

Оглавление

Отзывы о работах Ролло Мэя 3

Предисловие 5

Часть 1. Наши условия существования

**Глава 1. Одиночество и тревога
современного человека 12**

«Полые люди» 13

Одиночество. 30

Тревога и угроза для себя 40

Что такое тревога? 47

Глава 2. Причины нашего недуга. 58

Утрата центра ценностей в нашем обществе. . . 58

Утрата чувства собственного «я» 70

Утрата языка личных коммуникаций 82

«Природе мы и чужды, и немилы...» 88

Утрата ощущения трагедии. 97

Часть 2. Открывая себя заново

Глава 3. Опыт становления личности 106

Самоосознание как уникальная особенность
человека. 108

Самопрезрение как суррогат самоуважения. . . 125

Самоосознание — не интроверсия	132
Ощущение собственного тела и чувств.	136

Глава 4. Битва за выживание. 155

Перерезание психологической пуповины	157
Битва против матери.	163
Битва против собственной зависимости	177
Стадии осознания себя.	180

Часть 3. Цели интеграции

Глава 5. Свобода и внутренняя сила 188

Человек, посаженный в клетку	188
Ненависть и обида как цена отказа от свободы.	192
Чем свобода не является	200
Чем свобода является.	209
Свобода и структура	215
«Выбирая самого себя»	219

Глава 6. Творческое сознание 227

Адам и Прометей	236
Религия — источник силы или слабости?	253
Творческое использование прошлого	272
Человеческая способность ценить	286

**Глава 7. Мужество как сильная
сторона зрелости 296**

Мужество быть собой.	298
Преамбула любви.	319
Мужество видеть истину.	331

Глава 8. Человек, превосходящий время . . .	341
Человек, преодолевающий время	341
Человек живет не только по часам	344
Полнота момента	357
«В свете вечности»	364
Эпоха не имеет значения	367
Алфавитный указатель	373

Глава 1

Одиночество и тревога современного человека

Каковы основные внутренние проблемы людей в наши дни? Пытаясь копнуть глубже поверхностных поводов людского беспокойства, таких как угроза войны, снижение уровня жизни, экономическая нестабильность, что мы можем назвать их первопричиной? Безусловно, симптомами расстройств, от которых люди страдают в наш век, равно как и в любой другой, являются отсутствие счастья, неспособность определиться с семейным положением или профессиональным призванием, общая безысходность или бессмысленность жизни и тому подобные явления. Так что же лежит в основе этих симптомов?

В начале XX века наиболее распространенной причиной этих проблем, что так хорошо описал Зигмунд Фрейд, было затруднение личности в принятии инстинктивной, сексуальной стороны жизни и, как результат, конфликт между сексуальными импульсами и социальными та-

бу. Еще в 1920-е годы Отто Ранк¹ писал, что первопричинами всех психологических проблем людей того времени являлись ощущение неполноценности, несовершенства и чувство вины. В 1930-х фокус психологического конфликта снова сместился: как отмечала Карен Хорни², общим знаменателем стала враждебность между отдельными людьми и группами, связанная с чувством соперничества. Так что же является ключевыми проблемами в середине XX века?

«Полые люди»

Вас может удивить, когда я, ссылаясь на свой клинический опыт и на опыт моих коллег психотерапевтов и психиатров, отмечу, что главной проблемой середины XX века является *опустошенность*. Под этим я подразумеваю, что многие люди не только не знают, чего именно они хотят, но и понятия не имеют о том, что они чувствуют. Когда они говорят о дефиците

¹ Ранк (Розенфельд) Отто (1884–1939) — австрийский психоаналитик, один из ближайших учеников З. Фрейда. Занимался связью сновидений с мифологией и искусством, одним из первых стал использовать психоанализ для изучения искусства, литературы, религии. (*Примеч. ред.*)

² Хорни Карен (1885–1952) — американский психоаналитик, основоположница неофрейдизма. Считала, что на формирование личности сильно влияет социальная среда. (*Примеч. ред.*)

автономии или жалуются на неспособность принять решение — сложности, характерные для всех времен, — становится очевидным, что основополагающей причиной является отсутствие у них опыта взаимодействия со своими собственными желаниями и потребностями. Они чувствуют, что их шатает из стороны в сторону, что сопровождается пугающим ощущением бессилия, потому что они попадают в вакуум и пустоту. Причиной, заставляющей обращаться за помощью, может быть, например, недовольство тем, что они всегда терпят фиаско на любовном фронте, или не могут вступить в брак, или недовольны своим брачным партнером. Но очень скоро выясняется, что их ожидания от брачного партнера, реального или желаемого, состоят в заполнении пустоты внутри них самих; и они тревожатся и злятся, когда этого не происходит.

