. Изучение желез может сыграть в будущем важную роль в изменении тех особенностей, которые мы сейчас считаем наследственными, точно так же, как психиатрия приобретает теперь все большую важность в изменении особенностей, приписываемых среде. Поэтому вместо вопроса, что происходит от наследственности и что – от среды, разумнее спрашивать: «Какие особенности могут быть изменены при нынешнем уровне наших знаний и какие не могут?»

В этой книге человеческое существо рассматривается как энергетическая система, стоящая в ряду других энергетических систем Вселенной; это один из простейших путей, ведущих к пониманию людей. Таков подход к человеку, развитый Зигмундом Фрейдом. Есть и другие подходы; некоторые из них описываются ниже. Сначала мы исследуем, с чем приходится сталкиваться разным людям и как они пытаются со всем этим справиться, а затем посмотрим, как они растут и развиваются, что может в ходе их развития расстроиться и чем можно им в таких несчастливых случаях помочь. После этого мы рассмотрим некоторые таинственные явления психики, ставящие нас в тупик при нынешнем состоянии наших знаний.

Часть I. Нормальное развитие

Посвящается моей матери, Саре Гордон Берн

Запомните одно, и тогда Вы займете правильную позицию: что бы Вы ни думали о нем как о личности, что бы ни сделали или не сделали его последователи, Фрейд был прав. Вот Вам талисман, который следует всегда иметь при себе и пользоваться им в тех случаях, когда отказывает здравый смысл.

Сиприан Сен-Сир. «Письма к горничной моей жены»

Глава 1. С чем людям приходится сталкиваться?

1. Можно ли судить о людях по их виду?

Общеизвестно, что человек, как и цыпленок, происходит из яйца. На очень ранней стадии человеческий зародыш представляет собой трехслойную трубку, внутренний слой которой превращается в желудок и легкие, средний слой – в кости, мускулы, соединительную ткань и кровеносные сосуды, внешний же слой – в кожу и нервную систему.

Обычно эти три слоя растут примерно в одинаковом темпе, так что средний человек является правильной комбинацией мозга, мускулов и внутренних органов. Однако в некоторых яйцах один из слоев разрастается больше других, и, когда ангелы завершают сборку ребенка, может обнаружиться, что у него больше внутренностей, чем мозгов, или больше мозгов, чем мускулов. Если так случается, то деятельность индивида нередко оказывается связанной, главным образом, именно с этим разросшимся слоем.

Можно сказать, что средний человек представляет собой сочетание разных качеств; но некоторые люди наделены преимущественно «пищеварительной установкой», другие – «мускульной установкой» и третьи – «мозговой установкой» и обладают, соответственно, пищеварительным, мышечным или мозговым типом тела. Люди с пищеварительным типом тела выглядят толстыми, с мышечным типом – крупными и с мозговым типом – длинными. Это не значит, что, чем длиннее человек, тем он смышленнее. Это значит, что если человек, хотя бы и невысокого роста, выглядит скорее длинным, чем крупным или толстым, то он чаще всего более озабочен тем, что происходит в его мозгу, нежели тем, что он делает или что он ест; решающим фактором является здесь не рост, а худощавость. С другой стороны, человек, производящий скорее впечатление толстого, чем длинного или крупного, чаще всего проявит интерес к хорошему бифштексу, а не к блестящей идее или чудесной прогулке.

Для обозначения этих типов телосложения ученые пользуются греческими словами. Человека, форма тела которого зависит преимущественно от внутреннего слоя яйца, они обозначают словом *эндоморф*. Если эта форма зависит главным образом от среднего слоя, его называют *мезоморфом*. Наконец, если форма тела зависит от внешнего слоя, человек называется *этоморфом*. Все это легко запомнить, поскольку соответствующие английские корни имеются в словах *enter*, *medium* и *exit*; надо только произнести их несколько иначе: *ender*, *mesium* и *ectit*.

Поскольку внутренняя прослойка человеческого яйца (энтодерма) образует внутренние органы живота (*viscera*), то эндоморф обычно устремлен на живот; поскольку средняя прослойка (мезодерма) образует телесные ткани (*soma*), то *мезоморф* обычно устремлен на

мускулы; и поскольку из внешней прослойки (эктодерма) образуется мозг (*cerebrum*), то эктоморф обычно устремлен на мозг. Это звучит следующим образом: *висцеротонический эндоморф, соматотонический мезоморф и церебротонический эктоморф*.

Для церебротоника слова звучат прекрасно, но висцеротоник знает, что меню, на каком бы языке оно ни было напечатано, все равно несъедобно, а соматотоник знает, что объем грудной клетки не увеличивается от чтения словарей. Поэтому лучше не увлекаться словами, а посмотреть, каковы люди, обозначаемые этими терминами. При этом надо иметь в виду, что у большинства людей все эти качества скомбинированы вполне правильно, и ниже следующее относится лишь к крайним случаям. Интересующие нас типы легче поддаются изучению у мужчин, чем у женщин.

Висцеротонический эндоморф. Если человек относится скорее к толстому типу, чем к широкому или длинному, то он выглядит округлым и мягким, с большой грудной клеткой, но еще большим животом. Чувствуется, что есть ему удобнее, чем дышать. У него широкое лицо, короткая, толстая шея, объемистые бедра и руки от локтя до плеча, но маленькие ладони и ступни. Грудные мышцы его развиты чрезмерно, и общий вид у него, как будто его надули наподобие детского шарика. Кожа у него мягкая и гладкая, и, когда он лысеет, что случается с ним обычно весьма рано, то волосы прежде всего выпадают на макушке.

Лучший образец этого типа – веселый, крепко сколоченный, краснолицый коротышка-делегат, с сигарой во рту, всегда выглядящий так, как будто его вот-вот хватит удар. Хороший делегат получается из него по той причине, что ему нравится общаться с людьми, участвовать в банкетах, общих купаниях и торжественных заседаниях; у него легкий нрав, ласковое обхождение, и чувства его легко понятны.

Брюхо его велико, потому что набито внутренностями. Он любит поглощать всевозможные вещи: еду, а также расположение и одобрение ближних. Хорошо провести время означает для него посидеть на банкете с людьми, которым он нравится. Общаясь с человеком этого рода, важно понимать его натуру. Нет большей ошибки, чем принимать его поведение за чистую монету. Такой человек частенько подшучивает над собой, когда бывает в хорошем настроении. В подобных случаях благоразумно ограничиться вежливой улыбкой, но от смеха воздержаться, потому что в другой раз, когда он будет настроен дурно, каждый смеявшийся будет его раздражать, хотя он сам и вызвал смех своей шуткой.

Соматотонический мезоморф. Если человек определенно принадлежит к широкому типу, а не к толстому или длинному, то он выглядит грубовато и набит мускулами. У него обычно большие руки и ноги, грудная клетка и живот твердые и правильной формы, причем грудь больше живота. Чувствуется, что ему легче дышать, чем есть. Лицо у него костистое, плечи широкие, а подбородок квадратный. Кожа толстая, шероховатая и упругая, легко загорает. Если он лысеет, то лысина обычно начинается со стороны лба.

К этому типу принадлежат Лил Абнер и другие «люди действия». Из них выходят хорошие телохранители и строительные рабочие. Они любят «выкладываться». У них сильная мускулатура, и они охотно ею пользуются. Они стремятся к приключениям, физическим упражнениям, дракам и любят во всем одерживать верх. Они смелы и бесцеремонны; им нравится подчинять себе людей и вещи. Зная, что доставляет удовольствие человеку этого рода, нетрудно понять, почему он может оказаться несчастным в некоторых ситуациях.

Церебротонический эктоморф. Если человек определенно принадлежит к длинному типу, то у него тонкие кости и мускулы. Плечи его обычно сутулятся, у него плоский живот со втянутым желудком и длинные ноги. Шея и пальцы у него длинные, а лицо продолговато и по форме напоминает яйцо. Кожа тонкая, сухая и бледная; он редко лысеет. Вид у него, как у рассеянного профессора, каковым он часто и является.

Люди этого рода порывисты, но предпочитают беречь свою энергию и не особенно подвижны. Такой человек ведет себя спокойно и старается держаться подальше от разных

историй. Хлопоты раздражают его, и он избегает осложнений. Друзья понимают его с трудом. Он одинаково порывист в своих движениях и чувствах. Поняв, насколько он раним, часто удается помочь ему выстоять в этом общительном и агрессивном мире эндоморфов и мезоморфов.

В отдельных случаях, когда человек определенно принадлежит к тому или иному типу, можно сказать кое-что о его личности по внешнему виду. Когда человек втягивается в борьбу с самим собой или с окружающим миром, присущий ему способ вести эту борьбу отчасти определяется его типом. Если он висцеротоник, его нередко влечет пойти на какую-нибудь вечеринку, где он будет есть, пить и наслаждаться приятным обществом, хотя дела призывают его совсем в другое место. Соматотоник стремится пойти и что-нибудь сделать, чтобы повернуть все по-своему, хотя бы это было глупо и необдуманно. Что касается церебротоника, то он склонен уединиться, чтобы обо всем этом поразмыслить, хотя, возможно, лучше было бы что-нибудь предпринять или попытаться найти забвение в доброй компании.

Эти черты личности трудно изменить, так как они зависят от толщины слоев в крохотном яйце, из которого развилась личность. Однако личности не мешает знать об этих типах, чтобы по крайней мере предчувствовать, чего можно ожидать от окружающих, и снисходительно относиться к различным разновидностям человеческой природы, а также понимать и управлять своими собственными естественными склонностями, которые нередко заставляют повторять снова и снова все те же ошибки в борьбе с трудностями. Система «трех слоев яйца» — наилучший известный в наше время способ судить о людях по внешнему виду.

2. Откуда происходит человеческая энергия?

Чтобы понять какой-либо предмет в этом мире, мы должны прежде всего спросить себя, из каких частей предмет состоит и как он из них составлен, откуда берется его энергия и как эта энергия подводится к надлежащим каналам. Чтобы понять автомобиль, мы должны сначала описать его части и их расположение, а потом рассмотреть, каким образом его механизм превращает энергию бензина во вращательное движение. Точно так же мы должны поступать, чтобы понять замерзший насос, сломанный телевизор, зловещую комету, прекрасный водопад, растущее дерево или сердитого человека. Строение называется *структурой*, а способ действия называется *функцией*. Чтобы понять Вселенную, мы изучаем ее структуру и функцию. Чтобы понять атом, мы изучаем его структуру и функцию. В итоге мы можем управлять кораблем или построить атомный двигатель.

Как мы видели, структура человека состоит из трех видов тканей, а способ их соединения частично определяет его действия и реакции. Чтобы получить некоторое понятие об управлении энергией в человеческом организме, надо изучить железы и мозг.

Насколько нам известно, человек получает энергию от пищи и кислорода. Количество поглощаемой им пищи определяет количество энергии, которое он может реализовать с помощью кислорода. В результате пищеварения еда преобразуется в весьма простые вещества, которые могут храниться в запасе и употребляться по мере надобности, высвобождая энергию в процессе своих химических превращений. Уксус и сода, соединяясь в стакане, производят тепло, то есть энергию. Содержащиеся в организме вещества, соединяясь более сложным образом с кислородом, точно так же производят тепло; при этом определенное количество пищи производит определенное количество калорий энергии, используемой организмом. Еще не вполне выяснено, каким образом это тепло превращается в формы энергии, необходимые организму.

Можно различить два вида человеческой энергии: телесную энергию и психическую энергию; точно так же, как энергия, заставляющая двигаться автомобиль, отчасти исходит от машины и отчасти — от водителя.

Железы в очень значительной мере определяют, с какой скоростью используется телесная энергия и для какой общей цели она употребляется. Щитовидная железа действует как акселератор, заставляя индивида работать на высокой или низкой скорости. Она может вынуждать его работать быстрее, чем это позволяет его питание; тогда он использует для поставки необходимой энергии все свои резервные вещества, в том числе жир, вследствие чего человек с чрезмерно активной щитовидной железой склонен к потере веса. С другой стороны, эта железа может замедлять работу организма в такой степени, что он не в состоянии использовать съеденную пищу, и тогда избыток откладывается в виде жира и других веществ; поэтому человек с недостаточно активной щитовидной железой склонен к прибавке веса.

Если щитовидную железу можно сравнить с акселератором автомобильного мотора, то надпочечные железы действуют наподобие ракетного запала. Когда мы нуждаемся в добавочном толчке, надпочечники внезапно высвобождают большой запас энергии. Обычно это происходит, когда мы должны сражаться или спастись бегством; надпочечники и есть те железы, которые готовят нас к действию в случае гнева или страха. Иногда мы испытываем гнев или страх, не имея возможности что-нибудь сделать по этому поводу, и тогда мы не в состоянии использовать излишнюю энергию. Эта энергия должна куда-то деться, и, раз нормальный путь ее применения блокирован, она воздействует на сердечную мышцу или другие внутренние органы, вызывая сердцебиение и другие неприятные ощущения. Во всяком случае, излишняя энергия не может просто исчезнуть; если она не используется своевременно для борьбы или бегства или не расходуется на сердцебиение и сокращения других внутренних органов, то эта энергия припасается до того момента, когда она сможет проявиться в прямой или косвенной форме, как мы увидим в дальнейшем.

И щитовидная, и надпочечные железы у разных людей работают в разном режиме. Из-за щитовидной железы некоторые люди всегда в движении, другие же всегда вялы. Конечно, различия в выходе энергии могут иметь и иные причины, не связанные с этой железой, но, когда мы пытаемся объяснить беспокойство или вялость, ее не следует упускать из виду. Точно так же, когда замечаются различия в возбудимости, надо подумать о надпочечных железах. У некоторых людей надпочечники все время на взводе, что нередко вызывает у них беспорядочную суету; другие же никогда не испытывают того подъема животной силы, который сопутствует яростному гневу или паническому испугу.

Щитовидная железа задает объем деятельности индивида в целом, независимо от того, на что он обратит энергию. Надпочечники же высвобождают добавочную энергию, чтобы помочь индивиду избавиться от объектов, угрожающих ему или препятствующих его желаниям; это избавление может состоять либо в бегстве, либо в уничтожении угрожающего объекта, либо в изгнании этого объекта.

Половые железы также вызывают выход энергии, и эта энергия, подобно вызываемой надпочечниками, служит источником силы для некоторых специальных целей. Можно сказать, что надпочечные железы содействуют инстинкту самосохранения, высвобождая добавочную силу для спасения или уничтожения противника. Подобным же образом семенные железы и яичники содействуют половому инстинкту, повышая заинтересованность в некоторой созидательной деятельности. Земная цель их связана с соединением полов; однако часть высвобождаемой ими энергии может быть с успехом использована в том или ином роде романтической или возвышенной деятельности, описываемой обычно как привязанность или творчество.

Оценивая роль этих желез, мы не вправе считать их источником энергии и стремлений к созиданию или уничтожению; действительное их назначение в том, что они придают этим стремлениям добавочный пыл, а для осуществления их высвобождают дополнительную энергию. Пожилые люди, железы которых постепенно ослабевают, все еще могут тво-

рять и уничтожать, но у них нет обычно того страстного возбуждения и той сосредоточенной энергии, которые проявляются в более молодом возрасте.

Далее, железы не имеют никакого отношения к способу применения высвобожденной энергии. Надпочечные железы, например, делают мышцы рук и ног сильнее и подвижнее, но не определяют, будут ли конечности использованы для борьбы или для бегства. Половые железы придают индивиду ощущение силы и беспокойства, усиливают привлекательность внешних предметов, в особенности людей противоположного пола; но они не определяют, каким способом приблизиться к интересующим его объектам и кого выбрать. Человек с одними только железами, но без мозга проявил бы немногим больше инициативы, чем бутылка с бродящим вином. Это можно продемонстрировать, удалив у кошки внешние части мозга. Тогда под действием надпочечных желез кошка приходит в ярость почти без всякого повода и готовится к энергичному действию, но не знает подлинного объекта, вызвавшего эту ярость, и не в состоянии эффективно бороться с реальной угрозой. Она распаляется, но не знает, каким образом и против кого ей действовать. Для эффективного воздействия с определенной целью требуется мозг.

Интересным связующим звеном между железами и мозгом является гипофиз, «главная железа», управляющая всеми другими. Она расположена в тесном соседстве с мозгом и непосредственно с ним связана; под руководством нижней, более примитивной части мозга гипофиз рассылает химических гонцов ко всем другим железам.

Энергию мышления и чувства труднее понять, чем энергию движения; об ее происхождении мы знаем очень мало. Известно, что действующий мозг потребляет энергию; можно показать, что мозг испускает электрические волны и поглощает кислород. Отсюда можно, по-видимому, заключить, что энергия, потребляемая мозгом, имеет по своей природе нечто общее с энергией, потребляемой телом; вполне возможно, что это та же энергия, но используемая другим образом. Можно доказать экспериментально, что существует различие между электрическими потенциалами мозга и тела, а также между различными частями мозга, причем разности потенциалов меняются во время работы мозга. Отсюда видно, что работа мозга сопровождается электрическими явлениями.

Значительная доля психической энергии затрачивается на то, чтобы ничего не делать, вернее, чтобы воздерживаться от какой-либо деятельности. Одна из главных задач мозга — удерживать действия индивида в известных рамках, препятствуя ненужному возбуждению других частей нервной системы, как это происходит у кошки с поврежденным мозгом. Поддержание жесткого контроля над нижними отделами нервной системы требует энергетических затрат точно так же, как управление упряжкой беспокойных лошадей.

Психическая энергия затрачивается также на разделение определенных идей и эмоций ради сохранения порядка в нашей психике. Если бы всевозможным мыслям и впечатлениям было дозволено было беспрепятственно смешиваться, то в мозгу человека все перепуталось бы, как сено в стогу. Когда допускается смешение обычно разделяемых мыслей и эмоций, как это бывает в шутке или в неудобной ситуации, то энергия, ранее использовавшаяся для их разделения, внезапно высвобождается и может получить другое применение: она может, например, проявиться во взрыве смеха, плача или в покраснении лица.

Например, в ситуациях, задевающих общественный престиж, требуемое от нижестоящих чувство уважения обычно отделяется от вызываемого подобными ситуациями чувства обиды с соответствующей затратой умственной энергии. Иногда позволяют себе открыто выразить сдерживаемую обиду в виде возмущения. В других случаях она отчасти находит выход в виде шутки; при этом энергия, ранее служившая для сдерживания чувства обиды, вместе с энергией самого освободившегося чувства разряжается на собеседников, вызывая улыбки или смех.

Пример этого – шутка о женщине, отказавшейся платить за проезд в автобусе. На требование водителя уплатить или выйти женщина высокомерно заявила:

– Ну, уж *меня-то* вы не заставите платить. Я из директорских жен.

– Все равно, – ответил водитель, к удовольствию других пассажиров, – я заставлю вас уплатить, даже если вы *единственная* жена директора.

Слушатели сочувственно воспроизвели в уме тот же процесс принятого вызова и вырвавшейся обиды, который явно выразил водитель. Он употребил освободившуюся при этом энергию на словесный ответ, они же – на улыбки. В обоих случаях к этому прибавилась энергия, высвобожденная при открытом совмещении представлений о богатстве и полигамии. Обнаружение этой скрытой связи и ей подобных привело к выдаче определенных запасов энергии, использованных разными группами пассажиров для смеха, улыбок, разговоров или негодующих возгласов.

Таким образом, наша энергия происходит от пищи, которую мы едим, и от воздуха, которым мы дышим. Железы играют важную роль в установлении требуемого темпа выдачи этой энергии в спокойное время или во время возбуждения. От мозга же зависит, в конечном счете, указание целей применения энергии. Следовательно, если мы хотим изменить количество или назначение энергии, выдаваемой некоторой личностью, мы имеем три подхода. Во-первых, можно изменить выработку энергии из пищи и воздуха; это задача медицины внутренних болезней, возникающая при заболеваниях печени, легких или мышц, при анемии и т. д. Во-вторых, можно изменить выдачу энергии железами; это сложная проблема, над которой терапевты и психиатры работают совместно. Наконец, можно управлять выдачей энергии, вырабатываемой мозгом, что составляет задачу психиатрии; именно этим вопросом мы и займемся в остальной части книги.

3. Зачем нужен мозг?

Когда-то мозг сравнивали не совсем точно с телефонным коммутатором; в самом деле, он устанавливает связи между мыслями, а также между происходящими событиями и вашими реакциями на эти события. Даже в этом отношении мозг устроен гораздо сложнее, чем все наши технические сооружения. Число возможных связей в нашем мозгу больше, чем было бы во Всемирной сети, даже если бы у каждого человека был телефон. Вдобавок разные части мозга, в случае необходимости, могут заменять друг друга гораздо лучше, чем это возможно в любом искусственно изготовленном коммутаторе. В наши дни мозг сравнивают с компьютером. Вероятно, некоторые части мозга и в самом деле работают наподобие компьютера; и если уж пользоваться таким сравнением, то наш мозг – самый компактный, самый совершенный, самый эффективный и наилучшим образом самоконтролируемый компьютер, какой мы только знаем во Вселенной.

