

НЕВРОТИЧЕСКАЯ ГОРДОСТЬ

При всех своих бешеных усилиях достичь совершенства и при всей своей вере, что оно достигнуто, невротик не достигает того, в чем отчаянно нуждается самоуважения и уверенности в себе Богоподобный в своем воображении, он лишен обычной земной уверенности в себе, которой обладает самый простой пастух. Высокое положение, до которого он может подняться, слава, которую он может обрести, делают его самонадеянным, но не приносят ему внутренней безопасности. Он по-прежнему чувствует себя ненужным в глубине души, легко обижается и нуждается в нескончаемых подтверждениях своей ценности. Он может чувствовать себя сильным и значительным, пока у него в руках власть и влияние, пока его поддерживают хвалой и почитанием. Но все эти чувства избранности легко пропадают, когда, среди чужих людей, эта поддержка отсутствует, когда он терпит неудачу, когда он предоставлен сам себе. Царство небесное внутри нас, его не заталкивают в нас снаружи.

Давайте посмотрим, что происходит с уверенностью в себе по ходу невротического развития. Чтобы у ребенка росла уверенность в себе, он явно нуждается в помощи извне. Ему нужны тепло, привет, забота, защита, атмосфера доверия, поощрение его деятельности, конструктивная дисциплина. Когда все это есть, у него развивается, используя удачный термин Мари Райзи*. «базальная уверенность», которая включает уверенность в себе и в других.

Но вместо благотворных влияний ребенок испытывает совсем другие, которые вредят его здоровому росту. Мы уже обсуждали эти факторы и их общее действие в первой главе. Здесь я хотела бы добавить еще некоторые причины, по которым ему особенно трудно достичь правильной самооценки. Слепое восхищение может раздуть его чувство собственной значимости. Он может почувствовать, что нужен родителям, нравится им, и они одобряют его не за то, какой он есть, а за то, что он удовлетворяет их потребность в восхищении, престиже или власти. Жесткие требования удовлетворять нормам совершенства могут возбудить в ребенке чувство неполноценности из-за того, что он не может выполнить таких требований. За проступки или плохие оценки в школе его сурово упрекают, а хорошее поведение и хорошие отметки принимаются как должное. Попытки к независимости и самостоятельности высмеиваются. Все эти факторы, вдобавок к общему недостатку искреннего тепла и интереса к нему, создают у него ощущение своей никчемности и ненужности или, по крайней мере, ощущение, что он ничего не стоит, пока он такой, какой есть, а не стал кем-то другим. Хуже того, невротическое развитие, инициированное ранними неблагоприятными обстоятельствами, ослабляет самую сердцевину его существа. Он отчуждается от себя и раздваивается. Его самоидеализация — попытка возместить причиненный ущерб, подняв себя в во-

ображении над другими и над грубой реальностью самого себя И, как в сказках о сделке с Сатаной, он получает воображаемую, а иногда и реальную славу. Но вместо твердой уверенности в себе он получает позлащенный дар весьма сомнительной ценности невротическую гордость. Эти две вещи очень похожи, и вполне понятно, что их путают. В старом издании Вебстера, например, сказано, что гордость — это самоуважение, основанное на реальных или воображаемых заслугах. Различие между реальными и воображаемыми заслугами проведено, но в обоих случаях говорится о “самоуважении”, словно это различие невелико.

Путаница существует еще и потому, что большинство пациентов относятся к уверенности в себе как к загадочному качеству, возникающему из ничего, но очень желанному. Поэтому только логично, что они ждут от аналитика, чтобы он каким-то образом вселил ее в них. Это всегда напоминает мне один мультфильм: зайцу и мышке впрыснули шприцем храбрости, они увеличились в пять раз, обнаглели и преисполнились неудержимой воинственности. Пациенты не понимают (и на самом деле страстно не желают понять) прямой причинно-следственной связи между существующими качествами личности и чувством уверенности в себе. Эта связь ничуть не менее четкая, чем зависимость финансового статуса человека от его имущества, сбережений и умения зарабатывать деньги. Если с этим все в порядке, у него будет чувство экономической безопасности. Возьмем другой пример: уверенность рыбака покоится на таких конкретных вещах, как прочная лодка, крепкие сети, его знания о погоде и море, сила его мышц.

Что касается требуемых качеств личности, то до некоторой степени они зависят от культуры, в которой мы

живем. Для западных цивилизаций — это независимые убеждения и умение действовать в соответствии с ними, способность полагаться на себя, основанная на оценке собственных ресурсов, умение брать на себя ответственность, реалистический подход к собственным качествам, возможностям и ограничениям, сила и прямота чувств, способность устанавливать и поддерживать хорошие отношения с людьми. Хороший уровень этих параметров субъективно ощущается как уверенность в себе. Чем ниже их уровень, тем более шаткой будет уверенность в себе. Точно так же, здоровая гордость основана на реальных вещах. Это может быть заслуженная высокая оценка своих особых достижений, например, гордость за смелый поступок или отличную работу. Или же это может быть более всеобъемлющее чувство собственной ценности, спокойное чувство собственного достоинства.