В целом они даже могут свободно говорить о том, что они *должны* хотеть — успешно окончить колледж, получить работу, влюбиться, жениться, вырастить детей, — но вскоре для них самих становится очевидным, что они описывают то, чего другие (родители, профессора, работодатели) ожидают от них, а не то, что они сами хотят. Двадцать лет назад такие внешние цели могли быть восприняты всерьез, но сейчас человек понимает и вслух говорит о том, что на самом деле родители и общество не предъявляют к нему этих требований. По крайней мере,

теоретически родители сообщали ему, что он свободен в своем выборе. Кроме того, человек сам понимает, что для него бесполезно преследовать подобные внешние цели. Но это только усугубляет его проблему, так как он имеет мало представления и понимания своих настоящих целей. Как кто-то сказал, «я лишь коллекция зеркал, отражающих то, что другие ожидают от меня».

В предыдущие десятилетия, если человек, прибегающий к психологической помощи, не знал, чего он хочет или что чувствует, можно было предположить, что он хочет чего-то определенного, например сексуального удовлетворения, но не осмеливается признаться себе в этом. Как отмечал Фрейд, за этим стояло желание, и самое главное, что необходимо было сделать, — это прояснить, что привело к вытеснению желания в бессознательное, перевести его в сферу сознания, помочь пациенту удовлетворять его желание в соответствии с реальностью. Но в наши дни сексуальные табу гораздо менее сильны; если кто-то сомневается, отчеты Кинси¹ помогут ему в этом убедиться. Человек может без особого труда найти возможности для сексуального

¹ Отчеты Кинси (The Kinsey Reports) — две монографии о сексуальном поведении, вызвавшие шок в американском обществе: «Сексуальное поведение самца человека» (1948) и «Сексуальное поведение самки человека» (1953). (Примеч. ред.)

удовлетворения, если не имеет побочных проблем. Сексуальные проблемы, о которых сейчас говорят на терапии, редко связаны с социальными запретами, скорее они связаны с такими изъянами, как импотенция или неспособность испытывать сильные чувства к сексуальному партнеру. Другими словами, наиболее распространенной является не проблема социальных табу на сексуальную активность или чувство вины относительно секса как такового, а то, что секс для многих становится пустым, механическим и бессмысленным.

Сновидение одной молодой женщины как раз иллюстрирует дилемму «зеркала». Она была достаточно сексуально свободна, но хотела выйти замуж и не могла выбрать одного из двух мужчин. Один из них прочно стоял на ногах, принадлежал к среднему классу, и ее благоразумная семья одобрила бы выбор в его пользу; но другой мужчина больше разделял ее интересы, связанные с артистической и богемной средой. Она периодически испытывала болезненные приступы нерешительности, будучи не в состоянии определиться, что же она за человек и какой образ жизни ей ближе. Однажды ей приснилось, что большая группа людей голосует за то, с кем ей вступить в брак. Во сне она почувствовала облегчение — какое же это оказалось удобное решение! Но тут возникло неожиданное препятствие: после пробуждения она не помнила результаты голосования.

Пророческие слова, прозвучавшие в одной из поэм Т. С. Элиота¹ в 1925 году, описывают внутренний мир многих людей:

Мы полые люди,
Мы чучела, а не люди
Склоняемся вместе —
Труха в голове...
Нечто без формы, тени без цвета,
Мышцы без силы, жест без движенья...²

Возможно, некоторые читатели свяжут эту пустоту, эту неспособность понять свои чувства и желания с фактором неопределенности времени, в которое мы живем: времени войны, призыва на военную службу, экономических преобразований, когда наше будущее неопределенно и не зависит от наших взглядов и действий. Поэтому неудивительно, что человек не знает, что планировать, и чувствует свою никчемность. Но такое заключение является слишком поверхностным. Как мы покажем позже, проблемы коренятся гораздо глубже. Более

¹ Элиот Томас Стернз (1888–1965) — американский и британский поэт, драматург, литературный критик, представитель модернизма. Лауреат Нобелевской премии по литературе 1948 г. Самое значительное произведение — поэма «Бесплодная земля». (*Примеч. ред.*)

² «Полые люди» в Сборнике поэм, Нью-Йорк, Harcourt, Brace and Co. 1934. С. 101. (*Примеч. авт.*) Перевод А. Сергеева.