Мозг заключен в верхней части черепа. Он отчасти разделен посередине, а размером напоминает большой кокосовый орех. Спинной мозг имеет форму палки с набалдашником вверху. Мозг окружает этот набалдашник и связан с ним миллионами нервных волокон.

Часто задают вопрос, какая доля мозга в самом деле используется и без какой можно обойтись. Случаются повреждения мозга (до рождения, во время рождения или после рождения), позволяющие нам ответить на этот вопрос. При таком повреждении пораженная часть мозга со временем рассасывается, так что ее замещает водянистая жидкость. Примечательно, что в таких случаях очень значительная часть мозга может быть разрушена, а между тем человек и его друзья ничего не подозревают.

В мозгу одного человека было несколько крупных включений жидкости, так что от рождения у него было лишь около половины мозговой ткани. Это не помешало ему успешно закончить среднюю школу, и в то время, когда он обратился к психотерапевту, он благопо-

лучно исполнял обязанности автомеханика. Единственной причиной, побудившей его обратиться за медицинской помощью, были внезапно начавшиеся эпилептические судороги. До этого ни сам он, ни члены его семьи не подозревали какого-нибудь недостатка. Нечто необычайное обнаружилось лишь тогда, когда он посетил специалиста. Найдя небольшие неправильности в зрении и в развитии мышц, не мешавшие пациенту в его работе и поэтому им не замеченные, невропатолог предпринял специальное рентгеновское обследование, обнаружившее дыры в мозгу больного.

Некоторые части мозга имеют специальное назначение, другие же могут постепенно заменять друг друга. Если рассасывается одна из специальных частей, то индивид не способен выполнять какую-либо из функций, связанных с этой частью. Если исчезает половина задней доли, то индивид не видит половины находящегося перед ним и оказывается односторонне слепым (это не значит, что он слеп, например, на правый глаз: слепа правая половина обоих глаз). Если рассасываются обе стороны задней доли, то он почти полностью слеп. В некоторых случаях, однако, даже обязанности этих специальных частей могут перейти к другим его отделам. Апоплексический удар вызывается разрушением части мозга, управляющей определенными мышцами. Если эта часть разрушена, соответствующие мышцы становятся жесткими и не поддаются управлению. Однако после длительных упражнений другие части мозга в ряде случаев приучаются управлять этими мышцами, и некоторые из пораженных ударом вновь приобретают власть над своим телом. У механика, о котором шла речь выше, разрушенные части мозга большей частью не имели специальных функций, и благодаря этому он мог вести обычный образ жизни.

Причина, по которой можно обойтись без столь значительной части мозговой ткани, состоит в том, что мозг обычно действует как одно целое. В этом отношении, как и во многом другом, он работает совершенно иначе, чем телефонный коммутатор или компьютер. Если, например, разрушить некоторые из телефонных коммутаторов Франции, то телефонное обслуживание в этой стране уменьшится. Точно так же, если вывести из строя какой-нибудь из «барабанов памяти» машины, переводящей с французского, то соответственно уменьшится ее способность переводить. Но если человек выучил французский язык, то это его знание нельзя частично уничтожить, уничтожив какую-либо специальную часть его мозга, потому что он знает французский всем мозгом в целом, а не какой-нибудь его частью. Нет никакой «шишки языковых способностей»⁴. Можно почти с уверенностью сказать, что отсутствие некоторых частей мозга не более отражается на знаниях, мышлении и других проявлениях психической жизни, чем отсутствие ноги. И в самом деле, в жизни часто случается, что недостаток ноги вызывает больше симптомов со стороны психики, чем недостаток мозговой ткани.

Мозг следует рассматривать как часть единой энергетической системы, которой является человек. Если подойти к нему с этой точки зрения, то можно допустить, что функции мозга не ограничиваются деятельностью, аналогичной работе коммутатора или компьютера; можно предположить, что он является сверх того хранителем энергии. Имеются свидетельства, что мозг и в самом деле выполняет такую функцию. Вспомним, что кошка с удаленной верхней частью мозга, по-видимому, неспособна удержать какое-либо из своих чувств и приходит в ярость сразу же от самого незначительного раздражения. Она не способна, далее, хранить в памяти происшедшее, а также задерживать другие реакции, вроде движения ног, подвергнутых стимуляции. У человека с целым мозгом способность сохранять психическую энергию развита очень высоко. Нормальные взрослые способны сдерживать свои чувства в ожидании более удобного момента для их выражения, вместо того чтобы часто приходиться в

⁴ Кажущимся исключением из этого правила является сложное заболевание, именуемое «афазией», на котором мы здесь не будем останавливаться.

необузданную ярость; они способны удерживать свои восприятия и впоследствии вспоминать их; они способны сдерживать желание двигать ногами в ответ на стимулы, как это происходит в кресле у зубного врача. Поведение таких людей приводит к выводу, что их способность сдерживать чувства и импульсы уменьшается по сравнению с прежней, когда мозг их составлял одно целое. Человек, перенесший такую операцию, действует импульсивнее и часто проявляет свои чувства скорее, чем до операции.

Если предположить, что мозг служит хранилищем энергии, то удастся объяснить много явлений, с других позиций представляющихся загадочными. С этой точки зрения, мозг есть орган ожидания.

Одна из самых важных вещей в семейной и общественной жизни и вообще в отношениях между людьми – это способность сдерживать свою энергию, не впадая в отчаяние, когда рассудок индивида подсказывает ему, что действие разумно отложить. Если наше предположение правильно, то именно мозг хранит вплоть до надлежащего момента энергию, высвобождаемую железами и другими источниками; таким образом, мозг играет свою роль в предотвращении глупостей, которые люди могли бы совершать просто под действием накопившегося напряжения. Можно даже представить себе, что мозг в повседневной жизни заряжается и разряжается наподобие живой батареи, как это видно в «Истории о десятидолларовой затрещине».

Мидас Кинг⁵, владелец Олимпийского консервного завода, был толстым, беспокойным, несколько раздражительным висцеротоником. В то лето дела на заводе шли вкривь и вкось. Все работали на пределе выносливости, персонал часто менялся, то и дело случались ошибки, временами даже серьезные. Каждый день был для мистера Кинга непрерывным рядом огорчений, но он все время пытался держать себя в руках. И вот он обратился к доктору Трису за психиатрическим лечением по поводу повысившегося кровяного давления.

Миссис Кинг, сопровождавшая мужа, рассказала психотерапевту о происшествии, случившемся накануне вечером. Вернувшись домой из конторы, мистер Кинг вел себя довольно спокойно до тех пор, пока их трехлетний малыш чем-то не провинился; и тогда мистер Кинг со страшной силой треснул его по голове. Мистер Кинг полагал, что поступил справедливо, но жена сказала ему, что он зашел слишком уж далеко, взяла мальчика на руки и успокоила его. Гнев мистера Кинга был вызван тем, что сын его разорвал в клочья бумажный доллар. Теперь мистер Кинг раскаивался в своем поступке.

«Кажется, я понимаю, что произошло, – сказал доктор Трис. – Мальчик порвал бумажку в один доллар, но вместо того чтобы наказать его на доллар, вы дали ему десятидолларовую затрещину, не правда ли?»

Мистер Кинг и его супруга нашли это описание правильным.

«Вопрос состоит в том, – сказал далее доктор, – откуда взялось остальное раздражение, стоимостью в девять долларов?»

«Ну конечно, он принес его, бедняжка, из своей конторы», – ответила миссис Кинг. «Эмоции накопились у него в конторе, а разрядились дома, – сказал доктор. – Это продолжается несколько лет, и теперь, после спокойного уик-энда, его давление снижается уже не так легко, как прежде. Значит, надо подумать, как уменьшить его раздражительность в течение дня». Между тем он размышлял: «Что-то здесь не в порядке. Она его называет «бедняжкой» даже после того, как он ударил мальчика по голове. Первое, чем я должен заняться, – это не дать ему бить мальчика по голове. Вот так спокойный уик-энд!»

Заметим попутно, что ребенок точно так же, как преступник, знает по опыту, на какое наказание он должен рассчитывать за каждое определенное злодеяние. В этих пределах он обычно принимает наказание, не затаивая злобы. Но если его наказывают на десять долла-

⁵ *Midas King* – «царь Мидас»; здесь и далее имена стилизованы. – *Примеч. пер.*

ров за однодолларовое преступление, то у него остается чувство обиды ценой в девять долларов, потому что при всей его неопытности он как-то догадывается, что его делают козлом отпущения за чужие грехи, и обижается на такую несправедливость.

На этом примере мы видим, какое огромное значение имеет хранение энергии и способ ее выдачи для правильной работы организма и для отношений с другими людьми, на службе и дома. В памяти хранятся не только чувства, но также знания и опыт. Умственно отсталые люди менее способны к такому виду хранения, им трудно запомнить некоторые вещи. Есть, таким образом, два вида хранения. Способность человека хранить знания непосредственно никак не связана с его способностью хранить чувства. По этой причине некоторые «способные» люди плохо ведут себя по отношению к другим, и это отчасти объясняет, почему медленно соображающие люди могут ладить с другими людьми. Мы восхищаемся человеком за его способности, но любим его за свойственный ему способ проявлять свои чувства. Тот, кто хочет развить свою личность, должен, следовательно, решить, желает ли он развить одну из ее сторон, или же обе вместе. Если он развивает лишь способность сохранять в памяти образы, то он будет, возможно, вызывать восхищение, но не обязательно будет нравиться. Если же он хочет не только восхищения, но и привязанности, то ему полезно развить в себе способность хранить свои чувства и выражать их в приемлемой форме.

То и другое относится к психике, телесным же органом, непосредственно исполняющим эти функции, следует считать мозг. Мозг – это орган обучения и ожидания, сохраняющий в памяти образы и чувства; в то же время это центральный орган, устанавливающий связь между нашими представлениями, а также между внешними событиями и нашими реакциями на эти события.

4. Почему человек поступает и чувствует себя так, а не иначе?

Люди действуют и чувствуют не в соответствии с действительными фактами, а в соответствии со своими представлениями об этих фактах. У каждого есть свой определенный образ мира и окружающих людей, и человек ведет себя так, как будто истиной являются эти образы, а не представляемые ими объекты.

Некоторые образы почти у всех нормальных индивидов складываются по одному шаблону. Человек представляет себе Мать добродетельной и ласковой, Отца – суровым, но справедливым, собственное тело – крепким и неповрежденным. Если есть основания думать иначе, то сама мысль об этом человеку глубоко ненавистна. Он предпочитает чувствовать по-прежнему, в соответствии с этими универсальными образными шаблонами и независимо от их отношения к действительности. Если же ему приходится изменить эти образы, человек становится депрессивным и раздражительным, а иногда психически больным.

Очень трудно, например, изменить образ собственного тела. Человек, потерявший ногу, не может успокоиться, прежде чем не пройдет через период депрессии или скорби, в течение которого образ его тела приходит в соответствие с новым положением вещей. Но даже после этого он сохраняет в глубине своей психики прежнее представление о самом себе. Через много лет после потери ноги он иногда видит себя во сне таким, как раньше, и даже временами оступается, забыв о своем недостатке. В таких случаях процесс скорби, очевидно, не вполне достигает своей цели.

Так же трудно изменить образы родителей. Во сне иногда видят слабого отца сильным, пьяницу мать – безупречной, а умерших – живыми. Изменить образ нелегко, и мучительность этого процесса является одной из причин, по которой его всячески избегают. Когда умирает любимый человек, требуется значительное усилие, чтобы приспособить свой образ мира к изменившейся ситуации. Это усилие, именуемое скорбью, весьма изнурительно, оно

приводит к усталости и потере веса. Люди в состоянии скорби нередко встают по утрам более усталыми, чем ложатся вечером, и чувствуют себя, как будто проделали за ночь тяжелую работу. Они и вправду проделывают за ночь тяжелый труд, меняя свои психические образы.

Другие образы принадлежат лишь отдельным индивидам в связи с особыми обстоятельствами и так же трудно поддаются изменению. «Призрак в спальне» – психический образ первой жены – может испортить мужчине отношения со второй женой. «Мать, открывающая дверь» – психический образ подслушивающей матери – может сковать эмоциональную свободу женщины даже вдали от родительского дома. Она всегда чувствует себя так, как будто ее за все порицает отсутствующая или умершая мать; образ матери она всегда носит в голове, и в этом смысле мать в самом деле подслушивает.

Другой тип индивидуального образа, способный удержаться и воздействовать на поведение после изменения вызвавшей его действительности, обнаруживается в истории Нана Кертсан⁶. До трагической смерти ее отца Нана была довольно толстой. Так как у нее не было матери, а отец был пьяницей, она изголодалась по ласке и готова была на все, чтобы ее найти. В результате она приобрела дурную репутацию, что приводило ее в отчаяние; но стремление к мужскому обществу стало у нее непреодолимым, а непривлекательная внешность вынуждала ее идти на крайности.

После смерти отца она сильно похудела, и ее подлинные формы вышли из жировой оболочки, как стройная, изящная фигура возникает из глыбы камня. Два ее старых приятеля, сын банкира Ролф Метис и кассир банка Джозайя Толли, были настолько ослеплены ее новоявленной красотой, что подумывали уже на ней жениться вопреки ее репутации.

К несчастью, Нана не сумела изменить сложившийся у нее собственный образ. Вопреки тому, что она видела в зеркале и что говорили ей друзья, она продолжала представлять себя физически непривлекательной девушкой, вынужденной идти на крайности в погоне за мужской лаской. Она не меняла прежнего поведения. Ролф и Джозайя под давлением родителей отказались на ней жениться, и Нана потеряла шансы на приличный брак.

История Нана, продолжавшей считать себя «неуклюжей дриадой», прямо противоположна историям многих женщин преклонного и среднего возраста, все еще видящих себя «чарующими сильфидами» поры своей юности и ведущих себя в соответствии с этими образами иногда с плачевными результатами, а при случае – с захватывающим успехом.

Психические образы, управляющие нашим поведением, нагружены эмоциями. Когда мы говорим, что кого-нибудь любим, это значит, что образ человека в нашей психике нагружен конструктивными, нежными и благожелательными чувствами. Если же мы говорим, что кого-нибудь ненавидим, это значит, что образ этого человека нагружен деструктивными, яростными и неблагоприятными чувствами. Подлинная сущность человека или то, чем он представляется другим, оказывает на его образ разве лишь косвенное влияние. Когда вы полагаете, что разлюбили Пангину и полюбили Галатею, это значит, что вы разлюбили ваш образ Пангины и полюбили ваш образ Галатеи. Галатея всего лишь облегчает вам построение своего образа, достойного любви. И если вы как раз в это время особенно расположены влюбиться, то вы помогаете ей в этом, выбирая и подчеркивая в ее образе все достойное любви, отрицая и пренебрегая при этом нежелательными качествами. Таким образом, после разрыва с первой любовью легче влюбиться «рикошетом», чем в первый раз; когда образ первой любви разрушается, в психике человека остается пустота и в то же время большой заряд эмоций, стремящихся к немедленной компенсации. Гонимый страхом пустоты, человек идеализирует образ первой попавшейся женщины, чтобы поскорее заполнить ею освободившееся место.

⁶ *Nana Curtsan* – «куртизанка Нана». – Примеч. пер.

Хотя мы привязываемся к нашим образам и неохотно меняем их, через некоторое время у нас возникает тенденция придавать им более идеальный вид, чем они имели в исчезнувшей действительности. Старики представляют себе сомнительное прошлое как «добрые старые времена»; люди тоскуют по далекому дому, но часто разочаровываются в нем, вернувшись. Обычно мы рады увидеть вновь как старых друзей, так и врагов; после долгого забвения в их образах смягчается плохое и укрепляется хорошее.

Тенденция идеализировать со временем людей и обстоятельства, от которых мы удалены, ясно видна на примере Гектора Мидса и его семьи. Гектор был единственным ребенком Арчи Мидса, владельца Олимпийского гаража. Не по своей воле он оказался на службе правительства Соединенных Штатов и после пары лет в Европе был направлен в небольшую азиатскую страну. Год спустя он вернулся домой беспокойным и раздражительным, ничто его не удовлетворяло. Он все время ворчал и выглядел так странно, что мать его, довольно нервная женщина, сбилась с ног, не зная, как ему угодить. Месяца полтора он слонялся без толку вокруг дома, слушал радио и потягивал вино. Затем принялся за работу в гараже отца, но скоро бросил ее, потому что не мог поладить с клиентами и с Филли Поренца, механиком с дырявыми мозгами. До отъезда они были добрыми друзьями, но теперь Гектор жаловался, что Филли лопух и не понимает, в чем смак жизни. Гектор рассорился также со своей прежней подругой Энн Кейо, дочерью начальника полиции, и стал частенько наведываться на Фоумборн-стрит, где можно было встретить Нана Кертсан. Он пробовал работать в отеле «Олимпия», в галантерейном магазине Мактевиша и на оптовом мясном рынке, но лишь через шесть месяцев окончательно устроился на Лесопильный завод Кинга. Он был всегда недоволен хозяином и условиями работы. И он вовсе не был похож на покладистого парня, каким уехал из Олимпии два с лишним года назад.

А случилось с ним вот что: когда Гектор и его близкие расстались при его отъезде, он сохранил их образ, а они – его образ. Оказавшись далеко от дома одиноким, Гектор часто вспоминал свою семью, Энн, Филли, отцовский гараж и разные места вокруг Олимпии. Он вспоминал и хорошее, и плохое. Так как жизнь его становилась тяжелее и он чувствовал себя все более одиноким и неуютно вдали от родительского дома, Олимпия и ее обитатели казались ему все более привлекательными. На последнем месте службы ему было уже настолько плохо, что все дурное, касающееся Олимпии, постепенно исчезло из его памяти. Родные места, как он их теперь представлял себе, казались ему все более чудесными. Эти чувства выражались в его письмах.

Такие же перемены произошли и с его близкими. Всем им не доставало Гектора, и часто они вспоминали, каким милым и душевным парнем он был. Постепенно забылось все дурное, его легкомыслие, неопрятность и небрежность в работе. Их трогали его письма, и с течением времени чувства их становились все нежнее.

Ко времени возвращения у Гектора сложилось весьма преувеличенное представление о чудесной Олимпии, Олимпия же имела преувеличенный образ чудесного Гектора. Образы эти в обоих случаях основывались на положении вещей перед отъездом Гектора с прибавлением значительной доли фантазии.

Между тем, подлинный Гектор и подлинная Олимпия за это время менялись. Гектор повидал много разных вещей в маленькой стране, где он служил; он перестал уже быть докучливым, но милым мальчишкой, любившим причинять хлопоты женщинам. Он стал рассудительным и привык полагаться на себя, стал мужчиной среди мужчин. Изменилась и Олимпия. Она уже не была растущей деревней, а стала городом, не хуже прочих городов. Выросла его подруга Энн, она многому выучилась, но осталась по-прежнему доброй и красивой; родители же слегка постарели и немножко больше упрямылись по мелочам. Филли Поренца выглядел как-то кисло после того, как у него начались судороги.

Когда Гектор вернулся, встреча с земляками была для него таким же потрясением, как и для них. Обе стороны ожидали перемен, но сложившиеся у них образы менялись вовсе не в том направлении, в котором менялась действительность, а скорее уж в обратном. Их новые образы оказались столь далекими от новой действительности, что при всем желании они не могли привыкнуть друг к другу около полутора месяцев.

Многим людям требуется около полутора месяцев, чтобы приспособить психический образ к новой действительности. Переехав на новое место, человек лишь через полтора месяца чувствует себя по-настоящему дома. К этому времени его образ дома успевает измениться и стать похожим на действительность нового жилища. Примерно за шесть месяцев человек осваивается с новым образом настолько, что уже не испытывает беспокойства от перемены места.

Хотя человек со временем может сам менять свои образы, ему не нравится, когда другие пытаются изменить их прежде, чем он к этому готов. Поэтому люди кричат и сердятся во время спора. Чем сильнее доводы оппонентов, тем больше человек опасается за свои излюбленные образы и тем громче кричит, чтобы их защитить; и чем больше злят его оппоненты, тем они становятся несноснее. Нам свойственна понятная, хоть и неразумная тенденция не выносить людей, «разбивающих» нас в споре, говорящих нам, что наши любимые не совсем таковы, как мы их себе выдумали, или пытающихся нам внушить симпатию к лицам, образы которых нам ненавистны. В старину нередко случалось, что завоеватели казнили гонцов, приносивших дурные вести. Гонец без всякой вины со своей стороны нарушал сложившийся у повелителя собственный образ, образ завоевателя мира, и должен был нести последствия вызванного этим гнева. Разве образ повелителя не стоит человеческой жизни? В наши дни топор разит не столь жестоко, и казнь может быть отсрочена, но рано или поздно она должна свершиться. Поэтому рекомендуется действовать как можно тактичнее, если вам предстоит приятная или неприятная задача поставить начальника, друга, мужа или жену перед лицом того факта, что их образы не соответствуют действительности, или, иначе говоря, что их суждения ошибочны.