Задумываясь о чрезвычайной чувствительности невротика к обидам, мы склонны рассматривать ее как отросток здоровой гордости. Однако существенная разница между ними не количественная, а качественная, как мы уже не раз обнаруживали. Сравнивая их, мы увидим, что наша невротическая гордость основана на совсем других, нереальных вещах, и все они принадлежат “прославленному портрету” нас самих или предназначены поддерживать эту нашу славу. Эти качества могут быть навязанными извне (престижными ценностями), или же они могут быть самонадеянно приписанными себе свойствами или способностями.

Из различных видов невротической гордости наиболее нормальной кажется гордость престижными ценностями. В нашей цивилизации — это обычно гордиться тем, что у тебя красивая девушка, или тем, что ты из хорошей семьи, или местный уроженец — южанин или,

наоборот, из Новой Англии, или своей политической или профессиональной принадлежностью, почитаемой престижной, или тем, что ты встречаешься с важными людьми, популярен, имеешь хорошую машину или живешь в престижном районе.

Этот род гордости менее всего типичен для невроза. Для многих людей, со значительными невротическими нарушениями, эти вещи значат не больше, чем для сравнительно здорового человека; для многих других они значат куда меньше, если вообще хоть что-нибудь значат. Но встречаются и люди, которые вложили в эти престижные ценности столько невротической гордости, для которых они так важны, что вся их жизнь вращается вокруг них, и на потребу им отдаются лучшие силы. Для таких людей только абсолют должно ассоциировать с престижными группами, только абсолют должно связывать с выдающимися институтами. Конечно, вся их лихорадочная деятельность подвергается рационализации — это “искренний интерес”, “законное желание продвинуться”. Все, что увеличивает престиж, может поднять настроение; любая неудача группы в увеличении престижа такой личности или любое уменьшение престижа самой группы провоцирует все реакции оскорбленной гордости. Например, то, что кто-то из семьи не “кует семейное благополучие” или психически болен, может стать тяжелым ударом для невротической гордости человека, скрытым, в основном, за особой заботой об этом родственнике. Есть множество женщин, которые предпочитают совсем не идти в ресторан или в театр, чем идти туда без мужского сопровождения.

Все это похоже на то, что антропологи поведали нам о жизни так называемых первобытных людей, у которых индивид считает себя и является в

первую очередь — частью группы. При этом гордость простирается не на нечто личное, а на институты и деятельность групп. Но, несмотря на внешнее сходство, это существенно различные процессы. Основное различие состоит в том, что невротик в глубине души не чувствует себя заодно с группой. Он не считает себя ее частью, у него нет чувства принадлежности к ней — он использует ее для повышения личного престижа.

Хотя человека могут снедать мысли и погоня за престижем, и мысленно он возносится и падает вместе с ним, это часто не рассматривают как невротическую проблему, подлежащую анализу, — то ли потому, что так часто случается, то ли потому, что это выглядит паттерном культуры, то ли потому, что сам аналитик не свободен от этого недуга. А это недуг, причем разрушительный, потому что заставляет человека все время изыскивать “удобные случаи” — то есть, делает оппортунистичным, нарушая тем самым его цельность. Это далеко не норма, напротив, это указание на серьезные нарушения. На самом деле, это происходит с тем, кто так глубоко отчужден от себя, что даже его гордость во многом лежит вне его самого.

Хуже того, невротическая гордость покоится на качествах, которые человек приписывает себе безосновательно, — на тех, которые принадлежат его особому идеальному образу. В этом четко проступает природа невротической гордости. Невротик гордится не собой, не тем, кто он есть. Зная о его неверном взгляде на себя, мы не удивимся, что его гордость вычеркивает трудности и ограничения. Но она идет дальше. По большей части он вовсе не гордится своими реальными качествами. Он может осознавать их, но смутно; он может даже отрицать их. Но и осознавая их,

он не считает их весомыми. Например, аналитик привлекает его внимание к его большой работоспособности или к стойкости, с которой он прокладывает свой путь в жизни, или напоминает, что, несмотря на свои проблемы, он написал хорошую книгу,— пациент фигурально или буквально пожимает плечами и пропускает похвалу мимо ушей, с заметным равнодушием. Особенно он не ценит того, что, по его мнению, “только” стремление, а не достижение. Например, он сбрасывает со счета свое честное стремление добраться до корней своих нарушений, которое он проявляет, предпринимая серьезные попытки продолжать анализ и самоанализ.

Пер Гюнт может служить блестящим литературным примером. Он ни к чему особенному не приложил свои настоящие качества — большой ум, дух искателя приключений, жизнелюбие. Но он гордится тем, что ему как раз и не удалось — “быть самим собой”. На самом деле он был (в своем представлении о себе) не собой, а своим идеалом, с неограниченной “свободой” и неограниченными силами. (Он возвысил свой безграничный эгоцентризм до жизненной философии своим афоризмом: “Будь самим собой”, что, как показывает Ибсен, является в его случае возвышенным переложением (прославлением) закона троллей: “Упивайся самим собой”.)