того, войны, экономические и социальные потрясения действительно являются следствиями той же первопричины в нашем обществе, что и обсуждаемые нами психологические симптомы.

У иных читателей может возникнуть и другой вопрос: «Возможно, те, кто обращается за психологической помощью, и чувствуют себя пустыми, но не является ли это невротической проблемой, не характерной для большинства людей?» Разумеется, мы могли бы ответить, что люди, оказывающиеся на консультации у психотерапевта или психоаналитика, не являются репрезентативной выборкой общества. Как правило, это те, для кого больше не работают светские условности и защиты, принятые в обществе. Часто это наиболее чувствительные и одаренные индивиды; они нуждаются в помощи в широком смысле, поскольку не так успешно справляются с рационализацией, как «хорошо адаптированные» граждане, способные на какое-то время подавлять глубинные конфликты. Определенно, пациенты Фрейда, приходившие к нему в 1890-е годы и в первое десятилетие XX века, с описанными им сексуальными симптомами, не были репрезентативной выборкой Викторианской эпохи: большинство людей вокруг них продолжали жить в соответствии с привычными табу и рационализацией, считая секс чем-то постыдным и требующим сокрытия, насколько это возмож-

но. Но после Первой мировой войны, в 1920-х, эти сексуальные проблемы стали открытыми и приобрели характер эпидемии. Практически любой зрелый человек в Европе или в Америке испытывал подобные конфликты между сексуальными желаниями и социальными табу, с которыми лишь немногие пытались справиться одно-два десятилетия назад. Не имеет значения, насколько высоко кто-то оценивает труды Фрейда, и наивно полагать, что его работы послужили отправной точкой для подобного развития событий; он всего лишь предсказал это. Сравнительно небольшое число людей — тех, кто обращается за психологической помощью в процессе своей борьбы за внутреннюю интеграцию, — представляет собой показательный и очень важный барометр уровня давления под психологической поверхностью общества. Этот барометр должен быть воспринят серьезно, поскольку это один из лучших индикаторов нарушений и проблем, которые пока еще не приобрели характера эпидемии в нашем обществе, но уже близки к тому.

С проблемой внутренней опустошенности современного человека сталкиваешься не только в кабинетах психотерапевтов и психоаналитиков. Согласно многочисленным социологическим данным, проблему «полости» можно наблюдать в самых разных сферах нашего общества. В своей блестящей книге «Одинокая толпа», которая попала мне на глаза как раз

во время написания этих глав, Дэвид Рисмен¹ провел превосходный анализ современного американского характера. По его мнению, до Первой мировой войны типичный американец был «внутренне ориентированным». Он стремился соответствовать стандартам, которым его обучали, был моралистом в духе Викторианской эпохи, имел устойчивые мотивы и амбиции, хотя они и были вторичными. Он жил так, как будто бы какой-то внутренний гироскоп обеспечивал ему стабильность. Этот тип соответствует описанию ранним психоанализом личности эмоционально подавленной и направляемой сильным суперэго.

Согласно Рисмену, современный типичный американец — «внешне ориентированный». Для него важнее быть не выдающимся, а соответствующим; он живет как будто со встроенным в голову радаром, сообщающим, что другие люди ожидают от него. Подобное радарное устройство управляется другими; и как человек, описывающий себя через набор зеркал, он способен только реагировать, но не выбирать; у него нет действующего центра мотивации внутри самого себя.