Так называемая «адаптация» зависит от способности изменять свои образы, приспособляя их к новой действительности. Как правило, люди способны менять одни образы, но не способны изменить другие. Верующий может быть готов и способен адаптироваться к любому изменению, кроме изменения религиозных взглядов. Исправный торговый агент может быть способен в несколько минут изменить свой образ деловой ситуации на основе информации, доставленной с рынка; но он может оказаться не в состоянии изменить свое представление о воспитании детей на основе информации, которую ему приносят из детского сада. Неудачливый делец не умеет изменять свой образ деловой ситуации так же быстро, как меняется рынок; но он может быть способен время от времени менять образ своей жены по мере того, как она в самом деле меняется, и это делает его брак неизменно счастливым. Отсюда можно заключить, что для успеха в любом деле гибкость нередко важнее умственных способностей.

Материал, из которого делают образы, может быть более или менее гибким. У некоторых людей образы хрупки; до некоторого момента они неизбежно противостоят всем ударам действительности, а затем внезапно ломаются, причиняя субъекту сильное беспокойство. У других же образы как будто сделаны из воска, плавящегося от энергичного красноречия продавца или критика. Таких людей называют внушаемыми.

Как у людей проявляются особенности их психических образов и какими приемами они пытаются привести эти образы в соответствие с действительностью, яснее всего видно в делах любви. У некоторых мужчин, например, складывается столь жесткий образ идеальной женщины, на которой им предстоит жениться, что они не идут ни на какие компромиссы. Личность, вполне подходящая к их воображаемому шаблону, никогда им не встречается;

такие люди либо вовсе не женятся, либо женятся снова и снова, надеясь найти в конце концов столь легкоплавкую женщину, чтобы она влилась в давно заготовленную форму. (Это, между прочим, превосходный пример того, как одна и та же в своей основе психологическая особенность может привести разных людей к прямо противоположному поведению; по убеждению психиатров – это одна из причин, по которым непосвященному так трудно в чем-нибудь разобраться.)

Удачливый человек – это человек, образы которого ближе всего к действительности, поскольку в этом случае действия приводят к задуманным результатам. Неудачником же становится человек, образы которого не соответствуют действительности, о чем бы ни шла речь: о браке, политической деятельности, деловой жизни или лошадиных скачках. Немногие счастливицы достигают успеха, попросту описывая свои психические образы, если они соответствуют образам, которые желали бы иметь многие другие. Таковы поэты, художники и писатели, способные преуспеть и с образами, весьма далекими от действительности. Образы хирурга, напротив, должны совершенно точно отвечать действительности. Хирург, у которого психический образ аппендикса в чем-нибудь расходится с действительностью, плохо подходит для своего ремесла. Вся подготовка хирурга или инженера состоит в скрупулезном формировании у них образов, соответствующих действительности. Ученый – это профессиональный уточнитель образов. Человек же, покупающий лотерейные билеты, служит примером того, как люди жаждут сделать мир похожим на свои образы, затратив на это как можно меньше усилий.

Понятие образов полезно не только в изучении характеров, но и для понимания психических болезней. Например, больного так называемым истерическим параличом можно представить себе как человека с искаженным образом собственного тела. Он парализован, потому что у него глубоко укоренился образ самого себя как паралитика. Он парализован «психически», и, поскольку мозг управляет телом, его мозг вынуждает тело по возможности соответствовать этому образу. Чтобы излечить истерический паралич, психиатр предлагает пациенту некий другой образ, на который должна быть перенесена эмоциональная нагрузка. Когда пациент переносит эмоциональную нагрузку с ложного образа своего тела на новый образ, сформированный с помощью психиатра, паралич исчезает. Но, поскольку этот процесс не вполне контролируется сознанием пациента, его нельзя осуществить обычными методами.

Это видно в случае Хораса Фолка, которым мы еще займемся подробнее в одной из следующих глав. Страх перед отцом и другие сильные переживания изменили у Хораса его собственный образ так, что он представлял себе свой голос парализованным; вследствие этого он и в самом деле мог говорить только шепотом. Доктор Трис, психиатр, тщательным лечением сумел ослабить скрутившее Хораса эмоциональное напряжение, заставив мальчика плакать; а затем с помощью внушения он помог ему сформировать вновь нормальный образ своего тела. В течение этого процесса у Хораса образовался сильно нагруженный эмоциями образ доктора, который вобрал в себя некоторую долю его ненормально высокого напряжения и способствовал облегчению давления, искажавшего его собственный образ. А поскольку давление уменьшилось, образ тела Хораса как бы под действием «естественной упругости» вернулся к нормальному состоянию, и мальчик смог говорить обычным голосом. Все это не могло быть выполнено сознательной волей Хораса. Даже простейшая часть процедуры – плач – не поддавался его сознательному контролю; ведь и талантливой актрисе очень трудно заставить себя проливать настоящие слезы.

Великий человек – это человек, который либо умеет понять, каков на самом деле окружающий его мир, либо пытается изменить этот мир по сложившемуся у него образу. Деятельность Эйнштейна заставила почти всех физиков и математиков изменить свой образ мира в соответствии с открытой им «действительностью». Шекспир помогает людям составить

более отчетливый образ мира, такой, каков он на самом деле. Мессии всевозможных религий были хорошими людьми, желавшими привести мир в соответствие со своим образом мира, каким он должен быть.

Некоторые плохие люди пытались изменить мир силой, чтобы сделать его похожим на желательный для них образ мира. Гитлер составил себе образ мира как места, где он пользовался бы верховной властью, и применял силу, пытаясь привести мир в соответствие с этим образом.

При психической болезни, называемой шизофренией, пациент воображает, что мир уже соответствует имеющемуся у него образу, и не затрудняет себя проверкой. В отличие от агрессивного реформатора или завоевателя, он не способен или не желает браться за дело, чтобы превратить «я хочу» в «так оно есть». В некоторых случаях он выступает вначале в качестве реформатора, но, обнаружив, что требуемое изменение слишком трудно осуществить в действительности, он производит его в своем уме и этим довольствуется.

Одна из самых важных вещей в жизни – понимать действительность и все время изменять наши образы в соответствии с нею, потому что именно эти образы определяют наши поступки и чувства, и чем они точнее, тем легче нам достигнуть счастья и быть счастливыми в этом вечно меняющемся мире, где наше счастье в огромной степени зависит от других.

5. Как чувства изменяют опыт

Психические образы, о которых идет речь, не могут быть показаны на экране; мы не способны даже отчетливо уяснить их себе. Но это вовсе не значит, что их существование сомнительно. Никто никогда не видел атома или электричества, но это не вызывает у нас сомнения в существовании сил природы, без которых невозможно понять физический мир. Природа ведет себя так, как если бы существовало то, что мы называем атомом или электричеством, и мы предполагаем, что эти объекты в самом деле существуют. Подобно этому, люди ведут себя так, как если бы существовали психические образы, о которых мы говорили. Каждый знает или может без труда убедиться, что у него в голове имеются образы такого рода, но невозможно удостовериться, что они есть в головах других. Тем не менее, мы будем в дальнейшем говорить о динамических образах в нашей психике, считая их столь же реальными, как электрон и гравитация.

Динамический образ состоит из двух составляющих: представления и эмоциональной нагрузки. Нагрузка может быть положительной или отрицательной, это может быть любовь, ненависть, а часто и то, и другое вместе. Представление дает образу форму, а нагрузка – энергию.

Надо отчетливо понять, что имеется в виду, когда говорится о представлении, форме или идее. Форма в применении к динамическим образам психики включает в себя не только структуру, но и функцию, так что форма в нашей психике означает больше, чем физическая форма. Каждому известна физическая форма самолета. Однако психическая форма, представление или идея самолета включает в себе не только его вид, но и некоторое представление о способе его действия и назначении. Поэтому легко видеть, что для образования ясных представлений нужны не только глаза, но и умственные способности, и что при прочих равных условиях представления человека об окружающем мире будут тем полнее и правильнее, чем сильнее его интеллект. Далее, правильность его представлений не имеет ничего общего с его чувствами по отношению к самолетам. Некоторые люди превосходно разбираются в самолетах, но не любят и боятся их, другие же любят их, не имея понятия, отчего они летают. Представление о самолете может быть, следовательно, образом с «положительной» или «отрицательной» нагрузкой, независимо от того, является ли форма этого образа простой или сложной, правильной или неправильной.

Различие между чувствами и представлениями часто наблюдается в человеческих отношениях. Часто человек хорошо помнит свои эмоции по отношению к некоторой личности, но не в состоянии припомнить ее имя; или же помнит имя, но не может восстановить связанные с этим именем эмоции. Однажды мистер и миссис Кинг задумали устроить прием, и миссис Кинг спросила: «Надо ли пригласить мистера Кастора, того интересного наездника с Гавайских островов?»

«Я хорошо помню эту фамилию, – ответил мистер Кинг. – Это рослый парень, а на руке у него татуированы сердце и цветы, но никак не могу припомнить, какие у меня к нему чувства, нравится он мне или нет».

Ясно, что в этом случае у мистера Кинга было отчетливое представление о мистере Касторе, он хорошо помнил его вид. Образ был правильно построен, но он не мог связать с ним эмоциональную нагрузку, то есть не помнил своих чувств к этому образу. Затем миссис Кинг предложила: «Не пригласить ли нам этого чудесного парня, ну, как там его зовут, которого так ненавидит эта мерзкая миссис Метис?» В этом случае она мало что помнила о виде мистера «Как его там зовут», но помнила сильную и приятную эмоциональную нагрузку, связанную с этим именем, преимущественно по той причине, что его ненавидела миссис Метис, ее враг.

Отсюда видно, что образ может расколоться; чувство и представление отделяются друг от друга, причем чувство остается сознательным, а представление становится бессознательным или наоборот. В подобных случаях отделившееся от представления чувство «витают» в сознании и может «найти себе опору», связавшись с другим представлением, чем-либо напоминающим прежнее. Это важно для объяснения обмолвок и других ошибок в нашей повседневной жизни. Если же «витают» представление, то оно опирается на другой образ, нагруженный аналогичным чувством.

Разные люди наделены различной способностью хранить эмоции и представления. Ум, неспособный сохранять четко оформленные идеи, тем самым не способен к успешному обучению. Люди с такими недостатками называются умственно отсталыми. (Прежде их было принято называть «психически дефектными».) Они могут понять окружающее лишь после длительных повторных усилий образовать о нем четкие представления. Вынужденные выражать свои чувства общепринятым способом и не имея достаточно ясных образов, они совершают ошибки и попадают в трудные положения.

Иногда дело обстоит иначе. Случается, что психика, некогда способная понимать окружающее и образовывать правильные представления, запутывается и начинает производить искаженные чувства и представления. Например, специалист по авиации начинает чувствовать, будто самолеты питают к нему личную вражду и преследуют его, пытаясь причинить ему вред. С этим искаженным психическим образом самолетов он становится непонятным для окружающих и неспособным к обычной жизни. Ряд таких отклонений от нормы наблюдается у шизофреников, о которых была уже речь выше; здоровому человеку трудно понять их поведение, поскольку оно соответствует не правильно построенным, а искаженным и ненормально нагруженным образам.

Теперь ясно, почему «психические срывы» непосредственно не связаны с интеллектом, так что люди с психическими срывами нередко способны удерживать в памяти и решать те или иные вопросы не хуже, а иногда и лучше среднего человека. Психический срыв есть не что иное, как нарушение сложившегося распределения эмоциональной нагрузки, связанной с образами собственного тела человека, его мыслей, окружающих людей и предметов; это нарушение приводит к искажению некоторых образов. Между тем, умственная отсталость – это пониженная способность к построению или хранению форм и представлений. Психические болезни касаются эмоций, а умственная отсталость относится к пониманию. Конечно,

в некоторых случаях человек страдает одновременно и психическим срывом, и умственной отсталостью; но это лишь злополучное совпадение, потому что одно с другим не связано.

Человек был бы устроен куда проще, если бы он всего лишь автоматически обучался на опыте и строил образы в соответствии с тем, что с ним в действительности происходило. Тогда человек напоминал бы счетную машину, делающую совершенно точные и однозначные вычисления по мере поступления на ее клавиши данных из внешнего мира, или кусок глины, сохраняющий верный и неизменный отпечаток любого коснувшегося предмета. Мы не похожи, однако, на эти бессмысленные объекты, потому что наше внутреннее настроение придает всему происходящему с нами каждый раз новое и индивидуальное значение; так что одно и то же событие каждый переживает по-своему и составляет взгляд на происшедшее в зависимости от своего эмоционального настроения. Если бы счетной машине вдруг не понравилась цифра 9 в каком-нибудь столбце чисел, она все равно не смогла бы заменить ее на 6 ради одной только красоты; человек же на такие вещи способен. Если бы глина почувствовала, что отпечаток слишком уж резок, она не смогла бы закруглить его углы; человек же закругляет углы своего опыта как ему удобнее.

Внутренние силы, меняющие личный способ восприятия опыта, – это силы любви и ненависти в различных видах, с которыми мы не раз еще встретимся в дальнейшем. Под действием этих чувств все образы человека переплавляются, теряя свое сходство с оригиналом, и, поскольку человек действует в соответствии с этими образами, любовь и ненависть влияют или могут влиять на каждый его поступок. Кроме того, в формировании личных образов участвуют также три представления или верования, глубоко укоренившиеся в бессознательной психике каждого человека, которые лишь в редких случаях могут быть полностью устранены. Это вера в свое бессмертие, в неотразимость своего очарования и во всемогущество своих мыслей и чувств. Этим представлениям противостоят их сознательные дополнения, развивающиеся впоследствии, – вечная угроза смерти, ощущение ущербоности и ощущение бессилия перед миром и окружающими людьми.

Человеку может быть приятно думать, что он уже отрешился от какого-нибудь из этих представлений или избавился от всех сразу; но они остаются в глубине его психики и, вероятнее всего, могут повлиять на его поведение, когда он окажется в трудном положении или потеряет уверенность в себе. Легче всего наблюдается «всемогущество мысли», поскольку многие предрассудки основаны на представлении о всеисилии мыслей и чувств. Это скрытое верование особенно обостряется при некоторых эмоциональных расстройствах.

Уэндел Мелигер⁷ часто видел во сне, будто он убил брата своей матери. Узнав, что его дядя погиб в автомобильной катастрофе, мистер Мелигер начал страдать от сердцебиений и бессонницы. Он стал зачитываться книгами суеверного содержания и избегать различных вещей, от которых эти сочинения предостерегали. При виде полицейского его бросало в дрожь, и он едва не падал в обморок. Короче, он вел себя так, как будто и в самом деле убил своего дядю, и в конце концов вынужден был из-за этих страхов временно отказаться от адвокатской практики.

Хотя он в действительности не имел никакого отношения к смерти своего дяди, сознательно питая к нему лишь чувство привязанности, его бессознательный образ дяди был нагружен стремлением к убийству. Разумеется, он подсознательно переоценивал силу этих мыслей, поскольку после несчастья вел себя так, как будто прямо и злонамеренно вызвал смерть своего родственника. Его восприятие происшедшего было искажено, потому что в его подсознательной психике был искаженный образ дяди, и он подсознательно верил во всемогущество своих уничтожительных мыслей.

⁷ Meleager – «Мелеагр». – Примеч. пер.

Вера человека в неотразимость его очарования яснее всего проявляется в сновидениях, в которых он без малейшего усилия завоевывает любовь самых желанных женщин и мужчин, нисколько не удивляясь такому радостному переживанию. То же выражается в поведении людей, которые почти неотразимы в реальной жизни: часто они больше заинтересованы в единственной личности, способной им сопротивляться, чем во всех остальных. Быть почти неотразимым – этого еще недостаточно. Каждый втайне стремится думать, что он совершенно неотразим; некоторые слишком легко отказываются от такого стремления, другие же не умеют отказаться от него, когда это следовало бы сделать.

Вера в бессмертие поддерживается большею частью религий, и, вопреки всем сознательным усилиям тех, кто ей противится, упорно держится в психике самых закоренелых атеистов. Вряд ли кто-нибудь может представить себе собственную смерть, не обнаружив себя присутствующим на похоронах. Если человек пытается избавиться от представления о похоронной процессии, вообразив разорвавшуюся в ней бомбу, то он может представить себе, что его разнесло в клочья; но затем он оказывается здесь же и наблюдает, как рассеивается дым от взрыва. Более того, нить бесконечности тянется не только в будущее, но и в прошлое. Для некоторых людей не существует ничего, предшествующего их рождению, другие воображают собственную сущность продолженной до начала времен. Трудно вообразить себе простым усилием воли, что ваши собственные дети вдруг возникают из ничего. Это чувство находит выражение в прямых или завуалированных представлениях о перевоплощении, встречающихся в некоторых религиозных системах. Силы любви и ненависти вместе с этими тремя желаниями или верованиями и им противостоящими придают человеческой жизни ту окраску и индивидуальность, которая отличает нас от машины или комка глины. И эти же силы, выходя из-под контроля, причиняют нам неприятности. Все происходит чинно и благородно, пока они довольствуются тем, что раскрашивают наши образы перед глазами нашего разума; но если они закрашивают их до неузнаваемости и перехватывают власть у рассудка, то для восстановления равновесия приходится принимать меры.

Мы попытаемся уяснить себе, в какой степени наши чувства влияют на наше поведение, наш опыт и наши представления об окружающих людях и предметах; это поможет нам избежать неразумных поступков, чрезмерных огорчений и ошибок в суждениях. Психиатрический опыт подсказывает нам, что в сомнительных случаях предпочтительнее в конечном счете исходить в своих действиях, чувствах и мыслях не из ненависти, а из любви.

6. Чем люди отличаются друг от друга

Мы можем теперь понять некоторые различия между людьми. Как мы видели, человеческое тело часто развивается неравномерно; у некоторых людей доминируют органы пищеварения, у других – мышцы и кости, у третьих – кожа и мозги. Если одна из этих систем разрастается непропорционально другим, то ей служит, по-видимому, большая часть мыслей, эмоций и поступков. Таким образом, возникают висцеротонический, соматотонический и церебротонический типы психики, каждый со своим способом реагировать. Эти способы можно кратко описать как наслаждение окружающим, овладение окружающим и бегство от окружающего. Итак, поведение человека по отношению к среде вначале зависит от его врожденного телосложения.

Железы человека в значительной мере влияют на силу его стремлений и количество энергии, которую он может затратить на их удовлетворение, а также на скорость потребления этой энергии. Есть и другой важный фактор, без сомнения находящийся под влиянием желез, но пока мало изученный – это настроение. Некоторые счастливы всегда веселы, а некоторые несчастливы всегда унылы. Большинство людей колеблется между умеренным унынием и умеренной радостью. Конечно, настроение человека зависит от того, что с ним слу-

чается и каковы его обстоятельства, но к этому дело не сводится. Поразительно, как много бедствий может иногда вынести человек в хорошем настроении, не падая духом; столь же поразительно, как много приятных вещей может произойти с человеком в унылом настроении, не вызывая у него радости. Следующий очень важный фактор – самый ранний опыт человека, приобретаемый в колыбели в общении с матерью, а также с отцом. Наконец, люди различаются скоростью перехода от радости к унынию и наоборот.

Можно предполагать, что способность человека хранить свои чувства, откладывая их удовлетворение до более подходящего времени, зависит от эффективности работы мозга. Некоторые люди осторожны, другие же импульсивны. Некоторые способны выдержать ожидание, другие не способны. Несмотря на то, что ожидание не всегда полезно, желательно обладать способностью выждать, когда это потребуется. Таковую способность человек обычно может в себе развить.

Импульсивность бывает разного рода. Некоторые встречают любую ситуацию быстрой, импульсивной и правильной реакцией; другие же как-то обходятся, едва реагируя на целый ряд ситуаций, а затем внезапно и импульсивно высвобождают накопленную энергию. Импульсивность первого рода понятна и вызывает у людей симпатию; в таких случаях видно, почему человек бывает ласков или сердит, и от него не требуется объяснений. Напротив, импульсивность второго рода трудно понять; она вызывает чувство неловкости и ощущение, что человек, может быть, и вправе проявить нежность или обиду, но не в такой уж откровенной форме. Этот вид реакции возникает неожиданно, и, поскольку в этом случае используется не только энергия, высвобожденная данной ситуацией, но и сбереженная от других ситуаций, наблюдатель считает, что реакция зашла слишком далеко, и мысленно в ней сомневается.

Другой вопрос, о котором стоит подумать, – это отношение между воображением и действием. Некоторые люди слишком склонны грезить наяву. Поскольку им никак не удастся осуществить свои грезы, проникающие в их сознание, они проходят через жизнь неудовлетворенными. Представляя себе, что им хотелось бы сделать, они раздумывают о своих делах и кое-какие из своих планов приводят в исполнение. Другие же люди не имеют сознательных желаний, неосуществимых на практике, и потому не фантазируют о вещах, им недоступных.