Между нашими пациентами Пер Гюнт нередок и страстно желает сохранить иллюзии своей святости, выдающегося ума, абсолютного самообладания и т.д.; он словно потерял бы свою “индивидуальность”, если сдвинулся бы хоть на дюйм в сторону от таких оценок, которые он дает своим качествам. Воображение само по себе способно стать высшей ценностью невзирая на то, для чего оно используется, потому что оно позволяет своему хозяину глядеть сверху вниз на серых бескры-

лых людишек, озабоченных правдой. Пациент, конечно, не произнесет этого слова, “правда” а будет туманно говорить о “быть”. Например, один пациент, чье требование было просто грандиозным,— он ожидал, что весь мир должен быть к его услугам,— сперва занял ясную позицию по отношению к своему требованию, называя его абсурдным и даже “унизительным”. Но на следующий день он вернулся к своей гордости. Требование стало теперь “величественным созданием духа”. Истинное значение иррационального требования было утоплено, и гордость торжествовала в воображении.

Но чаще гордость привязана не к воображению, а ко всем сознательным процессам интеллекту, рассудку, силе воли. Бесконечное могущество, которое невротик приписывает себе — это, в конечном счете, могущество его разума. Не удивительно, поэтому, что он очарован и горд им. А идеальный образ — продукт его воображения. Но это не то, что создается в мечтах перед сном и во сне. Непрерывная работа интеллекта и воображения, в основном бессознательная, идет ради поддержания личного вымышленного мира, осуществляясь через рационализации, оправдания, вынесения вовне, совмещение несовместимого — короче говоря, теми путями, которыми можно заставить вещи казаться не такими, какие они есть. Чем более человек отчуждается от себя, тем более его рассудок новится высшей реальностью (“Люди не существуют вне моих мыслей. Я сама вне их не существую”). Как и Леди из Шалотта, невротик не умеет видеть реальность непосредственно, он видит ее только в зеркале. Скажем точнее: он глядит в зеркало только своих *мыслей* о мире и себе. Поэтому гордость интеллектом или, скорее, верховенством рассудка не ограничена теми, кто занят

интеллектуальным трудом, а распространяется на всех невротиков

I ордость связывается также с возможностями и привилегиями, на которые невротик, по его мнению, имеет право Таким образом, он может гордиться иллюзорной неуязвимостью, которая, в физическом плане означает претензию никогда не болеть и всегда оставаться невредимым, а в психическом никогда не чувствовать себя задетым Бывает гордость удачливостью для “любимца богов” становится вопросом чести не подхватить заразу в охваченном малярией районе, выиграть в азартной игре или не попасть под дождь во время экскурсии

Предмет особой гордости невротика — умение провести свои требования в жизнь Те, кто претендует получить нечто ни за что, гордятся, если им удалось вынудить других дать им денег, быть у них на побегушках, бесплатно лечить их Другие, “имеющие право” распоряжаться чужой жизнью переживают как удар по своей гордости, если подопечный не следует не медленно их совету или делает что то по собственному усмотрению, не спросив сперва их мнения Иные претендуют на полное оправдание ссылаясь, что они были чем то расстроены Эти люди гордятся тем, что добились сочувствия и прощения, и чувствуют себя оскорбленными, если другой человек остался недовольным. Невротическая гордость, основанная на внутренних предписаниях, может показаться на первый взгляд более устойчивой, но, на самом деле она столь же шаткая, как и другие виды гордости поскольку неизбежно переплетена с претензиями на что то Мать, которая гордится тем, что она идеальная мать, обычно идеальна лишь в своем воображении Человек, гордящийся своей уникальной честностью, не говорит, может быть, очевидной лжи, но пропитан бес-

сознательной и полусознательной нечестностью Те, кто гордится отсутствием эгоизма, могут не предъявлять открытых требований, но мучить других своей беспомощностью и страданиями, принимая свои Нельзя на здоровое самоутверждение за добродетель смирения Кроме того. Надо сами по себе не имеют объективной ценности, а могут иметь только субъективную, служа невротическим целям Таким образом, например, невротик может гордиться тем, что не просит и не принимает никакой помощи, даже если разумнее было бы поступать иначе — хорошо известная социальным работникам проблема Одни гордятся тем, что провели трудную сделку, другие — тем, что никогда не торгуются, все зависит от того, Надо ли им всегда выигрывать или Надо никогда не стремиться к собственной выгоде.