Как и Рисмен, мы не испытываем пиетета перед «внутренне ориентированными» людьми поздней Викторианской эпохи. Такие люди обре-

¹ Рисмен Дэвид (1909–2002) — американский социолог и юрист, профессор социальных наук Чикагского университета. Занимался изучением массовых коммуникаций. (*Примеч. ред.*)

тали свою силу через интернализацию внешних правил, разделяя волю и интеллект и подавляя свои чувства. Такой тип людей подходил для успешного ведения бизнеса в стиле железнодорожных магнатов XIX столетия и лидеров индустрии, когда они могли манипулировать людьми как какими-нибудь вагонами для угля или фондовым рынком. Гироскоп выступает здесь отличным символом, так как он также обладает полностью механическим центром стабильности. Уильям Рэндольф Херст¹ является замечательным представителем такого типа: он стяжал огромную власть и богатство, но за этим внешним благополучием скопилась такая тревога, особенно в отношении смерти, что он даже никому не позволял в своем присутствии употреблять слово «смерть». «Люди-гироскопы» зачастую оказывают разрушительное влияние на своих детей из-за своей ригидности, догматизма и неспособности к обучению и изменениям. По моему убеждению, установки и поведение таких людей являются примером того, как структуры общества жестко кристаллизуются вплоть до полного разрушения. Можно легко проследить,

¹ Херст Уильям Рэндольф (1863–1951) — американский медиамагнат и газетный издатель. С его именем связывают введение терминов «желтая пресса», «пиар», а с его компанией Hearst Corporation — создание индустрии новостей и зарабатывание денег на медиа-скандалах и сплетнях. (*Примеч. ред.*)

как поколение «железных людей» сменяется поколением опустошенности: уберите гироскоп, и они окажутся полыми внутри.

Мы не станем рыдать, когда умрет «человек-гироскоп». На его могиле может быть выбита такая эпитафия: «Как динозавр, он имел власть без умения меняться и силу без способности учиться». Главный урок, который мы извлекли из изучения этих последних представителей XIX века, состоит в том, что нам не стоит попадаться на удочку этой псевдо-«внутренней силы». Если мы четко понимаем, что их гироскопический метод обретения психологической силы неэффективен и саморазрушителен и их внутренняя направленность является моралистской подменой целостности вместо целостности как таковой, мы тем более должны искать новый центр силы внутри нас самих.

В действительности наше общество еще не нашло чего-либо на замену ригидным правилам «человека-гироскопа». Рисмен отмечает, что «внешне ориентированные» люди нашего времени обычно характеризуются *пассивностью* и *апатией*. Современные юноши отходят от амбиций добиться превосходства и оказаться на вершине успеха; в случае наличия таких амбиций они рассматривают их как ошибочные и испытывают чувство вины за подобное наследие моральных норм своих отцов. Они стремятся к признанию сверстниками, вплоть до готовности оставаться в тени и быть поглощенными группой. Эта со-

психологическая картина в общих чертах похожа на ту, что мы наблюдаем в психологической работе с людьми.

Десять или двадцать лет назад опустошенность, которую начали испытывать представители среднего класса и которую часто называли «болезнью окраин», вызывала улыбку на устах. Наиболее точная картина пустой жизни человека из пригорода: встает ежедневно в одно и то же время, садится на один и тот же поезд, чтобы добраться до работы, выполняет одни и те же обязанности в офисе, ходит на обед в одно и то же место, оставляет одну и ту же сумму чаевых, возвращается на одном и том же поезде домой, имеет двух-трех детей, возделывает небольшой садик, каждое лето безрадостно проводит двухнедельный отпуск на побережье, каждые Рождество и Пасху ходит в церковь, рутинно и механически проживает год за годом до выхода на пенсию в 65 лет и скоропостижно умирает вскорости от сердечной недостаточности, причиной которой вполне могла бы стать подавленная враждебность. Впрочем, у меня всегда было подозрение, что умирает он от скуки.

Но за последние десять лет появились индикаторы того, что опустошенность и скука стали для многих гораздо более серьезной проблемой. Не так давно в нью-йоркских газетах можно было встретить публикации о достаточно интересном инциденте. Водитель автобуса в Бронксе просто уехал в своем пустом автобусе в неиз-

вестном направлении, а через несколько дней его нашла полиция Флориды. Он объяснил свой поступок тем, что ему надоел один и тот же ежедневный маршрут, и он решил отправиться в путешествие. Поскольку его вернули обратно, согласно информации из газет, у его компании возникли сложности с решением о том, должен ли он понести наказание и какое именно. По возвращении в Бронкс странствующий водитель автобуса стал триумфатором, и толпа людей, из которых очевидно мало кто был лично с ним знаком, приветствовала его. И когда было объявлено, что компания решила не привлекать водителя к ответственности и вернула ему работу в обмен на обещание не совершать впредь подобных увеселительных прогулок, в Бронксе царило оживление, как в прямом, так и в переносном смысле этого слова.