Можно считать, что у людей первой группы слабый «барьер» между бессознательной и сознательной частями мозга и жесткий «барьер» между сознанием и намеренным действием; они легко грезят, но редко осуществляют свои мечты. У людей второй группы, напротив, сильный барьер между бессознательной и сознательной психикой, но гибкий барьер между сознанием и действием; они редко мечтают, но свободно действуют. Люди заторможенной группы обычно ограничиваются размышлениями о своих образах; люди второй, репрессивной группы, пытаются приспособить к своим образам внешний мир.

Рассмотрим теперь то, что обычно называют «интеллектом» и измеряют его соответствующими «тестами». Принято считать, что есть три вида «интеллекта», проявляющихся в способности к абстрактному мышлению, к технической деятельности и к обращению с людьми. Возможный для человека уровень интеллекта зависит от врожденной способности его ума формировать и удерживать правильные представления, связывая их между собой. Деятельный уровень интеллекта, который человек проявляет и использует, определяется этой его способностью минус воздействие эмоций, делающих его слепым перед лицом фактов и искажающих его образы. Можно, таким образом, рассчитывать, что, приведя в порядок эмоциональную жизнь человека, мы даем возможность его интеллекту развиваться до высшего доступного ему уровня. Однажды некоторое число умственно отсталых детей соединили в виде опыта с приемными матерями-девушками из ближайшего дома молодых правонарушителей. Каждый из детей обрел, таким образом, материнскую любовь и заботу, которой он был лишен в своей прежней жизни. Под этим эмоциональным воздействием у детей повысился

уровень интеллекта. Вместе с тем, повысился уровень интеллекта у «матерей», поскольку у них тоже заполнился пробел в эмоциональной жизни: у каждой теперь был ребенок, которого можно было любить. Возможность любить и быть любимым благотворно действовала на самочувствие и интеллект обеих сторон, что понятно каждому, кто когда-нибудь любил.

Различия между людьми в способах функционирования их внутренней энергии зависят от ряда обстоятельств. До сих пор мы занимались главным образом факторами, на которые влияют уже врожденные качества, т. е. так называемыми «конституционными» факторами: физическим строением и соответствующей комбинацией типичных реакций; деятельностью различных желез; способностью хранить энергию и способом ее высвобождения; наконец, пластичностью образов и способностью строить и удерживать четкие представления, не слишком искажаемые эмоциями. Таковы основные данные, с которыми людям приходится иметь дело в процессе формирования своей личности, когда они растут и развиваются в окружающей их среде.

Глава 2. Что люди пытаются делать

1. Что такое человек?

Человек – это ярко окрашенная энергетическая система, полная динамических стремлений. Как и любая энергетическая система, он все время пытается прийти в состояние покоя. Он вынужден это делать. Для этого и служит энергия; ее таинственная функция – восстанавливать собственное равновесие.

Человек устроен таким образом, что при всяком внутреннем или внешнем происшествии рано или поздно должно произойти что-нибудь такое, что восстановит равновесие.

Вышедшая из равновесия энергия (напряжение) проявляется в человеке физически и психически. Психически напряжение проявляется в чувстве беспокойства и удрученности. Это чувство происходит из потребности каким-нибудь способом восстановить равновесие и снять напряжение. Такие потребности называются желаниями. Лишь живые существа могут желать, и все живое живет желанием. Некоторые из сложных человеческих желаний получили названия: половое стремление, честолюбие и стремление к одобрению. Есть много и других желаний – сознательных и бессознательных; некоторые из них имеют название, а другие нет. Одна из самых интересных задач современной психологии – распознавание желаний и изучение их взаимных связей.

Так, в исправном моторе напряжения не вызывают каких-либо осложнений и не ищут себе выхода; там все нарочно устроено так, чтобы в каждый данный момент напряжения могли действовать лишь в одном направлении. У человека же могут быть различные желания, толкающие его одновременно в разных направлениях, и это может причинять ему значительные неудобства. Простой пример – девушка, страдающая сыпью, на первом балу в своем колледже. У нее два одновременных желания: почесаться и не почесаться; и даже самая воспитанная молодая леди почувствует себя беспокойно, если у нее возникнет во время вальса конфликт между желанием соблюсти хорошие манеры и желанием почесаться.

Проблема человека состоит в том, что ему приходится откладывать снятие некоторых напряжений, во избежание возникновения новых, еще более сложных, например замешательства. С этим прямо связан тот факт, что некоторые люди страдают раскалывающими череп головными болями и жгучими болями в животе, другие же ничего подобного не испытывают. Как мы увидим дальше, необходимость задерживать снятие напряжений, присущая энергетической системе человека, – причина многих интересных вещей.

Итак, человек – это живая энергетическая система, напряжения которой вызывают желания, и задача человека – удовлетворять эти желания, не вступая в конфликт с самим собой, с другими людьми и с окружающим миром.

2. Что человеку надо?

В каждый момент, если не возникает каких-либо помех, человек склонен вести себя так, чтобы по возможности снять сильнейшее из своих напряжений, удовлетворив самое заветное из своих желаний. Каждое удовлетворенное желание приближает его к цели – к ощущению покоя и безопасности, или к свободе от беспокойства. Беспокойство – это признак напряжения; оно убывает, когда восстанавливается энергетическое равновесие. Никто никогда не достигает цели вполне, потому что все время возникают новые желания, и слишком много желаний жаждет удовлетворения в одно и то же время, так что удовлетворение какого-нибудь из них зачастую усиливает напряжение других. Мира нет и во сне; спящий

издает громкий храп и всю ночь, через правильные промежутки времени, тяжело ворочается с боку на бок.

Жизнь раздражает нас на каждом шагу; мужчины закуривают сигару и обнаруживают, что это мерзость, а женщины не могут найти билет, засунув его в собственную сумку; и раздражающие пустяки, и более серьезные внутренние и внешние фрустрации⁸, уже вовсе не располагающие к юмору, угрожающе подавляют способность человека удовлетворять свои желания и тем самым усиливают его напряжение и беспокойство. Важны не столько сами происшествия, сколько их влияние на возможность исполнения желаний. Одно и то же событие, случившееся одновременно с разными людьми, может обеспокоить одного из них и нисколько не тронуть другого – в зависимости от желательного для них будущего. Может показаться, что беспокойство вызвано самим событием, но на самом деле человек беспокоен потому, что это событие может изменить перспективы удовлетворения его желаний. Машина может спустить шину во вполне определенный момент на вполне определенном участке дороги; но у разных водителей возникает свой уровень беспокойства, всецело зависящий от их желаний в отношении более или менее близкого будущего: существенно, насколько водитель торопится, каково его финансовое положение, с кем он едет и тому подобное; а в иных случаях, например, беспокойство водителя зависит от состояния его мочевого пузыря. Какая-нибудь веселая компания школьников может и вовсе не огорчиться таким случаем, а воспринять его как развлечение. Человек, потерявший работу, может впасть в беспокойство, связанное, однако, не с его отношением к труду, а с угрозой некоторым его желаниям, например желанию наполнять свой желудок, внушать уважение соседям или доставлять радость своим детям. Однако индивид без семейных забот, не настаивающий на регулярном питании и не стремящийся произвести впечатление на соседей сиянием своей новой машины, может ни разу не испытать беспокойства этого рода, вполне довольствуясь положением хиппи или философа, живущего в бочке. Беспокойство происходит от внутренних желаний, а не от внешних событий. Где нет желаний – нет и беспокойства. Труп спокойно исполняет свою роль перед любой публикой.

Люди думают, будто они стремятся к безопасности; но в действительности они стремятся к ощущению безопасности, потому что истинной безопасности, разумеется, не существует. Ощущение безопасности усиливается, если человек располагает средствами снять напряжения и рассеять тревоги, удовлетворить свои желания; это помогает обеспечить равновесие в энергетической системе, которую представляет собой человек. Если принять во внимание, насколько противоречивы напряжения, связанные с нашими важнейшими желаниями, то нетрудно понять, что «поиск свободы от беспокойства» не всегда означает то же, что «поиск безопасной ситуации».

Ощущение опасности или безопасности более зависит от происходящего в нашей психике, нежели от происходящего во внешнем мире, как это видно на примере Лавинии Эрис. Во время учения в колледже Лавиния пристрастилась собирать для зоологического музея коллекцию насекомых и змей; некоторые из них были ядовиты. Вначале ей было страшно, когда приходилось приблизиться к гремучей змее, но потом ощущение новизны прошло, она научилась обращаться со змеями и чувствовала себя уверенно и безопасно. Через несколько лет, однако, у нее начались ночные кошмары, связанные с гремучими змеями, и на этот раз ощущение новизны никак не проходило: каждая ночь была столь же ужасна, как и предыдущая. Эти ночные кошмары, причиной которых были сильные противоречивые напряжения, продолжали наводить на нее страх; несмотря на отсутствие каких-либо внешних опасностей, она никак не могла почувствовать себя безопасно в своих снах. Между тем, реальные змеи скоро перестали вызывать у нее ощущение опасности, хотя и оставались столь же опас-

⁸ От *lat. Frustrate* – расстройство, крушение надежд. – *Примеч. пер.*

ными, как прежде. Беспокойство от противоречивых желаний, лежавшее в основе ее сновидений, было сильнее и упорнее, чем страх перед действительно опасными змеями.

Человек пытается достичь ощущения безопасности, отыскивая наиболее действенные способы удовлетворить свои желания; но, к несчастью, этому препятствуют другие желания и внешние силы. Страх перед внешними силами ослабевает, когда выясняется, что с ними можно справиться или что они не угрожают достижению желаемых целей, однако беспокойство, связанное с желанием, не исчезает до тех пор, пока не представляется возможным это напряжение снять.

3. Каковы самые мощные стремления?

Два самых мощных стремления человека – это стремление к созиданию и стремление к разрушению. Из стремления к созиданию возникают любовь, великодушие и щедрость, пылкое произведение потомства и радостное творчество. Напряжение, толкающее человека к этим конструктивным целям, мы будем называть либидо⁹; важнейшая его функция – обеспечить продолжение человеческого рода. Стремление к уничтожению приводит в действие вражду и ненависть, слепой гнев и жуткие наслаждения жестокостью и распадом живой плоти. Напряжение, дающее силу этим чувствам, мы будем называть мортидо¹⁰. Наиболее концентрированно это напряжение выражается в борьбе за существование; при надлежащем применении оно помогает индивиду спастись от внутренних и внешних опасностей. На обычном языке либидо – это энергия воли к жизни, сохраняющей род; мортидо – энергия воли к смерти, сохраняющей индивида, если объектом ее является подлинный враг.

Естественно, эти два стремления часто вступают в конфликт друг с другом, толкая человека к противоположным поступкам по отношению к людям и окружающей среде. С неприятными конфликтами этого рода справляются по-разному. Обычный способ раздель-ваться с ними состоит в том, что одно из соперничающих желаний вытесняется из сознания, как будто его нет. В мирное время люди склонны утверждать, что мортидо не существует вообще, а в военное время пытаются утверждать, что либидо не существует по отношению к врагу. Однако не замечаемое ими стремление вопреки их воле влияет на их поступки, так что в поведении большинства людей ни любовь, ни ненависть не проявляются в чистом виде. Слишком уж они любят, часто вопреки своей сознательной воле, кусать добрую руку, которая их кормит, и кормить ненавистный рот, который их кусает.

Другой способ справиться с конфликтом – это позволить тому и другому чувству попеременно одерживать верх, каждому в свою очередь. Человек, который попеременно любит и ненавидит, часто вызывает у наблюдателя не меньшее удивление, чем если бы он попеременно откусывал кусок мороженого и кусок сыра; трудно отделаться от впечатления, что оба вида пищи удовлетворяют, быть может, один и тот же голод.

Стремление к созиданию и к уничтожению, кульминацией которых является половое сношение и убийство, – это и есть тот первичный материал, с которым приходится работать человеку и цивилизации. Чтобы сохранить собственную жизнь, общество и человеческий род, люди вынуждены применять деструктивно направленную энергию, необходимую для достижения некоторых целей, например, для искоренения жестокости, убийств и болезней; конструктивно направленная энергия имеет целью духовный и материальный прогресс. Психическое развитие человека зависит от его способности направить эти внутренние силы к наиболее продуктивным целям.

⁹ От *лат. libido* – вожеление, похоть. – Примеч. пер.

¹⁰ Неологизм, от *лат. mors*. – Примеч. пер.

Есть различие между желанием и попыткой его удовлетворить, между чувством любви или ненависти и его выражением. Силу, с которой индивид выражает свою любовь и ненависть к другим или к самому себе и с которой он пытается удовлетворить свое либидо и мортидо, можно назвать агрессивностью. Человек с сильными чувствами может обманывать себя и других, выражая их слабо, и, напротив, человек со слабыми чувствами вызывает такое же заблуждение, выражая их открыто.

Наряду с агрессивностью выражения следует еще учитывать направление чувств любви и ненависти. Некоторые люди направляют свою любовь главным образом на других; некоторые – преимущественно на самих себя. Количество любви, принимающей то или иное направление, может со временем меняться. Точно так же человек может интенсивно ненавидеть кого-нибудь другого, и наиболее агрессивным проявлением этой ненависти является убийство. Он может интенсивно ненавидеть самого себя, и наиболее агрессивно эта ненависть проявляется в самоубийстве. И убийство, и самоубийство одинаково выражают агрессивность; единственная разница, касающаяся психической энергии, состоит в ее направлении.

Большинство людей не доходит до таких крайностей. Либидо и мортидо находятся под надежным контролем, маскируемые друг другом и, возможно, иными силами, так что многие проживают свою жизнь, не догадываясь, насколько мощны эти стремления и как сильно они влияют на мотивы и поступки человека. Между тем, можно с уверенностью утверждать, что человеческое поведение в широких пределах определяется напряжениями либидо и мортидо, нарушающими психическое равновесие человека и толкающими его к действиям, которые обещают это равновесие восстановить. Изыскивая возможности удовлетворить свои созидательные и уничтожительные стремления, человек уменьшает свое ощущение беспокойства и приближается к ощущению безопасности, которое и является его целью. Мы увидим в дальнейшем, как трудно человеку выразить свои стремления, сколько неудач вызывают неизбежные приспособления и компромиссы и что происходит, если с этими желаниями и напряжениями человек не может справиться.

Интенсивность либидо и мортидо, по-видимому, в значительной мере зависит от химических веществ, находящихся в крови. Можно было бы предположить, что половые вещества, выделяемые яичниками и семенными железами, должны влиять на либидо, а вещества «страха и гнева», производимые надпочечными железами, должны влиять на мортидо; однако до сих пор не доказано, что введение каких-либо известных нам химических веществ может заставить человека сильнее любить или ненавидеть. Гораздо более убедительны результаты, полученные на животных. У крыс инъекция «материнского» гормона гипофиза вызывает несомненное усиление любовного материнского поведения. И хотя в отношении человека ничего еще не доказано, при исследовании его стремлений не надо забывать о различных железах, которые могут иметь к ним отношение.

Многие сомневаются в происхождении деструктивных стремлений, но мало кто отрицает их существование. Они не всегда проявляются видимым образом, но это вовсе не значит, что их нет. Точно так же и стремление к производству потомства не всегда проявляется видимым образом, но никто не отрицает, что оно существует. Всякий, у кого есть в доме дети, должен признать, что они по временам проявляют разрушительные склонности и враждебность и с возрастом, как показывает опыт, не избавляются от таких склонностей, а приучаются выражать их более осторожно и утонченно, как и свою любовь. Деструктивные стремления проявляются также в сновидениях. Сновидения человека – его собственные изделия, которым он сам придает любой желательный ему вид. Если люди часто видят во сне уничтожительные поступки, значит, нечто в человеке получает удовольствие от этих поступков. Психиатры спорят, главным образом, о том, являются ли деструктивные стремления врожденными или же они развиваются в результате подавления созидательных стремлений. Нам

незачем входить здесь в эти споры, поскольку люди ведут себя таким образом, как если бы деструктивные склонности были у них всегда; для изучения дальнейшего поведения человека безразлично, складываются ли они в первые месяцы жизни или присутствуют уже в момент рождения.

Человеку свойственно производить события; какие события он производит, где и когда он их производит, в значительной степени зависит от двух его сильнейших стремлений: от агрессивности, с которой он их выражает, и от его способа разрешать возникающие конфликты.

4. Проблема человека

Проблема человека та же, что у любой энергетической системы: найти путь наименьшего сопротивления для разрядки напряжения. Электрическая батарея, которая также является энергетической системой, находит путь наименьшего сопротивления в цепи почти мгновенно – в малую долю секунды. Другие энергетические системы, такие, как текущая река или ураган, находят путь наименьшего сопротивления в несколько часов. Человек – энергетическая система, нередко затрачивающая на это годы и способная откладывать разрядку на неопределенное время, поскольку человек способен хранить энергию.

Психические напряжения в человеке проявляются главным образом в виде либидо и мортидо, а эти две силы стремятся проявиться немедленно. Это значит, что человек имеет склонность взять то, что ему хочется, как только ему этого захочется, и сразу же уничтожить все, что становится ему поперек пути, мешает ему или раздражает его. Такой прямолинейный образ действий можно нередко наблюдать у младенца, еще не научившегося на горьком опыте сдерживать свои желания. Если, однако, таким образом пытается вести себя взрослый, то он наталкивается на помехи двоякого рода: со стороны других людей, также стремящихся к тому, чего они желают в данное время, и готовых устранить всех и все, мешающее им в этом, и со стороны природы, не всегда готовой предоставить желаемое в тот момент, когда это нужно человеку, и не готовой измениться, чтобы облегчить ему жизнь.

Природа и другие люди не только препятствуют человеку, мешая ему удовлетворить тут же на месте его желания, но также постоянно угрожают его жизни. Всевозможные энергетические системы вокруг него: бурные моря, ревущие столбы воздуха, именуемые ветром, потрясающие землю вулканы, готовые к прыжку звери и, наконец, другие человеческие существа – все они также ищут пути уменьшить свои напряжения, как только эти напряжения возникают. Мало того, что его раздражают все эти мешающие ему динамические предметы, – ему приходится еще следить, как бы не помешать самим этим предметам слишком уж сильно или неуместным способом. Проблема его, следовательно, состоит в том, чтобы найти наилучший способ обращения с другими энергетическими системами, с целью удовлетворить свои желания возможно скорее и с наименьшей опасностью.

В некоторых частях света для этого применяется магия. За небольшое вознаграждение, например за десяток собачьих зубов или оглушительную пластинку для проигрывателя, новогвинейский колдун готов навести порчу на соперника в любви, досаждающего его клиенту; он исполняет это, втыкая колючки в сделанное из травы изображение жертвы. Обитатели мест, посещаемых ураганами, полагают, что ветер любит сырое мясо; чтобы умилизовать управляющего ветром бога и предотвратить подобные ужасы в будущем, ему приносят в жертву животных. В некоторых частях света люди представляют себе смерть чем-то вроде официанта, падающего на подачки, и улучшают свое самочувствие щедрой благотворительностью. В нашей стране в такие вещи, разумеется, не верят; здесь полагают, что наилучший метод – это изучить, как могут вести себя другие люди и природа в различных условиях и

как добиваться от людей и природы желаемого результата с наилучшими шансами на успех. Итак, чем вернее мы судим об окружающем, тем вероятнее получим то, что хотим.

Очевидно, чтобы удовлетворить свои желания, не навлекая на себя неприятностей, человек должен научиться управлять своими либидо и мортидо; иначе говоря, он должен научиться ждать. Он должен также научиться правильно судить о своем окружении и умело обращаться с ним, чтобы уменьшить опасность поражения или гибели, когда придет, наконец, время действовать.

Это – проблема управления. Человек должен научиться управлять тремя группами сил: самим собою, другими людьми и природой. Это называется Принципом Реальности, потому что, чем более реалистичен человек – то есть чем точнее наблюдает он эти три вида явлений, – тем скорее и полнее он сможет безопасно удовлетворить свои либидо и мортидо. Принцип Реальности требует, чтобы человек формировал четкие образы.

Как правило, люди имеют вполне удовлетворительные образы некоторых вещей из своего окружения. Хороший фермер разбирается в явлениях природы. Удачливый бизнесмен понимает, чего можно ожидать от людей в определенных обстоятельствах. Но лишь в редких случаях человек ясно представляет себе, что могут заставить его делать даже без его ведома собственные либидо и мортидо. Именно в этом отношении делаются крупнейшие и наиболее частые ошибки.

К счастью, мы имеем в себе нечто, позволяющее нам справляться с этой трехликой действительностью, которую приходится удерживать в столь чувствительном равновесии. Эта система называется Эго; как предполагается, она действует в соответствии с Принципом Реальности. Предполагается также, что она производит правильные наблюдения и составляет правильные суждения о внутренних напряжениях индивида и о напряжениях окружающих его энергетических систем; предполагается, далее, что она руководит индивидом в соответствии с этими данными, наилучшим образом способствуя его благу. С помощью этой системы индивид откладывает, когда это выгодно, удовлетворение своих желаний, пытаясь перестроить окружающий мир таким образом, чтобы эта цель оказалась достижимой впоследствии.