И наконец, может быть и ордость самой высотой и суровостью компульсивных норм Тот факт, что ему известно “добро” и “зло” уже делает чело века богоподобным, как Змии обещал Адаму и Еве Очень высокие нормы невротической личности позволяют человеку чувствовать себя чудом нравственности, которой стоит гордиться, неважно, каков он на самом деле и как себя ведет Находясь в анализе, он может признать у себя яростную тоску по престижу, слабое чувство справедливости, мстительность, но все это не делает его ни капли скромнее, не заставляет чувствовать себя менее возвышенно нравственным существом Для него эти актуальные недостатки — не считаются Его гордость не в том, чтобы быть нравственным, а в том, что бы знать, каким ему Надо быть Несмотря на то, что временами он признает тщетность своих самоупреков, и даже иногда ужасается, насколько они ошибочны, он так и не смягчается в своих требованиях к себе Ну и что, если он страдает⁹Разве его

страдания не доказывают лишний раз его возвышенную нравственную чуткость⁹ Следовательно, эта цена по карману его гордости

Когда мы спустимся от этого обобщенного взгляда к особенностям индивидуальных невротозов, мы сначала придем в замешательство Оказывается, нет ничего, чем нельзя было бы гордиться То, что кажется восхитительным достоинством одному, позорная помета для другого Кто то гордится своей грубостью, другой стыдится всего, что могут принять за грубость, и гордится своей чувствительностью.

Но это разнообразие удивляет нас лишь до тех пор, пока мы рассматриваем особые виды гордости вне контекста личности в целом. Как только мы посмотрим на общую структуру характера личности, у нас появится общий принцип: потребность невротика гордиться собой столь настоятельна, что он не может вынести мысли о себе как о существе, находящемся в тисках потребностей; поэтому он использует свое воображение, чтобы превратить эти потребности в добродетели, трансформировать их в качества, которыми можно гордиться. Но проходят эту трансформацию только те компульсивные потребности, которые служат его влечению актуализировать свое идеальное Собственное Я. Напротив, те, которые мешают этому влечению, он склонен подавлять, отрицать, презирать.

Его способность к такому бессознательному выворачиванию ценностей наизнанку совершенно удивительная. Лучше всего впечатление от нее передал бы мультфильм. В этом жанре наиболее живо можно изобразить, как человек, огорченный нежелательной чертой, берет кисть, закрашивает это место яркими красками и показывает нам с хвастливой гордостью картину своих достоинств. Таким образом

непоследовательность превращается в безграничную свободу, слепой бунт против существующих норм морали — в намерение “быть выше предрассудков”, табу на то, чтобы сделать что-нибудь для себя, — в святое отсутствие эгоизма, потребность кого-то ублажать — в чистую доброту, зависимость — в любовь, использование других — в силу, мстительность — в справедливость, техника фрустрации — в разумную самозащиту, отвращение к труду — в успешное сопротивление “ужасной привычке работать” и т.д.

Эти бессознательные процессы часто напоминают мне о троллях из “Пер Гюнта” Ибсена, для которых “черное белым слывет, уродство слывет красотой, великое — малым, а грязь — чистотой”. Самое интересное, что Ибсен объясняет это извращение ценностей сходным путем Пока ты живешь в самодостаточном мире сна, как Пер Гюнт, говорит Ибсен, ты не можешь быть верен себе. Между двумя мирами нет моста Они слишком разные, чтобы позволить какое-то компромиссное решение. И если ты не верен себе, а живешь эгоцентричной жизнью воображаемого величия, то проматываешь и свои истинные ценности Твоя шкала ценностей становится такой же перевернутой, как у троллей. И в этом действительно главный смысл того, о чем говорится в этой главе. Как только мы пускаемся в погоню за славой, мы перестаем заботиться о верности себе. *Невротическая гордость, во всех ее формах, — это ложная гордость*

Утопив общий принцип, что предметом гордости служат только те склонности, которые помогают актуализировать идеальное Собственное Я, аналитик легко проследит скрытую гордость в любой позиции пациента, за которую он упорно держится. Связь между субъективной ценностью черты и невро-

тической гордостью ею представляется мне постоянной связью. Увидев один из этих факторов, аналитик спокойно может заключить, что здесь, по всей вероятности, присутствует и другой. Иногда один, иногда другой появляется в фокусе внимания первым. Таким образом, пациент в начале аналитической работы может гордиться своим цинизмом или своим умением фрустрировать других. И хотя на этом этапе аналитик не понимает значения, которое данный фактор имеет для пациента, он может быть уверен, что роль этого фактора в данном неврозе весьма значительная. Для терапии необходимо, чтобы у аналитика постепенно сложилась ясная картина, какие именно виды гордости присутствуют у данного пациента. Естественно, что пациент не рассматривает влечение, установку или реакцию в качестве проблемы, которую надлежит устранить, до тех пор, пока он бессознательно или сознательно гордится ею. Пациент может, например, осознавать свою потребность пережить других. Аналитику может быть очевидно, что это проблематичная склонность, за которую следует взяться и в конце концов преодолеть, поскольку он отстаивает интересы реального Собственного Я пациента. Он понимает компульсивный характер потребности, нарушения, создаваемые ею в межличностных отношениях, потери энергии, которую можно было бы направить в конструктивное русло. Но пациент — то как раз считает, не осознавая того, что именно эта способность (всех пережить) делает его высшим существом; и он тайно гордится ею. Следовательно, он заинтересован не в анализе тенденции пережить остальных, а в анализе внутренних факторов, мешающих ему делать это в совершенстве. Пока различие подходов аналитика и пациента скрыто, у них различные планы