Так почему же солидные граждане Бронкса, проживающие в районе Метрополитэн и представляющие собой образец урбанистического консерватизма, сделали героем человека, который в соответствии с их стандартами был угонщиком автомобиля и, что еще хуже, не явился вовремя на работу? Не стал ли тот водитель, которому до смерти надоело объезжать одни и те же улицы и останавливаться на одних и тех же перекрестках, квинтэссенцией пустоты и никчемности этих представителей среднего класса, и не стал ли его поступок, несмотря на отсутствие результата, олицетворением некоей

глубинной, но подавленной потребности солидных жителей Бронкса? Это похоже на то, как несколько десятилетий назад представители верхушки среднего класса в буржуазной Франции, как отмечал Пауль Тиллих¹, могли выдерживать опустошающую и механическую рутину коммерции и промышленности только за счет близости центров богемы. Те, кто живет как «полые люди», могут выдерживать монотонность, лишь создавая себе некую отдушину или идентифицируя себя с теми, кто смог создать себе такую отдушину.

В некоторых кругах опустошенность даже является целью, к которой следует стремиться под предлогом «тонкой настройки». В журнале *Life* в статье «Проблема жены»² можно увидеть наиболее исчерпывающую иллюстрацию подобной тенденции. Резюмируя серию исследований, опубликованных в журнале *Fortune*, о роли жен топ-менеджеров корпораций, в статье отмечается, что на продвижение топ-менеджера влияет то, насколько его супруга способна соответствовать «паттерну». Когда-то только за супругой мини-

¹ Тиллих Пауль Йоханнес (1886–1965) — немецкий и американский протестантский теолог и философ-экзистенциалист. Автор трудов «Мужество быть», «Динамика веры», «Систематическая теология». Считается одним из крупнейших теологов XX века. (*Примеч. ред.*)

² 7 января 1952 г. (*Примеч. авт.*)

стра пристально следили представители церкви до избрания супруга на пост; теперь же и за супругой топ-менеджера в корпорации ведется скрытое или открытое наблюдение, подобно тому как отслеживается производство стали, шерсти или иного сырья, используемого компанией. Такая жена должна быть очень общительной, в меру интеллектуальной, неподозрительной, и у нее должна быть очень «чувствительная антенна» (и снова аналогия с радаром!), чтобы всегда быстро адаптироваться.

«Хорошая жена хороша тем, чего она *не* делает, — не жалуется, когда ее муж допоздна задерживается на работе, не суетится, когда ее мужа переводят, не занимается предосудительной деятельностью». Таким образом, успешность жены зависит не от степени ее активности, а от понимания ею, когда и как быть пассивной. Но есть правило, которое превосходит все остальные, пишет *Life*, и оно гласит: «Не будь слишком хорошей. Важно просто быть не хуже других. Если прежде, в более бесцеремонные и примитивные времена, не отставать означало быть далеко впереди, то сейчас не отставать — это просто не отставать. Да, человек может идти вперед, но медленно и деликатно». В конце концов, компания начинает регулировать все, что делает жена, — от того, кто может сопровождать ее в автомобиле, до того, что ей позволено пить и читать. Разумеется, в обмен на это современная корпорация «заботится» о своих членах

в формате предоставления им дополнительной безопасности, страховки, организации отпуска и т. п. Life сравнивает «компанию» с Большим Братом — символом диктатора в романе Оруэлла «1984».

Редакторы журнала Fortune признают, что находят эту картину «несколько пугающей. Кажется, что конформность возводится в ранг религии... Возможно, американцы придут к муравьиному обществу не под гнетом диктатора, а лишь следуя своему неистовому желанию ужиться друг с другом...»