Чтобы выполнить свою задачу, Эго должно обладать некоторым мастерством в управлении психической энергией, а также некоторым мастерством в обращении с людьми и вещами. Таким образом, Эго – это «орган мастерства». Энергия для осуществления этой функции получается из части энергии либидо и мортидо, последовательно отщепляемой в раннем детстве; эта энергия становится независимой и даже во многих отношениях противопоставляет себя первичной энергии либидо и мортидо. По мере того, как личность знакомится с действительностью, энергия Эго служит для управления первичной энергией в соответствии с Принципом Реальности. Человек получает большое удовлетворение от владения собственным телом при плавании и нырянии, от владения резиновым шариком, бегущим по площадке для гольфа, от владения маленькими бумажными игрушками, которые называются игральными картами, или от владения механизмом самолетного мотора. Все эти занятия приносят двойное удовлетворение: они удовлетворяют не только первичные либидо и мортидо, но и те доли либидо и мортидо, которые от них отщепились и получают свое удовлетворение от владения вещами через Эго.

После отщепления относительно небольших долей, необходимых для образования Эго, остается огромная масса первичных либидо и мортидо; психиатры по серьезным психологическим причинам стали представлять себе эту массу как «все это», или просто «Оно». Либидо и мортидо, заключенные в Эго, и либидо и мортидо, оставшиеся в Оно, часто противостоят друг другу, а не сотрудничают, поскольку одна из задач Эго – овладение и управление Оно, которое всегда отбивается. Оно желает немедленного выражения и удовлетворения; Эго нередко хочет заставить Оно подождать.

Так как психиатры в разных странах говорят на разных языках, они сочли удобным, как и другие ученые, использовать в качестве научных терминов греческие и латинские слова, еще с древности широко известные во всем мире. Поэтому они обычно называют Оно на языке древних римлян Ид. Либи́до и мортидо, оставшиеся в Ид, называются при этом «инстинктами Ид».

Здесь уместно будет предостеречь читателя от некоторых сравнений. Поршень автомобильного мотора, разумеется, толкает приложенная к нему сила, но это вовсе не значит, что его толкает некий человек, сидящий в моторе. Точно так же энергия Эго и инстинкты Ид – это силы, а не человечки, сидящие в нашем мозгу с заряженными револьверами и готовые сразиться друг с другом при малейшем искушении. (В действительности есть и человечки, и большие мужчины и женщины, сидящие у нас в мозгу и всегда готовые заговорить; но о них будет речь дальше, в главе о транзактном анализе.) Наша жизнь так трудна именно по той причине, что Эго находится в описанной выше сложной ситуации. Перед ним три силы, с которыми оно должно бороться, держать их под контролем и, в конечном счете, заставить их совместно работать для удовлетворения и безопасности индивида: инстинкты Ид, силы природы и другие люди. Люди обычно отдают себе отчет в существовании природы и других людей, но не представляют себе достаточно отчетливо, что Ид является такой же реальностью, весьма важной и беспокойной, с которой приходится считаться. Такая недооценка Ид объясняется, в частности, тем, что Ид всегда прячется и находит всевозможные способы надувать Эго.

Как бы ни был искусен человек в обращении с людьми и окружающими предметами, он не найдет покоя, если не научится так же хорошо справляться со своим Ид. В конечном счете, наше счастье зависит не от способности очаровывать женщин или добывать деньги, но от способности утвердить мир в собственной психике. Проблема человеческого Эго в этом трудном мире – найти путь наименьшего внутреннего и внешнего сопротивления для безопасного удовлетворения созидательных и уничтожительных стремлений. Проблема общества – воспитать созидательные стремления и подавить уничтожительные.

5. Как люди выражают свои стремления?

Пока человек откладывает снятие какого-либо напряжения Ид, энергия, связанная с подавленным желанием, не находит применения. Вдобавок требуется тяжелая работа Эго, чтобы удержать Ид в повиновении, и немалое количество энергии затрачивается уже на то, чтобы удерживать соответствующую часть Ид в скрытом состоянии. Это весьма напоминает деятельность тайной полиции, имеющую целью лишить некоторую часть нации свободы слова. В результате нация ослабевает не только потому, что множество граждан недовольно и не может содействовать национальным целям, но еще и потому, что немалое число других должно тратить свое время на присмотр за недовольными. Если бы эти последние могли быть удовлетворены, то их деятельность была бы направлена на пользу нации, а не во вред ей, и вдобавок тайная полиция стала бы ненужной, так что и полицейские могли бы заняться каким-нибудь полезным делом. Кто видел тюремную охрану, стерегущую заключенных, легко поймет, какой двойной ущерб это причиняет обществу; точно так же процессы подавления приводят к потере энергии у отдельного человека.

Если Ид может быть безопасным образом удовлетворено, то Эго может отдохнуть, и тогда Эго и Ид, действуя вместе, могут посвятить добавочную энергию чему-нибудь полезному для индивида и для общества.

Природа выработала способы, позволяющие избегать этой двойной затраты энергии, так что желания Ид, прямое и полное выражение которых не допускается, могут выразиться в косвенной форме. Тем самым хотя бы часть их энергии может быть направлена к полезным

целям, и в то же время Эго может хотя бы частично отдохнуть при ослаблении напряжений Ид. На короткое время удастся иногда попросту вытеснить желания Ид из нашего сознания, полагая, что их не существует, однако ни в коем случае нельзя забывать, что такое предположение их не устраняет. В конечном счете, они так или иначе пробьют себе дорогу, вопреки всем нашим усилиям. Если человек не отдает себе в этом отчета, он может в конце концов натворить немало странных вещей. Признавая у всех других бессознательные конструктивные и деструктивные стремления, он может отрицать их у самого себя. И может случиться, что собственное поведение застанет его врасплох. Чем больше мы знаем о желаниях нашего Ид, тем легче избавиться от сексуальных ошибок и обуздать праведный гнев. После некоторого промежутка времени, когда Эго вытесняет из сознания или подавляет желания Ид, они могут, например, косвенно проявиться следующим образом: дождавшись, пока Эго уснет, они выступают в переодетом виде в наших сновидениях.

Это, впрочем, не особенно помогает; если напряжения достаточно сильны и не находят себе другого выхода, то подавленная энергия Ид может нанести столь сильный вред организму и поведению человека, что Эго теряет контроль над частью его тела или психики. Эта потеря контроля проявляется в виде невроза. Невроз (или психоневроз, что для наших целей одно и то же), оказывается, таким образом, скрытым выражением желаний Ид. Этим вопросом мы подробнее займемся в дальнейшем.

Теперь же мы хотим прежде всего понять, каким образом Ид влияет на нормальное повседневное поведение и как людям удастся спускать чрезмерное давление, не превращая свою (во всяком случае, взрослую) жизнь в нагромождение яростных стычек. Это достигается большей частью путем подстановки некоторого другого объекта или другой деятельности вместо первоначальной цели их желаний; замена должна быть достаточно близка к действительному удовлетворению, чтобы на какое-то время успокоить Ид, и достаточно далека от него, чтобы избежать угрожающих последствий.

Первичная потребность либидо – как можно теснее сблизиться с другим человеком, чаще с человеком противоположного пола. Конечно, способ фактического удовлетворения отчасти зависит от возраста. Теснейшее сближение младенца с другим человеком – это сосание материнской груди, что и составляет благотворную цель либидо у младенцев обоего пола. При искусственном питании ребенок чаще нуждается в добавочных ласках, возмещающих наслаждение сосанием. По достижении зрелости теснейшее возможное сближение – это половое объятие. В старости самый доступный способ удовлетворить эту первичную потребность – пожалуй, держать кого-нибудь за руку и с кем-нибудь говорить¹¹.

Телесный контакт доставляет, конечно, самое прямое удовлетворение либидо; однако напряжение либидо можно ослабить чем угодно, что бы давало ощущение сближения: физического, духовного или эмоционального. В этом смысле представляет ценность более близкое соседство, более интимное обсуждение общих интересов или переживание общей эмоции. Людям помогает даже, когда они делают одно и то же в одно и то же время, хотя бы и порознь. Некоторые разлученные пары уславливаются думать друг о друге каждый день в одно и то же время, например за ужином, писать друг другу в одно и то же время дня и делать разные другие вещи, чтобы быть вместе, хотя и в разлуке. В некоторых ситуациях, однако, подобные «предварительные наслаждения» не облегчают напряжения либидо, а лишь усиливают его или дополнительно мобилизуют. В ряде случаев, когда такие предварительные наслаждения действительно предшествуют половому акту, интенсивность их способствует полноте конечного удовлетворения. Женщины обычно верят более твердо и с более юного

¹¹ Старостью я называю возраст начиная с восьмидесяти пяти. В среднем возрасте нет никакого естественного спада половых сил, хотя и наблюдается искусственный спад. Каков бы ни был лев, он может упасть духом, если его лет сорок продержат в клетке.

возраста, чем мужчины, что, чем больше нормальные партнеры любят друг друга и чем больше у них общих интересов, тем большее удовлетворение получают они от половых сношений. Если половые сношения с противоположным полом откладываются слишком долго по внешним обстоятельствам или по требованиям совести, то есть и другие возможности. Во-первых, некоторое удовлетворение может быть получено от ухаживания и общения. Во-вторых, некоторые люди способны получать почти полное удовлетворение вовсе без партнера или с партнером того же пола, иначе говоря, посредством мастурбации или гомосексуализма. В первом случае у них есть надлежащий сексуальный объект, то есть лицо противоположного пола, но не достигается сексуальная цель – половое сношение. Во втором случае у них нет надлежащего объекта, но достигается сексуальная цель – оргазм. В обоих случаях нечто оказывается вытесненным; говорят, что либидо смещается от своей собственной цели или от своего собственного объекта.

Некоторые из наиболее интересных и общественно полезных вытеснений либидо происходят в тех случаях, когда и цель, и объект служат частичными заместителями биологической цели и биологического объекта. Это происходит при так называемой сублимации¹², то есть деятельности, стремящейся приблизить других людей и самого делателя к высшим предметам жизни. Ряд психических функций организуется таким образом, чтобы доставлять людям эти утонченные виды наслаждений. Хорошим примером может служить живопись. В этом случае художник подставляет в качестве объекта модель, заменяющую любовного партнера (причем эта модель может быть и не человеком, а каким-либо неодушевленным предметом, например пейзажем или корзиной фруктов), а в качестве цели – трепет художественного творчества, заменяющий любовные содрогания.

Жизнь Данте Алигьери свидетельствует о том, как великий поэт выражает себя в своем творчестве, когда невозможно прямо выразить себя в любви. Поэт подставляет воображаемых людей и вымышленные обстоятельства на место подлинной женщины, которую он не в силах обрести или которой не может обладать; он подставляет творческий пыл на место любовной страсти. Все это Данте демонстрирует во взаимоотношении между своей поэзией и своей Беатриче. Впрочем, можно сублимировать и не будучи гением. Многие ощущают тот же творческий трепет, когда плотничают у себя дома, пополняют свою коллекцию ракушек или почтовых марок, хвалятся или управляют машиной или лодкой, любовно собранной своими руками.

Есть и другие способы удовлетворения путем сублимации; мы привели эти примеры лишь с целью показать, каким образом подавленное либидо использует разные виды деятельности, косвенными путями облегчая психические напряжения от неудовлетворенных первичных желаний.

Энергия мортидо точно так же находит косвенные пути выражения. Первичная потребность мортидо – устранение другого человека, обычно того же пола. Половые различия между объектами либидо и объектами мортидо можно видеть также у животных – у птиц, рыб и млекопитающих. Дятлы, золотые рыбки, слоны и собаки обычно любовно относятся к представителям противоположного пола и ищут сближения с ними; напротив, представители собственного пола, как правило, вызывают у них ярость и попытки устранения раздражающего объекта. То же можно видеть и у людей, как только с них спадет налет вежливости; каждый может убедиться в этом, посетив какое-нибудь питейное заведение.

Мортидо для нас гораздо загадочнее, чем либидо, поскольку в нашей стране в мирное время оно может быть полностью удовлетворено лишь путем убийства или самоубийства. В военное время психиатры могут узнать о нем больше, поскольку в их задачу входит изучение действия мортидо на живом материале. Куда больше нас знают об этих вещах тоталитарные режимы.

¹² От лат. *Sublimis* – высокий, возвышенный. – Примеч. пер.

литарные и автократические правительства. В нашей демократии, где насилие и пытка не рассматриваются как законные методы полицейской практики, а осуждаются в качестве преступных и неестественных, некоторые аспекты мортидо менее известны. В повседневной жизни либидо имеет возможность вылиться в разнообразные виды деятельности; мортидо имеет для этого меньше условий. В жизни сколько-нибудь счастливого индивида приступы ярости случаются реже оргазмов.

Возможно, заслуживает внимания влияние бессознательного мортидо на политические решения. В этих вопросах нередко упускают из виду психологическую основу, сосредотачивая все внимание на внешних проблемах и ситуациях. Пытаться устранить войну изменением общественных условий – это примерно то же, что пытаться предотвратить появление детей регулированием женской одежды. Изменение состояния первичных предметов мало воздействует на силу первичных стремлений, которые в конечном счете могут пробить себе дорогу.

Все, что дает ощущение сближения, содействует удовлетворению либидо, и точно так же все, что дает ощущение удаления, содействует удовлетворению мортидо. Отъезды из города, ссоры, сарказм, всевозможные выходки наперекор другим, из одного только упрямства – все это косвенные пути удовлетворения мортидо. Как это ни странно, нам известно из опыта, что сюда же относится и воздержание, хотя оно может показаться на первый взгляд чем-то противоположным удалению.

И либидо, и мортидо имеют в своем прямом удовлетворении два аспекта. Либидо удовлетворяется или путем приближения индивида к объекту, или же путем приближения объекта к индивиду в разной степени у разных людей; точно так же мортидо может быть удовлетворено или путем бегства от объекта, или же путем обращения его в бегство. Пассивное либидо мужчины хочет, чтобы женщина к нему пришла, активное же либидо побуждает его преследовать женщину. Точно так же пассивное мортидо побуждает его к бегству, активное же мортидо побуждает вступить в бой, чтобы изгнать другого мужчину. Когда мортидо вызывается опасностью, некоторые люди бегут, а другие сражаются. Таким образом, мортидо – это сила, связанная с двумя эмоциями, – страхом и гневом; поведение человека зависит от того, какая из этих эмоций в данной ситуации сильнее. В любом случае достигается одна и та же цель – удаление индивида от угрожающей энергетической системы.

Как и либидо, мортидо может выражаться различными способами. Вместо удаления противника того же пола можно атаковать его, не устранив со сцены, как это происходит в деловой конкуренции, в спортивных состязаниях или тогда, когда отпускают саркастические замечания в споре. В других случаях мортидо устраняет индивида противоположного пола, например муж убивает из ревности свою жену, причем объектом мортидо служит человек того же пола; или же индивид устраняет самого себя посредством самоубийства; наконец, вместо человека устраняется животное, как это происходит на охоте. В первом случае имеется собственный объект, но не достигается конечная цель, так что мортидо смещается от своей цели; в остальных случаях объект замещается другим, но цель устранения достигается, так что мортидо смещается от своего объекта. Мортидо также может быть сублимировано; это происходит, например, у резчиков по камню, плотников и шахтеров, которые создают прекрасные и полезные вещи, атакуя неодушевленные предметы. Одной из полезных сублимаций мортидо служит хирургия.

Читатель знаком теперь с несколькими парами психологических понятий, очень важных для понимания людей; вот их перечень:

Созидательные стремления и уничтожительные стремления; либидо и мортидо; энергия, направленная внутрь, и энергия, направленная наружу; сближение и удаление; вытеснение цели и вытеснение объекта; активное и пассивное.

Вернемся теперь к девушке-сироте Нана и посмотрим, как действуют некоторые из этих пар. Мы увидим при этом, насколько неразумно и неразборчиво Ид, и как напряжения либидо и мортидо пытаются проявиться в одно и то же время, пользуясь всяким случаем.

Мы уже знаем отчасти причины, по которым Нана стала вести смолоду беспорядочный образ жизни. Ранняя смерть ее матери, беспутное поведение отца и отсутствие семейной жизни вызвали у нее глубокую потребность в ласке или в чем-то похожем на ласку. Когда ей было девятнадцать, отец ее был убит при попытке ограбить среди бела дня бронированную машину возле Первого национального банка Олимпии. Безрассудный характер покушения свидетельствовал о том, что ему не очень хотелось жить, и потому он не очень боялся смерти. Как он часто говаривал: «если человеку не так уж хочется дальше играть, то не все ли равно, как выпадают кости». После такого скандала Нана нелегко было честно зарабатывать себе на жизнь, и вскоре она оказалась вынужденной брать деньги у своих многочисленных поклонников, несмотря на все свое отвращение к такой мерзости. Разные люди в городе взяли себе за обыкновение, подвыпив, посещать Фоумборн-стрит и наносить визиты Нана. Отвращение Нана к своей профессии усиливалось визгливыми поношениями, которые устраивала ей на улицах миссис Фейтон, городская проститутка.

Она попыталась улучшить, как могла, свои обстоятельства и согласилась жить с известным скрягой мистером Кроуном, худощавым высокорослым стариком мрачного вида, который к ней привязался. Она думала, что ненавидит мистера Кроуна, жестоко колотившего ее, точно так же, как раньше это делал отец; но когда он в скором времени умер, Нана, к собственному удивлению, горько о нем скорбела, хотя он и завещал всю кучу денег не ей, как обещал прежде, а Обществу противников вивисекции. Ей пришлось вернуться к прежней жизни.

Рано или поздно Нана должна была подцепить венерическую болезнь; она заразилась от мистера Мелигера, приличного на вид, но нервного юриста, часто ездившего по делам в Чикаго. Когда ей сказал об этом доктор Пелл, она была шокирована и не сразу поверила; впрочем, состояние ее вскоре улучшилось в результате правильного лечения. Когда ей показалось, что она уже излечилась, она пренебрегла предостережением доктора и вновь тайно приняла двух своих излюбленных посетителей. Вследствие этого Ролф Метис и Джозайя Толли от нее заразились.

Главными эмоциональными напряжениями Нана были: во-первых, жажда ласки, которой она была совершенно лишена в детстве; во-вторых, стремление к красивым вещам, усиленное убогой обстановкой ее жизни (все деньги, заработанные ею сверх повседневных расходов, она тратила на репродукции известных картин и книги об искусстве, которые хранила в запертом шкафу втайне от своих поклонников); в-третьих, досада на отца, никогда не доставлявшего ей ласку в желательном для нее виде и с желательной частотой; и, в-четвертых, досада на общество в целом, которое она винила в убийстве отца и в своей несчастной жизни.

Двигателями ее поведения были неудовлетворенные напряжения Ид, большей частью исходившие из раннего детства. Теперь им было легче выразиться, поскольку после смерти отца она стала «независимой» и еще более одинокой.

Конечно, с ее стороны неразумно было сваливать вину на банк, нанявший бронированную машину, но так уж получилось. Ид нередко перекладывает или смещает вину.

Ее способ жизни предоставил ей разные способы удовлетворить свое изголодавшееся либидо, направленное на внешний мир. Но жизнь эта не доставляла ей нормального эмоционального сближения с другим человеком, предлагая лишь убогие заменители. Она доставляла ей деньги на удовлетворение сублимированных созидательных стремлений, проявлявшееся в тайном интересе к искусству; внутренняя деликатность и угрызения совести

не давали ей в этом признаться. Наконец, ее образ жизни позволял ей носить дорогие платья, также удовлетворяя этим направленное на внешний мир либидо в виде тщеславия.

Направленное внутрь мортидо также получало облегчение от такой жизни, поскольку женщина, с ее чувствительностью, должна была от всего этого немало страдать. Мистер Кроун доставлял ей в этом смысле более прямое облегчение тем, что ее колотил. Что касается мортидо, направленного наружу, то она удовлетворила его, отобрав у старого скряги какую-то долю его драгоценных денег, а затем заразив двух своих друзей, что привело к их окончательному удалению и тем самым к удовлетворению ее уничтожительного стремления.

Если пренебречь ее собственными объяснениями и принять в расчет лишь то, что в самом деле произошло (а так обычно и поступают психиатры), нетрудно усмотреть здесь по крайней мере два случая вытеснения объекта. Мистер Кроун занял во многих отношениях место ее отца, и это сходство усиливало бессознательное удовольствие и от его финансового наказания, и от проявленной к нему нежности. Таким образом, ее смешанные чувства к отцу сместились на мистера Кроуна; вытеснение это она не вполне сознавала, о чем свидетельствуют неожиданные для нее самой слезы после смерти старика. Ролф и Джозайя, награжденные болезнью, оба были связаны с банком; она сделала их козлами отпущения вместо банка, который она неразумно хотела наказать за смерть отца.