и цели их анализа скрещены, как шпаги. Невротическая гордость покоится на таком шатком основании, что неустойчива, как карточный домик, и рушится, как и он, от малейшего щелчка. В терминах субъективных переживаний она делает человека *уязви-мым* ровно в той степени, в какой он одержим ею. Задеть ее одинаково легко снаружи и изнутри. Две типичные реакции уязвленной гордости — стыд и унижение. Нам стыдно, если мы депаем, думаем или чувствуем что-либо, насилующее нашу гордость. Мы унижены, если другие делают что-то, задевающее нашу гордость, или не делают того, чего требует от них наша гордость. При любой реакции стыда или унижения, представляющейся неуместной или не соответствующей происшествию, *мы* должны задать два вопроса: Что в данной ситуации вызвало такой ответ? Какая именно тайная гордость была при этом задета? Вопросы эти тесно переплетаются, и ни на один из них нельзя дать быстрого ответа. Например, аналитик может знать, что мастурбация вызывает сильнейший стыд у человека, который, в общем, придерживается рационального, благоразумного взгляда на проблему и не стал бы осуждать за это других. Здесь, по крайней мере, провоцирующий стыд фактор кажется ясным. Но так ли это? Мастурбация может означать разное для разных людей, и аналитик не может с ходу догадаться, какой из многочисленных факторов, имеющих отношение к мастурбации, отвечает за возникающее чувство стыда. Означает ли мастурбация для данного пациента сексуальную активность низшего порядка, поскольку она отделена от любви? Может быть, получаемое удовлетворение сильнее, чем при половом акте, и тем самым нарушает представление, что оно должно быть связано только с любовью? Может быть, дело в фантазиях, с ней связан-

ных⁹ Может быть, она означает признание самому себе, что тебе все таки что то нужно⁹ Это слишком большая снисходительность к себе для стоика⁹ Она означает потерю контроля над собой⁹ Только в той степени, в какой анали тiku удалось уловить, насколько все эти факторы имеют отношение к дан ному случаю, он может задаваться вторым вопросом, какую именно гордость пациента задевает мастурбация.

Вторая иллюстрация тоже призвана показать, как необходима точность при разборе факторов, вызывающих стыд или унижение Многие незамуж ние женщины глубоко стыдятся того, что у них есть любовник, хотя на сознательном уровне лихо пренебрегают условностями В данном случае важно сперва выяснить, страдает ли гордость женщины из за ее нынешнего любовника Если так, связан ли стыд с тем, что он недостаточно хорош или предан⁹ С тем, что она позволяет плохо к себе относится⁹ С ее зависимо стью от него⁹ Или ей стыдно, что у нее вообще есть любовник, независимо от его статуса и личности⁹ Если так, является ли замужество для нее вopросом престижа⁹ Или ее ситуация (у нее есть любовник, но она остается “одинокой” женщиной) представляется ей доказательством того, что она непривлекательная и никчемная⁹ Или ей Надо быть выше сексуальных желаний, весталкой⁹

Часто одна и та же ситуация вызывает разную реакцию основным ока зывается или стыд, или унижение Девушка отвергла молодого человека один вариант — он чувствует, что она унизила его, и реагирует по типу “Да что она о себе думает⁹”, а второй вариант — ему стыдно, что его чары или его мужественность не оказались абсолютно неотразимы Замечание сделанное им во время дискуссии, пришлось некстати — либо еі о унизили “эти проклятые ду-

раки, которые меня не понимают”, либо ему стыдно за свою неловкость Кто то извлек выгоду из него он чувствует, что эксплуататор его унизил, либо ему стыдно что он не умеет постоять за свои инте ресы Его дети не принесли блестящих оценок и ж не очень популярны — этот факт унижает его, и он сердится на детей либо он стыдится, считая что так или иначе подвел своих детей

Эти наблюдения говорят о том, что нам нужно переориентировать ход нашей мысли Мы склонны придавать слишком большое значение ситуации как таковой и считаем, что именно она определяет наши реакции Напри мер, если человека поймали на лжи, *мы* склонны считать “естественной” с его стороны реакцию *стыда* Но вот другой человек не испытывает ничего подобного, вместо этою он считает себя *униженным* теми, кто уличил его, и вскидывается на них Следовательно наши реакции определяет не только ситуация, но гораздо более — наши невротические потребности

Еще специфичнее, что реакциями сты іа либо унижения управляет тот же принцип, который управляет трансформацией ценностей У агрессив ного захватнического типа лиц реакция стыда может потрясающим образом отсутствовать Бывает что вначале никаких ее следов не удастся обнаружить даже при внимательном аналитическом исследовании Это люди, которые и ни настолько живут воображением, что предстают перед собой чистыми, без единого пятнышка, или же завернулись в такой толстый защитный слой воинствующей правоты, что все, что они делают, *тем самым уже* правильно Их гордость может быть ранена только извне Любой вопрос об их мотивах, любое открывающееся перед ними препятствие воспринимается как оскорбление Они не мо-

