

Введение

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

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

Осознание этого факта оказалось чрезвычайно конструктивным в развитии психоаналитической науки — оно не только повысило ее эффективность, но и расширило сферы ее применения. Явные нарушения характера — такие, как навязчивая нерешительность, повторяющийся ошибочный выбор друзей или сексуальных партнеров, значительные внутренние барьеры в работе, — стали такими

же объектами анализа, как и грубые клинические симптомы. Тем не менее в центре интересов оказалась не личность и ее оптимальное развитие, конечной целью было понимание и возможное устранение очевидных расстройств, а анализ характера являлся лишь средством достижения этой цели. Если же в процессе такой работы человек начинал развиваться в более благоприятном направлении, то это было скорее результатом случайным и непреднамеренным.

Психоанализ был и остается методом терапии особых невротических расстройств. Но то, что его можно использовать с целью общего развития личности, делает его ценным самим по себе. Люди все чаще обращаются к анализу не потому, что страдают от депрессий, фобий или подобных им нарушений, но потому, что чувствуют, что не могут справиться с жизнью, или понимают, что что-то внутри них самих тянет их назад или вредит их отношениям с другими.

Как иной раз бывает, когда открывается новая перспектива, значение этого нового направления сначала переоценивалось. Не раз заявлялось, да и сейчас такое мнение по-прежнему широко распространено, что психоанализ является единственным средством, способствующим развитию личности. Излишне говорить, что это не так. Сама жизнь оказывает наиболее действенную помощь нашему развитию. Невзгоды, которые обрушиваются на нас, — необходимость покинуть свою страну, физические болезни, периоды одиночества, но также и радости жизни — настоящая дружба и даже просто общение с приятными и хорошими людьми, работа в коллективе единомышленников, — все эти факторы способны помочь нам полностью реализовать наш потенциал. К сожалению, такая поддержка имеет определенные недостатки: благоприятные обстоятельства не всегда возникают тогда, когда мы в них нуждаемся; трудности могут не только потребовать от нас активности и мужества, но и, превысив наши силы, попросту сокрушить нас. Наконец, мы можем быть слишком поглощены психологическими

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

Любая подобного рода помощь необходима вдвойне в запутанных и сложных условиях цивилизации, в которой все мы живем. Но профессиональная помощь аналитика, даже если бы ее можно было оказывать более широкому кругу людей, вряд ли доступна каждому, кто в ней нуждается. Именно поэтому вопрос о самоанализе имеет большое значение. Всегда считалось, что «познать себя» не только полезно, но и возможно. Вполне вероятно, что достижению этого могут во многом способствовать открытия психоанализа. С другой стороны, эти же открытия выявили гораздо больше возникающих при этом трудностей, чем было известно прежде. Поэтому при обсуждении возможностей психоаналитического исследования самого себя рядом с надеждой всегда должна присутствовать сдержанность.

Цель этой книги — подвергнуть серьезному рассмотрению данный вопрос, обсудив должным образом связанные с ним проблемы. Я попыталась также изложить некоторые основные принципы, касающиеся метода, но в этой области накоплено мало реального опыта, который мог бы служить нам путеводителем, а потому главная моя задача состояла скорее в том, чтобы поставить вопрос и стимулировать усилия в направлении конструктивного самопознания, а не предложить какие-либо ясные ответы.

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

внутренних принуждений. Но с этим связан и более широкий вопрос. Неотъемлемой частью демократических идеалов, за которые мы боремся в наши дни, является убеждение, что каждый человек обязан полностью реализовать свои потенциальные возможности. Помогая это осуществить, психоанализ не может избавить людей от бед и страданий, но он может, во всяком случае, прояснить истоки трений и взаимонепонимания, ненависти, страхов и обид, слабостей и уязвимых сторон, причиной и следствием которых являются эти беды и страдания.

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

Я пользуюсь этой возможностью, чтобы выразить свою благодарность мисс Элизабет Бет за глубокое понимание, с которым она помогала мне структурировать материал. Мне хочется поблагодарить моего секретаря мисс Мэри Леви за ее неутомимые усилия. Я хочу выразить также благодарность моим пациентам, которые разрешили мне опубликовать их опыт самоанализа.