В наказании этих трех человек видна и активная, и пассивная сторона. Мистер Кроун был наказан активно ее экстравагантными затеями, вынуждавшими его тратить деньги и вызывавшими у него ревность. Двух других она наказала своей пассивностью. Чтобы заразить их, она ничего не затевала, а просто пассивно поддавалась их уговорам, позабыв сказать им о своей болезни; и она сделала это, по-видимому, без всякого умысла, поскольку убедила себя в своем излечении.

Очень важно, что во всех ее поступках либидо и мортидо удовлетворялись одновременно. Яснее всего это проявилось в злополучную ночь, когда она получила удовольствие от полового общения с двумя мужчинами и в то же время заразила их своей болезнью. То же видно в ее смешанных чувствах к мистеру Кроуну. В действительности, не имея об этом отчетливого представления, она находилась в своеобразном двуличном, двустороннем отношении ко всем участникам этой истории, в том числе и к самой себе.

Кое-кому может показаться, что нехорошо рассматривать этот случай таким образом, как мы это сделали выше, потому что она и в самом деле не знала, что все еще больна. Верно, что ее Эго не знало этого наверняка, но некоторые сомнения все же оставались, как она обнаружила впоследствии, обратившись к психиатру. Одним из способов проявления Ид и является «грех забвения».

6. Как люди обращаются со своим окружением?

Люди обычно обращаются со своим окружением таким образом, что от каждого их поступка получает некоторое удовлетворение либидо или мортидо, предпочтительно же оба вместе. Удовлетворение получается при этом от чувства сближения, или созидания, и удаления, или уничтожения. Однако Ид вряд ли обладает хоть малейшей способностью учиться или приводить вещи в надлежащий порядок, как мы себе это представляем.

Иначе обстоит дело с Эго, управляющим в нормальных условиях нашей способностью обращаться с разными объектами, например, с собственными руками, ногами или мышлением. Ид способно лишь желать, Эго же умеет исполнять и учиться. Ид напоминает капризного римского императора; Эго подобно верному слуге, пытающемуся исполнить его неразумные желания. Император говорит: «Желаю иметь к обеду *truffles au champagne!*»¹³. Слуге

¹³ Трюфели в шампанском (франц.). – Примеч. пер.

известно, где и как добыть желаемое императором и как приготовить еду ему по вкусу. Сам император никогда не сумел бы найти и одного трюфеля.

Если он что-нибудь хочет, ему приходится добывать это через слугу, связывающего владыку с миром за стенами дворца. Точно так же Ид говорит: «Желаю иметь жену и детей!» И Эго должно устроить жизнь индивида на ближайшие годы таким образом, чтобы желание Ид могло быть удовлетворено. Эго обращается с окружением двумя способами: манипулируя и обучаясь. Действия Ид могут быть обнаружены во всех поступках индивида, если заметить, какие желания в действительности удовлетворяются их конечным итогом (не принимая во внимание ни способа удовлетворения, ни собственных объяснений индивида). Что касается Эго, то его работа видна во всевозможном упорядочении мыслей и поступков индивида, который думает, что все сделанное им и сводится к этой работе. Если речь идет о сновидении, то деятельность Ид обнаруживается желанием, которое удовлетворяется в этом сне; труднее увидеть в этом случае работу Эго, если только желаемое не подверглось заметному манипулированию, выдающему его участие. Именно по этой причине часто случается, что после пробуждения Эго находит увиденный сон странным и нелепым. При изучении математики, напротив, работа Эго во всем выполненном манипулировании и обучении вполне очевидна, работа же Ид остается скрытой, и иногда нелегко понять, какие бессознательные желания удовлетворяются констатацией того, что дважды два – четыре.

Ид некоторым образом «естественнее» Эго, подобно тому, как корова «естественнее» бифштекса. Бифштекс – это корова, подвергнутая манипуляциям человеческого Эго. Природа упорядочена, но не путем манипулирования. Деревья естественным образом растут в лесу. И только манипуляции человеческого Эго заставляют их расти правильными рядами в саду. Семена прорастают там, где они находят лучшую почву, или куда их заносит ветром. И только Эго может заставить цветы расти красивыми клумбами. Эго и есть тот, кто сажает в клетки животных, роет прямые каналы, видит в небе созвездия и создает противоположности, исключаяющие друг друга. В природе, и точно так же в Ид, нет никаких противоположностей, исключаяющих друг друга. В наше время все знакомы с электронами и атомами. Имеет ли смысл спрашивать об атоме, твердый он или мягкий, темный или светлый, хороший или плохой? Более того, нельзя утверждать, что он материя или энергия, время или пространство. Он и то, и другое или ни то, ни другое. В психиатрии, как и в физике, нам придется отбросить не только представление о противоположностях, исключаяющих друг друга, но также представление о причине и следствии в том смысле, как их обычно понимают.

В природе явления не вызываются и не объясняются. Они попросту происходят в разные моменты времени. Представления о причине и объяснении изобретены нашим Эго. Они не являются частью природы. Идеи этого рода еще раз свидетельствуют о склонности нашего Эго наводить во всем порядок. Явления не происходят «потому что». Они происходят «когда» и «как если бы», и нам приходится этим довольствоваться.

Таким образом, в Ид любовь не исключает ненависти. Любовь и ненависть могут существовать бок о бок в одно и то же время по отношению к одному и тому же лицу; они могут переплетаться друг с другом во всех наших чувствах, относящихся к этому лицу. Но люди склонны рассматривать любовь и ненависть как противоположности, исключаяющие друг друга; поэтому Эго «удивляется», обнаруживая в некоторых случаях почти одновременно крайние проявления привязанности и стремления к уничтожению. Крайняя привязанность часто переходит в полное уничтожение. Поэтому вспыльчивый мужчина нередко убивает женщину, которую страстно любит. Полиция, которой приходится иметь дело с реальностями, а не с упорядоченными идеями, хорошо это знает; в подобных случаях возлюбленный оказывается первым человеком, на которого падает подозрение (а не последним, как хотело бы думать наше логичное Эго). Этот ход мыслей настолько привычен, что кажется логич-

ным, хотя он в той же мере нелогичен; происходит же он из практического опыта, знающего, каким образом Ид бросает логике свой вызов.

Другая важная особенность Эго – это способность к обучению. Люди узнают действительность, запоминая разные вещи; это позволяет им делать общие утверждения, – в известном смысле, пророческого характера. Человек, не замечающий, что делается вокруг, попадает под дождь снова и снова. Но, если он достаточно долго живет в одном месте, он может понять, что облака определенного вида приносят с собой дождь. Он делает обобщение (пророчество) – низкие темные облака приносят дождь. Чтобы сделать такое обобщение, его Эго извлекает или абстрагирует из ряда наблюдений над облаками представления о темном и низком. Что касается Ид, то на него в этом полагаться нельзя, поскольку оно строит слишком уж много фантастических обобщений, ни на что не годных. Если, например, дети рождаются дома, то Эго ребенка может впасть в ошибку, будто появление доктора с его черным чемоданчиком означает нового младенца. Здесь Ид делает ложное обобщение, поскольку оно не умеет извлекать из происходящего точный смысл; в сновидениях, служащих лучшим материалом для изучения Ид, доктор может означать младенца, что бы он с собой ни принес, или же черный чемоданчик может означать младенца, хотя бы его принес не доктор. Если бы Эго представляло себе мир таким образом, оно ничего не могло бы сделать.

Ид больше, чем Эго, похоже на нетронутую природу; но оно не способно обращаться с действительностью, потому что не умеет манипулировать объектами и не в состоянии строить полезные обобщения. Чтобы эффективно обращаться с окружением, рекомендуется наблюдать, учиться, обобщать и манипулировать с помощью Принципа Реальности, соответственно контролируя инстинкты своего Ид. Однако, несмотря на все сказанное, в ряде случаев Ид удивительным образом проявляет больше мудрости, чем Эго; этим видимым противоречием мы займемся подробнее в параграфе, посвященном интуиции.

7. Как человек растет и меняется?

Как легко понять, цель либидо состоит в том, чтобы поддерживать у взрослого человека постоянное желание производить потомство. Если либидо выражается в неприкрытой форме, как это бывает у многих молодых людей, то мы имеем индивида, «непрерывно гонящегося за обещанием оргазма», по удачной формулировке Сен-Сира. Очевидно также, что мортидо помогает индивиду выжить, внушая ему желание устранить все ему угрожающее. Если, однако, индивид живет среди цивилизованных людей, эти первичные стремления ему приходится скрывать. Поскольку жизнь устроена так сложно, что побуждения Ид фильтруются через Эго, непосредственные проявления либидо и мортидо удастся видеть лишь в особых случаях.

Ид умеет только желать. Оно не способно учиться и расти, хотя в определенные периоды жизни меняется его сила, как это происходит во время созревания, а также время от времени меняется его направление, например при рождении ребенка. С желаниями Ид может произойти одно из двух: либо они удовлетворяются, частично или полностью, либо подавляются. Если они удовлетворяются, чувствуется облегчение напряжения, как это бывает у человека сразу же после нормального полового акта, или сразу же после нанесения себе раны при неудачной попытке самоубийства. Если желания Ид подавляются, то напряжение возрастает, что приводит к дальнейшим попыткам его снять.

Поскольку первичные стремления к созиданию и уничтожению остаются в своей основе неизменными, рост или изменение человеческой личности состоит в изменении способов снятия этих напряжений.

Ид способно выражаться лишь в форме, соответствующей состоянию тела и его окружения. У новорожденного многие функции еще не развиты. Ид сосущего младенца не может

выражаться никаким способом, требующим хождения, поскольку его нервы и органы, необходимые для хождения, еще недостаточно развиты. Младенец лишен ряда удовольствий, так как не может управлять своим телом, пока не созреют нервы, ведущие к различным органам и мышцам. Он пользуется, однако, всем, чем может. Важнейшие движения, которыми он наделен от рождения, – это сосание и произведение звуков. Всякое удовлетворение либидо и мортидо должно быть, следовательно, достигнуто с помощью этих механизмов, с некоторым содействием других, менее развитых. Инстинкты Ид обычно лучше удовлетворяются с участием другого лица; и в самом деле, можно заметить, что младенец получает наибольшее удовольствие от сосания груди.

По мере того, как ребенок растет, его нервная система берет под свое управление все новые виды действий, что открывает новые пути для удовлетворения его Ид, пока, наконец, не наступает возраст силы и зрелости, когда становятся достижимыми конечные цели – взрослая половая деятельность и агрессия. Возрастают возможности ребенка получать удовлетворение, и вместе с тем расширяется круг его деятельности, поскольку человек любит жить возможно шире. После периода наслаждения сосанием ребенок научается управлять своим кишечником и мочевым пузырем, и это дает ему добавочные возможности наслаждения. Еще больше способов удовлетворения доставляет ему умение пользоваться руками и ногами. Позже, когда созревают его половые органы, он пользуется ими, чтобы получить свое наибольшее эмоциональное и физическое удовлетворение. На каждом новом этапе человек более или менее перерастает удовольствия предыдущего этапа, органы же, переставшие служить для наслаждения, используются для более заурядных целей. Таким образом, он переживает стадии наслаждения ртом, наслаждения кишечником и мочевым пузырем, наслаждения телом и наслаждения половыми органами.

Однако в ряде случаев, когда новый способ удовлетворения ему не слишком удастся или когда обстоятельства мешают ему экспериментировать с этим новым способом, человек продолжает придерживаться прежнего способа. Так обстоит дело у сироты, лишенного многих возможностей развития и потому продолжающего по младенческой привычке сосать свой большой палец; в этом случае ребенок застрял на одном из своих ранних этапов развития. В других случаях ребенок может развиваться нормально, но в периоды стресса возвращаться к предыдущему этапу, отказываясь от недавно обретенного способа снимать напряжения; это происходит с ребенком, вновь принимающим сосать свой большой палец, когда мать уезжает на отдых, и переставшим делать это после ее возвращения.

По мере своего роста нормальный человек не только проходит естественным путем последовательные стадии пользования органами соответственно развитию нервной системы, тела и желез; у него меняются также скорость, способы, частота и сами объекты удовлетворения. Эти изменения сильно зависят от Эго и происходят обычно в согласии с Принципом Реальности. Человек узнает, что некоторые пути удовлетворения часто ведут в конечном счете к худшей неудовлетворенности, и пытается вести себя в таких случаях благоразумнее. Он извлекает уроки из опыта. Ид, по-видимому, лениво и упрямо держится своих привычек, снова и снова пытаясь получить удовлетворение на тех же старых бесплодных путях, если только Эго не очень твердо придерживается своего курса. Если Эго недостаточно бдительно, то Ид заставляет индивида повторять без конца одни и те же бездумные или недостойные ошибки.

Ид не только ничему не хочет учиться, пользуясь снова и снова теми же негодными методами в своих попытках получить удовлетворение; временами оно довольствуется поддельными реальностями – воображением, мечтами или видениями, которые доставляют наркотики. Иногда ему удается даже убедить Эго в реальности воображаемого; это называется галлюцинациями. Например, в алкогольной горячке вышедшее из-под контроля мортидо может искать удовлетворения в мрачных видениях змей и чудовищ, заменяя этим убий-

ство или самоубийство. Такие зрительные галлюцинации кажутся индивиду реальными, поскольку критерий реальности в его Эго перестал действовать. В некоторых случаях молодой человек пытается удовлетворить свое либидо, вообразив, что его любит какая-нибудь красивая женщина, часто даже не знающая о его существовании. Если ему и в самом деле удастся уверовать в свои выдумки, это называется иллюзией. Подобными же иллюзиями страдают и женщины.

С возрастом люди стараются вести себя достойнее и осторожнее, воздерживаясь от поступков, которые могут лишить их собственного уважения и уважения других; поэтому напряжения мортидо все чаще направляются в обратную сторону, против самого индивида. Ребенок может дать волю своему мортидо в приступе ярости, не очень этим смущаясь; взрослый же человек, испытывая гнев или досаду на своих сотрудников, обычно пытается сдерживать себя, и в результате этого мортидо может направиться на его собственное тело.

Два самых обычных способа, которыми пользуется при этом мортидо, – это повышение кровяного давления и изменение сечения кровеносных сосудов желудка. Если такое превращение эмоции в физическую реакцию происходит слишком часто, оно оставляет более или менее стойкие изменения. Например, кровяное давление может перестать снижаться после спокойного уик-энда, как мы видели в случае мистера Кинга; или же постоянные нарушения кровообращения в желудке могут привести к тому, что небольшая часть стенки желудка подвергается видоизменению, и образуется «язва желудка». Чтобы предотвратить такие вещи, бесполезно давать пощечины стенографистке или пинать мастера в мягкое место; надо научиться не раздражаться от пустяков, в том числе от финансовых потерь. В конечном счете, лучше уж остаться при своем желудке, чем при своих деньгах. Слишком часто получается так, что человек предпочитает сохранить свое имя на двери кабинета, отдавая свой желудок хирургам.

По мере того как индивид растет, Эго все более эффективно исполняет три своих задачи: облегчение либидо, облегчение мортидо и уменьшение угрозы со стороны внешнего мира. Хорошим примером служит земледелие, в котором мортидо доставляет энергию атаковать землю, а либидо – энергию ухаживать за растущим урожаем; между тем, продажа этого урожая уменьшает угрозу голода и в то же время увеличивает шансы более полного удовлетворения либидо и мортидо, облегчая женитьбу. И все это оставляет еще место для роскоши «божественного неприятия» и для эстетических переживаний.

Итак, личность нормального человека растет и меняется по мере того как он учится новыми методами удовлетворять свое либидо и мортидо, пользуясь новыми органами и способностями, которыми он научился управлять, и покидая прежние, менее эффективные пути. В этом росте ему содействует Принцип Реальности, помогая постоянно бороться с постоянно навязываемыми ему менее эффективными, а подчас и опасными попытками искать удовлетворения на старых путях.

8. Почему человек должен управлять собой?

Вначале ребенок еще не знает, что прямое выражение либидо и мортидо не окупается; он просто играет, не пытаясь управлять собой. Если здоровый младенец хочет сломать какой-нибудь предмет, он его ломает. Если ему хочется обхватить кого-нибудь руками, он обнимает мать или няню. Когда ребенок вырастает, он узнает, что подобное поведение может принести в конечном счете больше боли, чем удовольствия, что немедленное снятие какого-нибудь напряжения может привести к накоплению большего напряжения. В таких случаях надо решить, какое поведение приведет к наибольшему снятию напряжения на длительное время, и судить об этом должно Эго, если оно на это способно.

Если ребенок сломает музыкальную пилу, на которой играет отец, его за это выпорют или выбранят. Это причиняет страдание и приводит к психическому напряжению. Когда у него в следующий раз возникнет деструктивное настроение, он, возможно, призадумается: «Если я разобью эту вазу пятнадцатого века династии Мин, уменьшится ли от этого напряжение сильнее, чем возрастет потом, когда меня выпорют?» Если у отца твердая и непреклонная рука, то ответ будет «нет». Вследствие этого ваза останется целой на своем пьедестале – за кадкой с каучуковым деревом.

В более зрелом возрасте той же личности придется, возможно, ответить на вопрос: «Если я отобью девушку у инструктора дзюдо, уменьшится ли от этого напряжение сильнее, чем возрастет потом, когда инструктор швырнет меня наземь?» И ответ будет снова «нет», так что девушка инструктора дзюдо останется на своем пьедестале – возле той же кадки с каучуковым деревом.

Наказание вызывает возрастание напряжения, причем различными путями. Мы рассмотрим здесь лишь возрастание напряжения либидо, когда теряется возможность любви, и возрастание напряжения мортидо, когда теряется возможность мести. Выпоротый ребенок на какое-то время теряет возможность ласкаться к своему отцу; в то же время он лишен возможности выместить свою обиду, подвергнув отца подобному же обращению. Тот же результат получается, когда дело ограничивается бранью.

В некоторых случаях наказание приносит дрожь наслаждения и облегчение. Если порка вызывает не только либидо, но и мортидо, она принимает сексуальный характер. Многие взрослые точно так же, как дети, получают своеобразное удовольствие от наказания. Вот почему некоторые люди все время попадают в беду. Побой и обиды не отталкивают их от различных опасных ситуаций, а, напротив, привлекают к ним.

Большая часть людей предпочитает, однако, избегать того, что обычно именуется «наказанием», и находит способы обращения с инстинктами своего Ид, позволяющие отложить их удовлетворение, если оно может привести к страданию. Они рассчитывают получить в конце концов полное или частичное удовлетворение, не оплатив его слезами.

В нашей стране взрослые редко наказываются физической болью, и люди управляют собой, чтобы избежать психических страданий, связанных с другими видами наказаний. Например, большинство людей воздерживается от преступлений, потому что преступление вызвало бы у них тяжелые фрустрации либидо – потерю самоуважения, уважения друзей, родственников и возлюбленных. Кроме того, тюремное заключение означает отрыв от обычной общественной жизни и возрастание напряжений Ид, проявляющихся, например, в особых видах половой деятельности и во взрывах насилия. Большинство людей находит неприятными напряжения мортидо, возникающие от ненависти к самому себе.

До сих пор мы не упомянули о совести, которой обычно и приписывается хорошее поведение большинства людей. В действительности мы уже намекали на существование совести, когда пользовались выражениями «потеря любви», «потеря возможности любви», или когда говорили о ненависти к себе и потере самоуважения. В следующем параграфе мы увидим, как все это связано с совестью, и из чего она развивается. Люди не рождаются хорошими или плохими, а учатся своим способам поведения в очень раннем возрасте от окружающих людей. Когда ребенок становится плохим, родители нередко задают себе вопрос: «В чем тут наша вина? Каким примером были мы для наших детей?»

9. Как человек принимает решение?

Есть два способа принимать решение. Первый из них состоит в обдумывании. Мы рассматриваем ту или иную возможность, взвешиваем все обстоятельства и принимаем решение, более или менее соответствующее Принципу Реальности. Второй способ обходится без

сознательного обдумывания. Если бы нам пришлось думать о каждой мелочи, которую мы делаем в течение дня, то нерешительность обратила бы нашу жизнь в сплошную суматоху. Представьте себе, что нам пришлось бы каждый раз, нажимая кнопку, задумываться над тем, каким пальцем ее нажать; тогда это превратилось бы в столь же длительную процедуру, как одевание у малышей. Поэтому мозг располагает способами принимать за нас решения без ведома нашего сознания.