гут не подозревать в злоне меренности любого человека, который ставит такие вопросы или указывает на препятствия. У людей смиренных реакция унижения полностью затмевается чувством стыда. На поверхности они полностью охвачены тревожной заботой угодить своим. Надо. Но по причинам, которые будут обсуждаться позднее, они сосредоточены, скорее, на своих неудачах в том, чтобы быть верховом совершенства, и, следовательно, легко чувствуют себя пристыжены. Таким образом, по доминированию той или иной реакции аналитик может вывести надежное заключение относительно тенденции в нижележащих структурах. До сих пор связь между гордостью и реакциями на урон гордости была простой и прямой. И поскольку это типичные связи, может показаться, что их легко проследить аналитику или тому, кто проходит анализ. Заметив какую-либо невротическую гордость, он сумеет быть бдительным к тому, что провоцирует стыд или унижение. И наоборот, эти реакции будут стимулировать его к поиску стоящей за ними невротической гордости и к исследованию ее природы. Но дело осложняется тем, что эти реакции затемнены некоторыми факторами. Гордость данного лица может быть очень уязвима, но он не выражает сознательно никаких чувств обиды. Чувство собственной правоты, как уже упоминалось, перекрывает путь чувству стыда. Гордость неуязвимостью запрещает признавать у себя чувство обиды. Боже, ствол может в принципе разгневаться на несовершенство смертных, но *Ею прос-то не задевают* ни шеф, ни таксист, он должен быть достаточно велик, чтобы быть выше этого, и достаточно силен, чтобы перешагнуть через это "Оскорбления", следовательно, бьют по нему дважды: он чувствует себя униженным, и ему стыдно, что ему обидно. Такой че-

ловек почти постоянно находится перед дилеммой: он до абсурда уязвим, но его гордость не позволяет ему быть уязвимым вообще. Это внутреннее состояние во многом отвечает за его раздражительность.

Вопрос затемняется еще и тем, что непосредственная реакция на удар по гордости может быть автоматически трансформирована в иные чувства, чем стыд или унижение. Наша гордость, возможно, очень даже задета тем, что муж или любовник интересуются другой женщиной, не помнят о наших желаниях, по уши погрузились в работу или хобби. Но, возможно, все, что мы чувствуем на сознательном уровне — это грусть за нашу безответную любовь. Вместо унижающего ощущения, что нами пренебрегают, мы можем ощущать только разочарование. Стыд кажется нашему сознанию легкой неловкостью, замешательством или, что более специфично, виноватостью. Эта последняя трансформация особенно важна, потому что позволяет довольно быстро понять определенные чувства вины. Если, например, человек, потгный всевозможных бессознательных претензий, ужасно расстроен своей сравнительно безобидной и безвредной ложью, мы можем спокойно предположить, что ему больше хочется казаться, а не быть честным, и что его гордость пострадала от невозможности сохранить фикцию предельной, абсолютной правдивости. Или, если эгоцентричный человек чувствует себя виноватым за некоторую невнимательность, следует спросить, не стыд ли он испытывает за потускневший нимб доброты вместо честного сожаления о том, что не был таким чутким к людям, каким ему хотелось бы быть.

Более того, может быть так, что ни одна из этих реакций, в непосредственном или трансформированном виде, не

переживается сознательно; мы отдаем себе отчет только в нашей реакции на эти реакции. Видное место среди этих “вторичных” реакций занимают ярость и страх. Хорошо известно, что удар по гордости может вызвать мстительную враждебность. Она проходит весь путь от неприязни до ненависти, от раздражения до гнева и слепой убийственной ярости. Иногда постороннему наблюдателю легко установить связь между яростью и гордостью. Например, человек разъярен бесцеремонностью шефа или нахальством таксиста, происшествиями, которые могут вызвать, самое большее, раздражение. Сам он отдает себе отчет только в своем праведном гнев в ответ на скверное поведение других. Наблюдатель, скажем, аналитик, видит, что происшествие задело гордость пациента, что он почувствовал себя униженным и поэтому пришел в ярость. Пациент может принять такую интерпретацию, как вполне объясняющую его чрезмерную реакцию, а может и настаивать, что его реакция вовсе не была чрезмерной, и его гнев — законный гнев на подлость или глупость другого.

Конечно, не вся иррациональная враждебность исходит от задетой гордости, но она все-таки играет большую роль, чем это признают. Аналитик должен быть бдительным к такой возможности, особенно по поводу реакции пациента на него самого, на интерпретации и на аналитическую ситуацию в целом. Связь с задетой гордостью легче всего прослеживается, если во враждебности есть оттенок неуважения, презрения, намерения унижить. Тут в чистом виде действует закон возмездия. Пациент, сам того не зная, чувствует себя униженным и платит тем же. Это сущая потеря времени — обсуждать с пациентом после таких инцидентов его враждебность. Следует прямо задать вопрос,

от чего пациент почувствовал унижение. Иногда порывы унижить аналитика или мысли об этом, не сопровождаемые никакими действиями, появляются сразу, в самом начале анализа, еще до того, как аналитик мог успеть задеть какое-то болезненное место. В таком случае вероятно, что пациент бессознательно унижен самим фактом прохождения анализа, и задача аналитика — прояснить для пациента эту связь.