Если десять или двадцать лет назад бессмысленная скука и могла вызвать смех, то сейчас опустошенность для многих превратилась из состояния скуки в состояние бесполезности и отчаяния, что уже может быть опасно. Повсеместное распространение наркотической зависимости среди студентов нью-йоркских колледжей связано с тем фактом, что у подавляющего большинства подростков нет видения иных перспектив, кроме службы в армии и экономической нестабильности, нет позитивных конструктивных целей. Человеческое существо не может долго жить в условиях опустошенности: если человек не стремится к чему-либо, то он не просто оказывается в стагнации; сдерживаемый потенциал трансформируется в болезненное отчаяние и, как результат, — в деструктивные проявления.

Каково психологическое происхождение опыта переживания опустошенности? *Чувство*

опустошенности, которое мы наблюдаем в социальном или индивидуальном плане, вовсе не означает, что человек *является* пустым или что у него нет эмоционального потенциала. Человеческое существо не является пустым в статическом смысле, как если бы оно было разряженной батареей, требующей подзарядки. Переживание опустошенности приходит от ощущения человеком *бессилия* сделать что-либо эффективное в своей жизни или в мире, в котором он живет. Внутренний вакуум является долгосрочным результатом накопления представлений человека о самом себе: убеждения в том, что он не может действовать как целостная единица по отношению к самому себе, направляя свою собственную жизнь или изменяя установки других по отношению к нему, или эффективно влиять на мир вокруг себя. Так у него возникают чувства отчаяния и бессилия, хорошо знакомые многим людям в наши дни. И вскоре после того, как его желания и чувства перестают иметь значение, он перестает что-либо желать и чувствовать. Апатия и отсутствие чувств также являются защитными механизмами тревоги. Когда человек постоянно сталкивается с опасностями, которые он не в силах преодолеть, его последней линией защиты становится избегание даже ощущения этих опасностей.

В наши дни вдумчивые исследователи имеют возможность наблюдать подобные изменения. Как отмечал Эрих Фромм, современные люди

подчиняются не авторитету церкви или моральных норм, а «анонимным авторитетам» общественного мнения. Авторитет публичен сам по себе, но эта публичность является лишь собранием большого количества индивидов с их радарными установками, улавливающими взаимные ожидания друг друга. Как показано в статье журнала *Life*, топ-менеджер корпорации — и его жена — успешно справились с «тонкой настройкой» к публичному мнению. Таким образом, публика сформирована из таких вот Томов, Мэри, Диков и Гарри, являющихся рабами общественного мнения! Рисмен отмечает как существенный момент тот факт, что публика боится призраков, привидений и химер. Она представляет собой анонимный Авторитет с заглавной буквы «А», являющийся сочетанием наших «я», но эти «я» лишены индивидуального центра. В конечном счете мы страшимся собственной коллективной призрачности.

Как отметили редакторы журнала *Fortune*, у нас есть веские причины опасаться ситуации конформности и индивидуальной опустошенности. Нам нужно лишь напоминать самим себе, что этическая и эмоциональная опустошенность европейского общества двадцати десятилетия назад стала открытым приглашением фашистской диктатуре взять власть и заполнить вакуум.

Большая опасность такой бессодержательности бытия заключается в том, что это рано или

поздно приводит к болезненной тревоге и отчаянию и в конечном счете, если не корректируется, — к не востребовавности и блокированию самых ценных качеств человека. В результате мы получаем приостановку в развитии и истощение личности в психологическом плане или даже возврат к деструктивной авторитарности.

Одиночество

Еще одна характерная черта современного человека — одиночество. Люди описывают это чувство как состояние «нахождения вовне», изоляции или, если они более интеллектуальны, используют термин «отчуждение». Они подчеркивают, что для них важно быть приглашенными на вечеринку или званый ужин не потому, что они хотят туда пойти (хотя, как правило, они идут), равно как и не ради веселья, хорошей компании, обмена опытом или получения человеческого тепла от встречи (очень часто им там просто скучно). Скорее приглашение важно как подтверждение того, что они не одиноки. Одиночество представляет такую огромную и болезненную угрозу для многих людей, что они даже не имеют понятия о позитивных аспектах уединения, а временами их просто пугает перспектива остаться одним. Андре Жид отмечает, что многие люди «страдают от страха обнаружить себя в одиночестве... и поэтому совсем теряют себя».