Один из способов бессознательного принятия решений – автоматическая экономия мышления, называемая привычкой, – экономит усилия при обращении с простыми повседневными ситуациями, не вызывающими напряжений Ид. Встречаются люди, и в самом деле вынужденные обдумывать и разрабатывать каждый пустяк, который большинство из нас делает по привычке; как мы увидим дальше на примере Энн Кейо, у таких людей возникает множество забот, поглощающих все их время и энергию, так что у них почти не остается времени заняться всерьез обычными делами. Как показали исследования, обычные действия, вроде нажатия кнопки или мытья рук, не имеющие для обычного человека какого-либо эмоционального смысла, приобретают у таких людей особое значение. Их либидо и мортидо слишком смещены на тривиальные предметы и делают слишком многие образы неясными. Поскольку привычка работает лишь в ненапряженных ситуациях с отчетливыми образами, у таких одержимых как раз поступки, связанные с привычкой, вызывают трудности. Разные части окружающего мира чрезмерно привлекают их либидо и мортидо.

Для принятия решения в более эмоциональных ситуациях само Ид доставляет нам бессознательную силу. Сила эта основана на эмоциональных установках, заимствуемых в раннем детстве у родителей и других лиц, любовь которых мы ценим и боимся потерять. Выйдя из младенческого возраста, люди приобретают способность бессознательно принимать некоторые решения, соответствующие, как они полагают, воображаемым пожеланиям этих близких людей в данных условиях. Они ведут себя, как будто они говорят себе что-нибудь вроде следующего: «Я должен поступить таким образом, потому что этого потребовал бы мой отец, будь он сейчас рядом со мной. Если я поступлю не так, он нахмурит брови, как это бывало в детстве».

Важно заметить, что человеку вовсе незачем говорить себе эти вещи; результат получается, однако, в точности такой, как *если бы* он их себе сказал. Таким путем сберегаются время и энергия, необходимые для принятия решений. У детей, воспитанных без отца или родителями, плохо исполнявшими свою роль, эта часть их развития оказывается нарушенной, что может причинить им в дальнейшей жизни возрастающие огорчения и трудности.

В состав родительских влияний входят усвоенные с детства уроки, как сохранять любовь других людей. В раннем детстве индивид усваивает, как он «должен» себя вести, поскольку родители порицают его, когда он поступает не так, как должен поступать, по их мнению; и это чувство «должного» внедряется столь глубоко, что становится частью психической структуры человека. В более позднем возрасте (то есть после пяти-шести лет) также усваивается нечто должное, теперь уже остающееся в сознании в виде так называемой совести и также играющее роль в принятии решений. Более ранняя бессознательная совесть, однако, важнее сознательной совести, поскольку она образуется раньше, укореняется глубже, имеет большую силу, труднее поддается изменению и контролю и влияет на поведение человека без его отчетливого понимания, а часто вопреки его воле.

Когда индивид вырастает, его родители уже не стоят рядом с ним, готовые наказать его за отступления от должного поведения; но их могущественные, тяжело нагруженные эмоциями образы остаются в его психике, а это не менее действенно, поскольку индивид будет всегда поступать в соответствии со своими образами, а не с реальным окружением. Неважно, что этим образам должного двадцать или сорок лет, потому что они бессознательны, а бессознательное, как мы знаем, никогда не стареет, и образы его пропитаны ощущением бессмер-

тия, сохраняющим их молодыми и свежими. Что касается наказания в случае проступка, то и оно обходится без участия родителей. Об этом заботится его собственное Ид.

Точно так же, как часть либидо обращается на самого индивида, внушая ему уважение к себе, так и часть его мортидо обращается внутрь, доставляя энергию для собственного наказания. Если его поступок несовместим с поведением, усвоенным как должное в раннем детстве, эта часть его мортидо высвечивает перед ним порицающие образы родителей. Когда мы делаем что-нибудь, чего бы делать не должны, возникающая при этом реакция называется «виной». И если даже индивид не сознает этой вины, то неудовлетворенное напряжение направленного внутрь мортидо, возникающее от его безнравственности, проявляется в виде потребности в наказании. Вина и потребность в наказании означают, что образы родителей проявляют активность, угрожая ему наказанием приблизительно так же, как это делали его подлинные родители. Пока эта потребность в наказании не удовлетворена, она продолжает существовать; напряжение может накапливаться годами, а попытки снять его могут привести к тому, что человек будет снова и снова попадать в беду. Направленная внутрь разрушительная энергия должна быть поэтому устранена. Как и другие виды энергии Ид, она может зайти слишком далеко, если Эго не осознает, что происходит, и не остановит развитие процесса. В противном случае потребность в наказании может причинить индивиду неприятности, нередко проявляющиеся в «забывчивости» или «легкомыслии».

Как мы видим, напряжения Ид несколько сложнее, чем можно было подозревать вначале. Имеются напряжения либидо, направленного наружу, и напряжения либидо, направленного внутрь; напряжения мортидо, направленного наружу, и напряжения мортидо, направленного внутрь. Все четыре группы напряжений требуют удовлетворения, и обязанность Эго держать их все под контролем. Одна из важнейших и самых трудных задач Эго – следить за тем, чтобы направленное внутрь напряжение мортидо не возросло сверх меры вследствие удовлетворения какого-либо из остальных трех напряжений. Иными словами, «вина» может вызвать большее напряжение, чем было снято поступком, вызвавшим эту вину; некоторые люди, не умеющие контролировать свое чувство вины, способны безудержно наказывать себя за какой-нибудь банальный проступок.

Бессознательные образы родителей и их преемников, воплощающие ранние уроки жизни, нагружены долей либидо и мортидо, отщепленной от остального Ид. Эта система, участвующая в принятии решений, носит название Суперэго. Вопрос о вине и потребности наказания сложен, поскольку явления эти связаны с рядом элементов, участвующих в принятии решений. Первый из них – только что описанное Суперэго. Второй – это Идеал Эго, состоящий из сложившихся у индивида сознательных и бессознательных образов того, чем он хотел бы быть; образы эти сформированы по образцу некоторых людей, кем он восхищается и кому хотел бы подражать, поскольку приписывает им идеальные качества. Далее, у индивида есть еще сознательный образ того, что хорошо и что плохо, полученный главным образом от его религиозных наставников, школьных учителей и других авторитетов; эти авторитеты и формируют то, что обычно называется совестью.

Для простоты мы объединим все эти три элемента под общим именем Суперэго.

Одна из первых вещей, на которых ребенок учится выполнять свой долг, – это правильное управление кишечником; поэтому период тренировки кишечника играет важную роль в формировании Суперэго. Это хороший пример твердо установленной, но довольно сложной связи между кишечником и мортидо, с которой мы еще встретимся ниже.

Следует иметь в виду, что мортидо, заключенное в Суперэго, есть некоторая доля, отщепленная от остального Ид и способная выступать в большей или меньшей степени в качестве противника Ид. Итак, в конечном счете Эго встречается с тремя энергетическими системами, которые надо принимать в расчет перед действием: это желания Ид, реальность внешнего мира и Суперэго.

Как мы видим, решения человека могут приниматься сознательно или бессознательно. Сознательные решения, как нам хотелось бы думать, регулируются Принципом Реальности и сознательной совестью. Бессознательные решения в случае действий небольшого эмоционального значения могут быть упрощены привычкой, чем достигается также сбережение энергии. В большей части эмоциональных ситуаций решения зависят от исхода конфликта между подсознательными силами Суперэго и Ид. Решение принимается без ведома индивида, не знающего стоящих за этим решением подлинных сил; когда оно уже принято, индивид берет на себя задачу найти для него оправдание, убедив себя и других, что оно принято в соответствии с реальной ситуацией. Этот процесс называется «рационализацией».

10. Для кого все это делается?

Что такое «Я»? Мы описали желания Ид, удовлетворение которых доставляет индивиду удовольствие. Мы рассказали, каким образом Суперэго руководит действиями Эго и наказывает индивида за его грехи. Мы рассмотрели, каким образом Эго, зажатое между этими двумя силами, должно руководить «нами» среди опасностей внешнего мира. Для кого же работают все эти силы? Что такое мое истинное Я? Может быть, это мое Эго? Или мое Ид? Или мое Суперэго?

Одна женщина описывала свое Я как нечто управляющее всем ее остальным существом. Самое себя она представляла чем-то вроде возницы, управляющего запряженной ослом тележкой. Осел был частью ее самой; временами он брал верх и заставлял ее делать вещи, о которых она жалела. В таких случаях ее Я осуждало осла. Чем было это Я, о котором она говорила? Это было Эго.

Эго – это система, способная видеть самое себя подобно тому, как части тела могут ощущать одна другую. Отсюда у людей возникает ощущение, что они могут проследить за работой собственной психики как будто со стороны точно так же, как могут проследить за перемещениями своей ноги. В действительности в Эго содержатся три части, и все они могут смотреть друг на друга в разные моменты времени. Одну из этих частей составляют специальные родительские образы; другая часть – это взрослое Я, работающее в соответствии с Принципом Реальности; и вдобавок у каждого человека сидит в голове маленький ребенок, которым он некогда был. У каждой женщины есть в голове маленькая девочка, а у каждого мужчины – маленький мальчик. Родительская часть, взрослая часть и детская часть представляют собой три различных Я. Пока одно из этих Я действует независимо от остальных, индивид чувствует себя одной личностью; но если две из них действуют одновременно, то каждая из них смотрит на другую, удивляясь, что же происходит? Эти три аспекта Эго будут подробнее рассмотрены в главе IX.

Есть, однако, нечто сверх этого – некая сила, побуждающая людей расти, развиваться и становиться лучше. Ее можно рассматривать как четвертую силу личности наряду с Эго, Суперэго и Ид. Об этой четвертой силе психиатры и психологи знают очень мало, а может быть, не знают ничего. Верующие могут сказать, что это душа. Ученые в настоящее время не имеют ответа. До сих пор мы избегали этого вопроса, описывая человека просто как энергетическую систему – систему сил, непрерывно пытающуюся восстановить или сохранить равновесие и вовсе не пытающуюся «понравиться» кому-нибудь или чему-нибудь вне себя или в самой себе, не более, чем Земля пытается кому-нибудь «понравиться», вращаясь вокруг Солнца. Полезно предположить, однако, что существует некая система напряжений, в нормальных условиях непрерывно толкающая живые существа в направлении прогресса. Мы можем предположить существование такой системы, чтобы объяснить, почему человек растет, почему человеческий род пытается стать лучше, почему животные в процессе эволюции становятся предприимчивее и почему психика обогащается творческой любовью к

красоте, по мере того как ее энергетическая система становится все сложнее – от медузы через лягушек и обезьян – к человеку. Мы можем забыть о том, кому все это нужно, и все же предполагать, что внутри нас есть некая сила, устремляющая нас дальше и выше.

Как мы увидим дальше, невроз дает индивиду ряд преимуществ. Какая же сила заставляет его хотеть выздороветь, если ему во многих отношениях лучше остаться со своим неврозом? Какова целебная сила природы, вызывающая у больного тела и больной психики стремление к здоровью, к продолжению роста? Что заставляет зародыш развиваться? Почему не остается он просто зародышем? Расти – это тяжелый труд, требующий немалых затрат энергии. Что вынудило каких-то медуз развиваться в человека? Почему не остались они навсегда медузами? Эволюция ведь тоже тяжелый труд.

В поисках ответа обратимся к Зенону, великому семиту, жившему более двух тысяч лет тому назад. Много лет Зенон скитался и задавал вопросы. Скитания его завершились в Афинах, в Древней Греции, но он продолжал задавать вопросы.

Зенон часто говорил о *физисе*, силе природы, вечно побуждающей все вещи расти, а выросшие – совершенствоваться. Не он первый пришел к идее физиса, но он много размышлял о ней в связи с ростом и развитием живых существ. С тех пор многие философы говорили о творческой силе природы, побуждающей все вещи расти, следуя неким правильным и прогрессивным путем.

Если подобное стремление к росту существует в психике и теле человека, то каким образом можно включить его в нашу энергетическую систему, и как оно связано с другими напряжениями нашей психики? Напомним, что выше шла речь о мортидо, направленном внутрь и наружу, и о либидо, направленном наружу; но до сих пор мало упоминалось либидо, направленное внутрь. Может оказаться, что энергия роста происходит от либидо, направленного внутрь. Это объяснение кажется, однако, слишком уж простым; не исключено и прямо противоположное: либидо может оказаться лишь одним из аспектов энергии роста. Может быть, физис вообще не существует; но при всей нашей неспособности сказать об этом предмете что-либо определенное, очень уж многие вещи происходят таким образом, как если бы такая сила была; и поэтому легче понять человека, предположив, что она и в самом деле существует.

Начиная с этого места мы позволим себе предполагать, что физис – это сила, с которой приходится считаться при изучении человеческой психики, избегая при этом вопроса, связана ли эта сила с направленным внутрь либидо и в чем может состоять такая связь. Мы не решили до конца проблему, кто этот «возница», ради которого Эго, Суперэго и Ид поддерживают тонкое равновесие напряжений, позволяющее человеку расти и развиваться; но мы осознали, что в человеческой психике есть и другие возможности, которыми не следует пренебрегать.

Глава 3. Рост индивида

1. Чем взрослый отличается от ребенка?

Взрослые гораздо больше похожи на детей, чем дети на взрослых. Для многих детей грузовик – это Большая Машина. Они долго не могут понять, что грузовик устроен для перевозки товаров, а обыкновенная легковая машина – для перевозки людей. Точно так же для многих взрослых людей ребенок – это Маленький Взрослый. Они не понимают, что у ребенка другие проблемы, чем у взрослого. Хотя взрослый временами ведет себя и даже должен вести себя как Большой Ребенок, ребенок – это не Маленький Взрослый. Представление о том, что ребенок – это взрослый в миниатюре, можно было бы назвать представлением о *гомункулусе* (*гомункулусом* называется маленький смысленный человечек).

Чем же ребенок отличается от взрослого? Ребенок беспомощен. По мере того как он растет, он становится менее беспомощным, но по-прежнему зависит от родителей, которые должны научить его, как делать разные вещи. По мере того как его учат делать то или другое, у него появляются все новые предметы для усвоения; но, как мы уже говорили, он не может научиться тому, к чему еще не готова его нервная система. Время, когда у него созревают различные нервы, например нервы ног или кишечника, зависит от качества нервной системы, унаследованной им от родителей. Если ребенок родился преждевременно, его приходится иногда держать в инкубаторном устройстве, прежде чем его тело достаточно созреет для колыбели.

Образы у детей смутные. Вначале ребенок может лишь отделить внешний мир от самого себя. Он учится выделять отдельные предметы, и образы его становятся точнее. Взрослым требуется много лет опыта, чтобы уточнить свои образы, и даже после этого они не так уж хорошо выделяют существенные предметы. У ребенка же такого опыта нет; пока он учится, и сам он и его родители должны проявлять выдержку и терпение.

Минерва Сейфус, например, всегда была для своего возраста необычайно развитым ребенком. Когда она училась ходить, она время от времени переворачивала разные вещи, как и все дети в это время. Однажды она перевернула пепельницу, и ей было сердито сказано, чтобы она больше этого не делала. Для матери ее важно было, чтобы пепельница содержала пепел; но в возрасте Минервы при всем ее развитии внимание девочки было привлечено к чему-то более простому: не к содержимому пепельницы, а к ее внешнему виду. Ей хотелось угодить матери, но она оказалась под ложным впечатлением. Дело в том, что эта пепельница была голубого цвета, и Минерва сказала себе, что будет слушаться матери и никогда больше не перевернет какого-нибудь из этих голубых предметов. На другой день она принялась играть светло-зеленой пепельницей; за это мать ее жестоко выбранила, восклицая: «Ведь я говорила тебе никогда больше не играть с пепельницей!» Минерва была озадачена. Она ведь тщательно избегала всех голубых тарелок согласно своему истолкованию требования матери, и вот ее бранят за то, что она играла зеленой! Когда мать поняла, в чем ошиблась, она объяснила: «Посмотри, это пепел. Для него и нужны эти тарелочки. В пепельницы кладут вот эти серые зернышки. Не переворачивай ничего, в чем лежит эта штука!» И тогда Минерва впервые поняла, что пепельница – это не голубая тарелка, а предмет, в котором содержится серый порошок. После этого все было в порядке.

Если Мать недооценивает трудностей ребенка и не объясняет ему разные вещи настолько ясно, чтобы избежать недоразумений, то наказание может потерять для него всякий смысл; и если это повторяется раз за разом, то он в конце концов уже и не пытается быть хорошим и ведет себя, как ему вздумается, поскольку чувствует, что ему никогда не понять,

чего от него хотят. Ребенок может прийти к выводу, что наказания – нечто вроде непредсказуемых «актов Провидения», периодически поражающих его независимо от поступков. Тем не менее, наказания вызывают у него обиду, и он может совершать дурные поступки, чтобы отомстить матери. В ряде случаев всего этого можно избежать, следуя примеру миссис Сейфус, то есть ясно и недвусмысленно объясняя ребенку, чего от него требуют.

Младенец занят главным образом основными вопросами жизни, дыханием и едой, и заботится об этих вещах прежде всего. Взрослому известно (с определенной степенью достоверности), что при нормальных условиях он будет есть в надлежащее время. Ребенок может не иметь такой уверенности, поскольку не знает, в чем состоят требуемые условия, а знает только, что все это зависит от Матери. У него вскоре создается представление, что первая гарантия безопасности от испуга и голода состоит в том, чтобы мать его любила, и он начинает делать усилия для приобретения ее любви. Если он не уверен в материнской любви, он становится беспокойным и пугливым. Если мать делает вещи, которые он в его возрасте не может понять, это может расстроить его, как бы ясно ни понимала свои действия его мать. Если ей приходится прервать кормление, чтобы позаботиться о его больном отце, и если она его при этом не приласкает, это может точно так же испугать ребенка, как если бы мать его бросила, не желая о нем заботиться. Запуганный ребенок – это несчастный и трудный ребенок. Когда он видит возможность отомстить за какой-нибудь испуг, вроде описанного выше, он может этой возможностью воспользоваться. Он не способен мыслить достаточно ясно, чтобы понять, что такое поведение может принести ему больше вреда, чем пользы.

Жизнь ребенка полна потрясений и поразительных явлений, которых мы, взрослые, не можем вполне оценить. Представьте себе, какое потрясение для ребенка – родиться! И как он должен удивиться, впервые увидев книгу! Мать говорит ему, что эти черные значки – «кошка». Но ведь он знает, что кошка – это пушистое животное. Как же черные значки могут быть тем же самым, что и пушистое животное? До чего это Удивительно! Ему хотелось бы узнать об этом побольше.

2. О чем думает новорожденный?

В действительности этот вопрос нелогичен, поскольку новорожденный, вероятно, вовсе не думает. Насколько нам известно, его психическая жизнь состоит лишь из чувств и влечений и должна напоминать, тем самым, чистую поэзию.

Новорожденный только что совершил одно из самых трудных путешествий в своей жизни, пройдя через родильный проход во внешний мир, где его безопасность и благополучие полностью зависят от других; ему неизвестно даже, как сообщить о своих потребностях, пока он не обнаруживает, что плач некоторым образом помогает. Сердце его должно проталкивать кровь через его тело совершенно новым способом, потому что некоторые из кровеносных сосудов, используемых после рождения, не использовались раньше, и его кровообращение вначале действует не очень хорошо. А между тем, он больше нуждается в снабжении кровью; особенно нуждается в этом его голова, потому что мозг его требует в это время добавочной крови для роста. Его легким также требуется время, чтобы вполне приспособиться к их новой работе, так что и дыхание может оказаться проблемой.

Теперь ему приходится получать пищу с помощью сосания, а не автоматически из материнской крови; первое время он испытывает трудности и в этом, если его нервы и мышцы, связанные с этим действием, не координированы надлежащим образом.

Мать помогает ему в этом положении, часто помещая его как можно ближе к прежнему внутриутробному состоянию. Наилучшее возможное приближение – когда мать убаюкивает ребенка в руках, тесно прижимая его к своей груди, источнику его пищи. Это тепло и эта

близость отчасти удовлетворяют его влечения и несколько облегчают его беспокойство, а убаюкивание и ласки матери помогают его дыханию и кровообращению.

По мере того как развивается его мозг, младенец все более способен обходиться без материнских рук и все увереннее чувствует себя в мире, потому что лучше его понимает.

Есть основания полагать, что ребенок, которого не ласкают, просто позволяя ему вволю сосать, развивается медленнее и более пуглив, чем дети, которых ласкают. Более того, изучение развития сотен детей привело к выводу, что если ребенка по-настоящему любят, это способствует развитию его мозга. Во всяком случае мать, привязанная к ребенку, лучше справляется со своим делом, чем равнодушная мать. Как бы тщательно мать ни исполняла все процедуры, необходимые для благополучия ребенка, всего этого недостаточно, если она, кроме того, не пошлепывает его и не прижимает к себе. Известны даже случаи, когда дети, вовсе лишённые ласки, погибали от функционального расстройства при обильном питании и безупречном гигиеническом уходе.

Надо иметь в виду, что младенец боится мира и, вероятно, тоскует о месте, куда нет возврата. Думать он не способен, и у него нет действенных внутренних способов справиться со своими страхами и желаниями. И если его желудок может быть наполнен из бутылочки, то лучший способ внушить ему ощущение безопасности и побудить его расти – это материнские объятия.