Естественно, то, что происходит при анализе, происходит и вне его. И если бы мы чаще задумывались о том, что оскорбительное поведение может вытекать из задетой гордости, мы избавили бы себя от многих мучительных и даже надрывающих сердце положений. Таким образом, когда друг или родственник мерзко себя ведут, после того как мы по собственной воле помогли им, лучше не огорчаться их неблагодарностью, а подумать о том, как сильно могла быть задета их гордость тем, что они вынуждены были принять помощь. И, по обстоятельствам, может быть, стоит поговорить с ними об этом, или помогать им так, чтобы у них была возможность сохранить лицо. Сходным образом, в случае презрительной установки по отношению к людям вообще, недостаточно возмутиться высокомерием такого человека; к нему стоит отнестись, как к тому, кто идет по жизни с ободранной кожей, настолько всестороннее уязвима его гордость.

Менее известно, что та же самая враждебность, ненависть или презрение могут быть направлены против себя, если мы чувствуем, что сами задели свою гордость. Жестокие самоупреки — не единственная форма, которую может принимать этот гнев на себя. У мстительной ненависти к себе есть так много далеко идущих содержаний, что мы потеряли бы нить рассуждений, начав обсуждать их здесь, в качестве ре-

акций на удар по гордости. Поэтому мы вернемся к ним в следующей главе.

Страх, тревога, паника могут быть реакциями на унижение или в предвидении его. Страшные предчувствия могут касаться экзаменов, публичных выступлений, появлений в обществе, свиданий; в таких случаях его обычно называют “страхом перед сценой”. Это хороший описательный термин, если мы используем его метафорически, для обозначения некоего иррационального страха, предшествующего публичному или частному “спектаклю”. Он включает ситуации, в которых мы или хотим произвести хорошее впечатление (например, на новых родственников, на важное лицо, да даже на официанта в ресторане), или начинаем что-то новое, беремся за новую работу, принимаемся рисовать, отправляемся учиться на оратора. Те, кого мучает этот страх, часто говорят о нем, как о страхе перед неудачей, позором, насмешками. Кажется, что это как раз то, чего они боятся. Тем не менее, не стоит идти этим путем, потому что он ошибочно предполагает рациональный страх перед реальной неудачей. Он оставляет в стороне факт, что неудача — вещь очень субъективная. “Неудачей” может быть любая неполнота славы или совершенства, и предчувствие такой возможности — самая суть мягких форм “страха перед сценой”. Человек боится выступить менее великолепно, чем требуют его. Надо, а потому боится, что пострадает его гордость. Есть и более тяжелая форма этого страха, которую мы поймем позднее; при ней бессознательные силы, управляющие человеком, блокируют его способность к самому акту выступления. Страх перед сценой — это страх человека, что из-за своих саморазрушительных тенденций он будет смешон и неловок, забудет текст, “захлебнется” и покроет себя позором вместо побед-

ной славы

Другая категория страшных предчувствий касается не качества выступления, а перспективы, что придется делать нечто, задевающее гордость, — просить повышения или снисхождения, подавать прошение, подойти к женщине с предложением — потому что это включает в себя возможность отказа. Страшные предчувствия могут наступать перед половым актом, если он означает возможность быть униженным. Страх может наступать вслед за “оскорблениями”. Многие люди дрожат, их трясет, у них перехватывает дыхание, или они испытывают прочие реакции страха в ответ на недостаток почтения или высокомерное поведение по отношению к ним. Это реакции смешанной ярости и страха, причем страх — это отчасти страх перед собственным неистовством. Сходные реакции страха могут следовать за чувством стыда без переживания стыда как такового. Человек внезапно чувствует, что его переполняет неуверенность или даже паника, если он повел себя неловко, робко или оскорбительно. Вот случаи, произошедший с одной женщиной во время поездки. Она вела машину вверх по горной дороге, которая кончалась тропинкой, идущей к вершине. Явно крутая тропа все же была бы проходимой, не будь так грязно и скользко. Женщина, к тому же, была неподходяще одета на ней был новый костюм, туфли на высоких каблуках, и у нее не было палки для ходьбы. И все же она пошла наверх, но поскользнувшись несколько раз бросила свою попытку. Отдыхая, она увидела далеко внизу большую собаку, яростно лающую на прохожих. Она испугалась и очень удивилась этому, потому что она обычно не боится собак, да и не было разумных причин бояться именно этой собаки — рядом были ее хозяева. Она принялась разду мывать над этим, и ей

вспомнился случай из ранней юности, который вызвал у нее ужасный стыд. Она поняла, что в нынешней ситуации так же стыдится своей “неудачи” — того, что у нее не получилось взобраться по горной дороге “Но, — сказала она себе, — было бы действительно неразумно лезть во что бы то ни стало” Потом она подумала “Но Надо было справиться” У нее в руках оказался ключ к ситуации она поняла, что ее “илу пая гордость”, как она назвала это, была ранена и заставляла чувствовать себя беспомощной перед возможным нападением. Как мы поймем позднее, она беспомощно отступила перед собственными нападками на себя и вынесла опасность вовне. Хотя этот кусочек самоанализа и не был завершен, он оказался достаточно эффективным — страх исчез.