3. Эмоциональное развитие сосущего младенца

Чтобы понять эмоции ребенка в период сосания, надо остерегаться ошибочного представления о «гомункулусе», выражающегося в вопросе: «Как бы я себя чувствовал с моим психическим аппаратом, будь я сосущим младенцем?» Вместо этого надо спрашивать: «Как себя чувствует ребенок с его психическим аппаратом?» Надо иметь в виду, что у ребенка нет ни политических взглядов, ни каких-либо представлений о скромности, чистоте и вежливости, ни опыта во взрослых удовольствиях. Единственное, что руководит его поведением – это его примитивные влечения и беспокойства.

Какой же образ мира может быть у ребенка на этой стадии развития? Это переменчивое место, где «может что-то случиться» и где в самом деле случаются ужасные вещи. Где-то есть нечто теплое и любящее, дающее ему ощущение безопасности. Оно утоляет его голод и поглаживает ему спину, и от этого приходит освежающий сон. Это теплое и любящее воздействие – основа его безопасности. Когда оно покидает его или когда откровенный или скрытый недостаток любви у матери дает ему почувствовать, что он покинут, – тогда он несчастен. Когда же он в руках любящей матери или слышит ее ласковый голос, тогда он счастлив и спокоен.

Вначале его стремления, по-видимому, направлены на поглощение: он хочет поглощать тепло, молоко и любовь. Его образ мира столь смутен, что эти вещи почти взаимозаменяемы. Если он не может получить молока, то ему нужно больше любви. Если он не может получить любви, ему может понадобиться больше молока, и он жадно впитывает инфракрасные лучи, исходящие от материнской кожи.

Сосание – его первая «общественная деятельность», то есть первая от рождения деятельность, требующая участия другого лица. Складывается впечатление, будто у ребенка есть врожденная потребность в некотором минимальном объеме сосания, и, если эта потребность не удовлетворяется в более раннем возрасте, то она должна быть удовлетворена впоследствии. (Так же обстоит дело с потребностью клевать у цыплят и с сосанием у щенков.) Часто оказывается, что сосание груди лучше удовлетворяет эту потребность, чем сосание какого-нибудь другого предмета за это же время. Если кормление не вполне удовлетворяет это желание, младенец нередко пытается восполнить недостаток каким-нибудь другим

путем, например, сосанием большого пальца между кормлениями. Если это не помогает, то возникает очень раннее и сильное беспокойство в зоне рта, которое может сохраниться и в зрелые годы, хотя бы впоследствии человек и не сознавал этого напряжения.

Сознательно или бессознательно, он продолжает стремиться к удовлетворению, и это стремление продолжает отражаться на его поведении. Он пытается сохранить связь с «бутылочкой» любым способом, дозволяемым окружающим обществом или собственным самоуважением: он посасывает трубку или попивает из бутылки иного рода. В обычных обстоятельствах он может совершенно забыть об этом желании, сохраняя, однако, глубоко скрытое ощущение, что он еще не вырос из детской привычки. Так обстоит дело до какого-нибудь разочарования; если в настоящем он с этим разочарованием ничего не может поделать, то в некоторых случаях он возвращается к прошлому, пытаясь восполнить свою потерю удовлетворением первого в его жизни большого стремления, младенческого желания пользоваться своим ртом. Поэтому многие разочарованные начинают злоупотреблять курением, пьянством, едой или какой-либо иной деятельностью рта, по возможности снимающей также и другие виды напряжения, помимо того, о котором идет речь.

При благоприятных условиях минимальная потребность в сосании со временем более или менее удовлетворяется, и ребенок естественным образом «перерастает» привязанность к материнской груди и к бутылочке. Возможно, это отчасти зависит от того, что по мере развития нервной системы он приобретает способность управлять удовлетворением других напряжений. Теперь он может, например, получить большее удовольствие, обращаясь с предметами при помощи рук; с другой стороны, развитие нервов кишечника и мочевого пузыря дает ему возможность испытать новые и странные наслаждения от управления этими органами, доставляющими ему теперь больше удовольствия, чем сосание.

Нетрудно понять, что стремление класть в рот и обсасывать разные вещи представляет собой «сближение»; поэтому сосание есть первое проявление либидо. Важнейшее удовлетворение своего либидо младенец получает через рот, и рот поддается его управлению лучше всех других органов. Понятно, почему материнская грудь дает ему больше радости, чем бутылочка: более близкая связь удовлетворяет либидо более прямым путем. Те же напряжения, которые на этой стадии жизни удовлетворяются приближением к матери, впоследствии будут играть роль в его стремлении сблизиться с другими женщинами.

И у младенцев, и у взрослых прямое удовлетворение либидо сопровождается набуханием некоторых пористых тканей. В первые месяцы жизни во рту младенца имеются губчатые образования, набухающие после кормления грудью (после искусственного кормления это происходит редко). Между удовлетворением либидо у сосущего младенца и у взрослого существует физическое и психическое сходство.

Рассмотрим теперь, каким образом кормление младенца сказывается на мортидо. Предположим, что мать его, вместо того чтобы помочь ему удовлетворить либидо, препятствует полному удовлетворению, отнимая сосок или бутылочку, прежде чем он насытился. Младенец не может обдумать положение, задавшись вопросом: «Надо ли было ей в самом деле уйти или она должна была остаться со мною?» Поскольку ему препятствуют и поскольку он младенец, он сразу же ищет другие способы удовлетворения своих напряжений, и если ему не удастся удовлетворить свое либидо, он пытается найти облегчение за счет мортидо. (То же относится и к другим видам фрустраций.)

Не умея управлять конечностями, он может сделать это немногими способами и при этом без особой утонченности. Взрослый может бежать или сражаться; младенцу недоступно ни то ни другое. Главная возможная для него пассивная реакция – это лежать неподвижно, отказавшись сосать. В некоторых случаях он отказывается даже переваривать пищу, что вызывает опасное истощение и даже болезнь под названием дистрофия, нередко ведущую к смерти. Еще задолго до возникновения современной психиатрии многие старые доктора

интуитивно чувствовали и знали из опыта, что лучшее лечение этой своеобразной «депрессии», вызывающей дистрофию, заключается в любви, материнском уходе и кормлении грудью.

Если же младенец реагирует активно, ему приходится делать это имеющимися в его распоряжении мышцами; в первые месяцы он способен управлять, кроме мышц, связанных с сосанием, главным образом мышцами, служащими для дыхания и растягивания тела. Поэтому, когда он «сердится», он задерживает дыхание и от этого синеет; кроме того, он растягивает мускулы и держит их в жестком состоянии, отчего его спина изгибается дугой.

Несколько позже ребенок может выразить свой гнев более агрессивно: он может кусаться. Он способен кусать материнскую грудь настолько сильно, что грудь начинает кровоточить. В этом случае для удовлетворения мортидо используется тот же объект, что и для удовлетворения либидо, точно так же, как в случае, когда мужчина убивает любимую женщину. Для младенца в этом возрасте лучший способ «устранить» какой-либо предмет состоит в том, чтобы его съесть. И если он хочет, чтобы обидевшая его грудь исчезла, он пытается ее откусить (представляя себе, конечно, что после такого наказания грудь появится снова и будет его надлежащим образом кормить). К счастью, его зубной аппарат обычно не позволяет ему зайти в этом направлении слишком далеко.

Кусание сосков некоторым образом напоминает каннибализм, и это не простое совпадение. В некоторых племенах аналогично поступают каннибалы, с наибольшими эмоциями и церемониями поедаящие те органы, которым приписывается важнейшее значение.

Условия сосания роковым образом влияют на развитие у младенца деструктивных импульсов. Чересчур сильная фрустрация пробуждает, по-видимому, некоторое количество жестоких стремлений; если эти стремления не удовлетворяются своевременно, они могут остаться в инстинктах Ид, непрерывно пытаясь получить удовлетворение в течение всей жизни человека. Такие глубоко заложенные стремления, сопровождающие человека с младенческого возраста, отчасти объясняют, почему некоторые люди затрачивают столько времени и энергии на жестокие дела. У этих людей огромное неудовлетворенное напряжение мортидо, стремящееся к разрядке, и, поскольку в цивилизованном обществе оно никогда не может быть удовлетворено вполне, оно время от времени спускается, удовлетворяясь частично. Если какой-нибудь индивид или группа людей сбрасывают с себя личину цивилизованности, все это уродство может вырваться наружу с полной силой.

Чтобы предотвратить такое злополучное формирование личности, которое впоследствии может повредить ей и наверняка повредит окружающим, надо развивать методы ухода за детьми, психотерапию родителей и, возможно, в какой-то мере биохимические методы воздействия на этот процесс. Впрочем, родители должны опасаться каких-либо нарушений в психологическом развитии ребенка лишь в том случае, если он часто повторяет определенные виды дурного поведения, когда его нервная система несомненно готова уже к более серьезным задачам.

Хотя кусание груди обычно происходит от фрустрации, оно может иметь и другие причины. Это может, например, означать, что кусательные мышцы уже готовы к действию, так что ребенка пора отлучить от груди. Связано ли кусание с обидой и в какой степени, надо выяснить в каждом отдельном случае, возможно, с помощью доктора.

Полагают, что обильное кормление и позднее отлучение от груди способствуют развитию великодушия и оптимизма, в то время как недостаточное кормление и раннее отлучение от груди могут вызвать ущербность и жадность. Ричард Райт (*Richard Wright*) рассказывает в своей автобиографии «Черный мальчик» (*Black Boy*), что с детства, прошедшего в жестокой нищете, он приобрел обыкновение припрятывать еду, сохранившееся и впоследствии, когда он мог быть уверен в Достаточном питании. Нас преследуют наши ранние страхи, а наши ранние удовлетворения неизменно вызывают у нас доверие и благодарность.

4. Как ребенок учится себя вести

По мере того как у ребенка развивается нервная система, у него, по-видимому, является побуждение покинуть свои прежние пути удовлетворения и перейти к новым, как только они становятся ему доступны; в основе этого побуждения лежит то, что мы, пользуясь нашим способом выражения, условились называть словом «физис». Окружающие также создают условия, вынуждающие его делать все, что он может, все больше предоставляя его собственным силам перед лицом все усложняющихся проблем, которые ставит перед ним жизнь.

Если описанные в предыдущем параграфе процессы развития протекают нормально, то ребенок удовлетворяет свои потребности в сосании и кусании, а затем идет дальше. Чтобы выжить, он должен выполнить важнейший труд – ознакомиться с физическим миром вокруг него. Он начинает анализировать четырехмерный «пространственно-временной континуум», выделяя в нем некоторые важные элементы: время, пространство и тяготение.

Он знакомится с ними на трудном опыте. Поскольку удовлетворение больше не происходит автоматически, как это было в утробе матери, он должен прежде всего научиться ждать, а его способность ждать, не впадая в отчаяние, по сделанному выше предположению зависит от того, насколько эффективно способен хранить энергию его мозг. Мозг проносит его через время.

Потом он узнает, что вещи, которые для удовлетворения его желаний должны быть в одном месте пространства, часто оказываются в разных местах; следовательно, он должен научиться ходить. Тело переносит его в пространстве.

Ждать и ходить (или ползать) – это два важнейших урока, относящихся к Принципу Реальности; а затем чем-то вроде кратчайшего пути оказывается речь, позволяющая сократить и время, и пространство, сообщив свои желания другим.

В то же время непрерывный опыт знакомит его с тяготением. Он обнаруживает, что если толкнуть какой-нибудь предмет, то этот предмет всегда падает вниз, но никогда не поднимается вверх; впрочем, иногда ребенок как будто не сразу соглашается признать такой порядок вещей. Иногда он ведет себя так, как будто надеется рано или поздно найти что-нибудь, не подчиняющееся этому закону. И, конечно, он прав: именно по этой причине появились самолеты и ракеты.

Родителям доставляет наслаждение, когда он учится ходить и говорить; здесь обычно не возникает серьезных эмоциональных проблем, и успех зависит от поощрения. Подлинные трудности начинаются, когда он учится управлять своим кишечником и мочевым пузырем. Он скоро замечает, что если до сих пор господство принадлежало родителям, то теперь «главная роль» достается ему. Оказывается, для них важны движения его кишечника или стул. Это не удивляет его, поскольку и сам он об этих вещах весьма высокого мнения. Ведь это первое, что он смог сам произвести, а потому это очень важно. Откуда же ему известно, что и родители высоко оценивают эти вещи? Да потому, что они их у него просят.

Когда он сидит на своем горшочке, он знает, что мать с нетерпением ждет, чтобы он это сделал, и будет в восторге, когда это произойдет. Он знает также, что она раздражается, когда он делает это не вовремя или не в том месте. Таким образом, он впервые располагает действенными способами управлять не только поступками людей, но и их чувствами, и притом чувствами очень важных людей. Он может досадить им, произведя эти ценности в неурочное время или отказавшись произвести их, когда от него этого ждут; и он может угодить им, произведя требуемое в надлежащее время. Попробуйте поставить себя на место ребенка, помня, что ему известно и чего он не знает, и вы поймете, насколько он должен чувствовать себя могущественным. Это все равно, как если бы у него были целые пригоршни золота, когда мать его нуждается в деньгах. Ему самому нравится вид желтоватого металла, и он

видит, что она тоже довольна появлением этой вещи. На этой стадии можно сравнить его с озорным мальчишкой, захватившим в свою власть все состояние семьи в наличных. Он может приводить близких в отчаяние, разбрасывая деньги или удерживая их при себе; но он может также доставлять им удовольствие, выдавая деньги по требованию.

Мы видим, таким образом, младенца восседающим на своем троне и дающим волю своему настроению: либо он разыгрывает благодушного монарха, выдавая матери то, что она просит, либо наказывает ее за какую-нибудь действительную или воображаемую оплошность, отказывая в требуемом или выдавая его не в том месте.

Сначала ситуация складывается в его пользу: он вызывает большой энтузиазм, когда производит то, чего от него хотят, и почти не подвергается наказанию за отказ. Когда ребенок становится старше, он теряет это преимущество. Привыкнув к любви и одобрению, когда он это делает, и к безнаказанности, когда не делает, он обнаруживает, что его великодушие и его усилия, увы, считаются уже чем-то самим собою разумеющимся, тогда как любое уклонение сталкивается со все возрастающим порицанием. (Такова судьба всех великодушных монархов.) Теперь он ничего не выигрывает, когда это делает, но проигрывает, когда не делает. Как часто все это будет повторяться в его жизни! Итак, в этом нежном возрасте он впервые сталкивается с неблагодарностью.

Вначале ребенок повинует, так как рядом с ним его мать, любовь которой он хочет сохранить. А дальше происходит одна из самых удивительных вещей в природе. Он ведет себя так, как хотела бы, по его представлению, мать, даже если матери возле него нет!¹⁴

Иными словами, он начинает действовать в соответствии с ее указующим образом; чтобы руководить своим поведением, действительность ему больше не нужна. Вначале этот образ может быть сознательным, но с течением времени он все глубже погружается в подсознание, так что навыки кишечника приобретают все более автоматический характер.

Этот образ матери, ожидающей стула, который постепенно внедряется в бессознательную личность младенца и который в течение всей остальной его жизни будет воздействовать на него так же, как если бы мать была рядом, является одним из первых элементов, составляющих Суперэго. Образ этот сопровождается его собственным образом в виде хорошего мальчика, то есть мальчика, ведущего себя так, чтобы удовлетворить свою мать и свое собственное побуждение к развитию или физис; и этот образ является одним из первых элементов, составляющих его Идеал Эго, идеальную личность, которой он хотел бы быть.

Таким образом, выработка навыков кишечника зависит от роста нервной системы и от развития Суперэго, в том числе Идеала Эго. Срывы происходят большей частью в тех случаях, когда возникает раздражение и когда напряжение мортидо становится достаточно сильным, чтобы преодолеть сдерживающие силы Суперэго; обычно это связано с какой-нибудь реальной или воображаемой обидой или с лишением любви. Мортидо может быть удовлетворено либо активным, либо пассивным путем. Младенец может оказаться упрямым, активно задерживающим свои дары и целыми днями отказывающимся приводить в действие свой кишечник, пока не будет устранена фрустрация или возвращена любовь; или же он может перестать управлять кишечником, пассивно допуская происшествия. Эти «происшествия» доставляют ему добавочное удовлетворение, когда он начинает понимать, что значит «грязное»; он замечает, что унижает и наказывает свою мать, которой приходится за ним убирать.

Эти две формы возмездия и удовлетворения мортидо часто сохраняются и в зрелом возрасте у людей, личность которых отчасти задерживается на кишечной стадии поведе-

¹⁴ Заметим, что не только человек, но и другие млекопитающие, по-видимому, способны к образованию «Суперэго» посредством аналогичного процесса интроекции. Из таких животных получают друзья человека, потому что им можно доверять. Другие животные – не друзья, а всего лишь исполнители; их можно «тренировать», но доверять им нельзя.

ния, или, как ее называют, на «анальной стадии». Конечно, Идеал Эго не позволяет им действовать так грубо, как они поступали в младенчестве, но в их поведении проявляются те же характерные особенности. Люди этого рода выказывают свою злобу или удрученность одним из двух способов: либо они все портят, в буквальном или переносном смысле этого слова, и это весьма легкий способ поведения, не требующий особой оригинальности, выдержки или решимости; либо они упрямятся, задерживая все дела и пытаясь контролировать ситуацию мелочными придирками, скорее изматывающими, чем угрожающими. Они как будто говорят вам: «Все будет делаться в таком порядке, как мне угодно, если даже в конечном счете выиграете вы». Впрочем, если они проявляют больше решимости, то конечный выигрыш может оказаться за ними.

Если «анальное мортидо» не получает в детстве достаточного удовлетворения, оно может проявляться не только при особых обстоятельствах, но и стать основной движущей силой личности. Это приводит к двум типам «анальной» личности, которые встречаются в чистом виде или в сочетании друг с другом: «пассивный», или беспорядочный тип с характерными для него неопрятностью и видимой нерешительностью, часто страдающий поносом или колитом; и «активный», или упорядоченный тип, проявляющий упрямство и язвительность, чрезмерную придирчивость к деталям мышления или деятельности без отношения к действительным результатам и часто страдающий запором.

Сравнивая анальный способ удовлетворения мортидо с более ранним «оральным» способом, мы видим, насколько различны эти стадии развития. Пассивная форма оральной обиды проявляется в отказе от еды и в болезни, пассивная форма анальной обиды – во всякого рода порче; активная форма орального возмущения выражается жестокими укусами, активная же форма анальной злобы – упрямством и задержками, а иногда еще своеобразным видом жестокости.

Еще не вполне ясно, почему некоторые люди так сильно привязаны к той или иной ранней фазе своего развития, обнаруживая во взрослом состоянии те же слегка замаскированные способы реагирования – анальный или оральный. Хотя помехи в развитии, о которых идет речь, обычно могут быть связаны с вынесенными из детства неудовлетворенными напряжениями, здесь, по-видимому, играет роль и конституция индивида. Это заметнее всего у некоторого вида анальной личности, типично эктоморфного телосложения; возможно, имеет значение тот факт, что эктоморфы часто страдают несварением желудка и кишечника. Висцеротоники, по данным некоторых авторов, часто принадлежат к оральному типу.

Старый мистер Кроун, с которым мы уже знакомы как с одной из жертв Нана, представлял собою почти чистый анальный тип. Он был выраженным эктоморфом – высоким, тощим и долговязым с длинными неуклюжими ногами и вытянутым лицом. У него была костлявая шея, торчащие уши и загнутые книзу уголки рта. Движения его были резкими, фигура выглядела жесткой, а кожа была тонкой и серой. У него никогда не было друзей, потому что он больше интересовался своим кишечником и своим бюджетом, чем другими людьми.

Мистер Кроун имел приличный доход, но был скуп и проживал в маленькой комнатке на Рейлроуд-Авеню, питаясь хлебом и водой. Ежедневно он принимал одну и ту же пищу, в одно и то же время, в том же углу и каждый раз клал свои тарелки в одно и то же место. По утрам он возился с чем-нибудь в ванной, днем подсчитывал вчерашние расходы, а в вечернее время проверял счета за прошлые годы и просматривал свое собрание журналов.

Мистеру Кроуну было около семидесяти лет; вот уже тридцать лет он дважды в неделю навещал доктора Нейджела, чтобы пожаловаться на свой кишечник. Всю жизнь он страдал запором, и в шкафу его была полка, уставленная всевозможными слабительными. Прежде чем с ним поселилась Нана, единственным разнообразием в его жизни была смена лекарств,

которую он делал каждые несколько дней. При каждом посещении доктора он описывал движения своего кишечника во всех подробностях, иногда с гордостью, а иногда с сожалением в зависимости от силы и оригинальности, которые в них усматривал; что касается доктора, то он, согласно замечанию известного писателя на медицинские темы доктора Гарри Бекмана, должен был мысленно сравнивать описания пациента со стандартными движениями кишечника, сохраняемыми под стеклянным колпаком в парижском архиве рядом с эталоном метра.

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.