Мы быстрее понимаем свою реакцию ярости, чем страха. Но в конечном счете они оказываются взаимосвязанными, и невозможно их понять одну без другой. Обе наступают потому, что урон нашей гордости представляет собой для нас ужасную опасность. Причина этого лежит отчасти в подмене уверенности в себе гордостью, о чем мы уже говорили. Но это еще не весь ответ. Как мы увидим позднее, невротик живет в метаниях между уверенностью в себе и презрением к себе, так что урон его гордости ввергает его в пропасть презрения к себе. Это наиболее важная связь, помня о которой, мы поймем многие приступы тревоги.

Хотя обе реакции — и страх, и ярость — могут в нашем собственном сознании не иметь ничего общего с гордостью, они, как дорожные знаки указывают нужное направление. Вопрос еще более затемняется, если даже эти вторичные реакции не проявляются как таковые, потому что, по разным причинам, в свою очередь подавляются. В этом случае они ведут или вносят свой вклад в

определенную симптоматику психотические эпизоды, депрессии, пьянство, психосоматические расстройства. Или же потребность держать на привязи эмоции гнева и страха может вообще “расплющить” наши эмоции. Не только гнев и страх, но все чувства притупляются и оскудевают.

Злокачественность невротической гордости состоит в сочетании ее жизненной важности для человека с тем, что она делает его чрезвычайно уязвимым. Эта ситуация создает напряжение, которое из-за его силы и постоянства столь невыносимо, что от него ищут избавления *автоматически пытаясь залечить гордость от полученной раны или избегая того, что ей угрожает.*

Потребность сохранить лицо не терпит отчагательств, и есть не один путь осуществить ее. На самом деле этих путей, и грубых и тонких, столько, что я должна ограничиться самыми важными и распространенными. Самый эффективный и, видимо, самый частый связан с порывом отомстить за то, что воспринимается как унижение. Мы обсуждали его, как враждебную реакцию на боль раненой гордости и на опасность того, что нашу гордость ранят. Но мщение может быть вдобавок средством самоутверждения. Оно включает веру в то, что, вернув оскорбление обидчику, мы восстановим нашу гордость. Эта вера основана на чувстве, что обидчик, в силу своей способности задевать нашу гордость, поставил себя выше нас и нас унизил. Отомстив и обидев его больше, чем он нас, мы перевернем ситуацию. Мы будем торжествовать, а он будет побежден и унижен. Цель невротической мести не “сквитаться”, а “вернуть с лихвой”. Ничто меньшее, чем полное торжество, *не может* восстановить оскорбленного величия, замешанного на гордости. Именно способность залечивать гордость придает невротической

мстительности невероятное упорство и отвечает за ее компульсивный характер.

Поскольку мстительность мы позже обсудим подробнее *, сейчас я только представлю в общих чертах некоторые ее существенные моменты. Поскольку способность отомстить столь важна для восстановления гордости, она сама может быть ее предметом. В сознании определенного невротического типа она равняется силе, и часто — это единственная известная ему сила. И наоборот, неспособность “дать сдачи” обычно отмечается как слабость, неважно, внутренние или внешние факторы запрещают мстительные действия. Следовательно, когда такой человек считает себя униженным, а внешняя или внутренняя ситуация не позволяет ему отомстить, он страдает вдвойне от первоначального “оскорбления” и от “поражения”, противоположного мстительному торжеству.

Потребность в мстительном торжестве, как утверждалось ранее, обычная составляющая погони за славой. Если это основная мотивирующая сила в жизни, она образует порочный круг, из которого выйти труднее всего. Желание подняться над другими любым возможным путем так огромно, что укрепляет всю потребность в славе, а с нею — невротическую гордость. Воспаленная гордость в свою очередь усиливает мстительность и тем самым — потребность в торжестве.

Следующий по важности путь восстановления гордости — это потеря интереса к ситуации в целом или к людям, как то ранившим эту гордость. Многие люди утрачивают интерес к спорту, политике, интеллектуальным занятиям и т.д. потому, что их нетерпеливое желание превзойти всех, едва лишь нечто совершенное не находит удовольствия. Ситуация может стать настолько нес-

терпимой для них, что они все бросают. Они не знают, что случилось им просто становится неинтересно, и вместо прежнего дела они могут заняться тем, что гораздо ниже их возможностей. Хорошему преподавателю поручают задание, которое он не может выполнить сразу или считает зазорным, и у него падает интерес к преподаванию. Такие изменения установок связаны также с процессом обучения. Одаренный человек начинает с энтузиазмом учиться актерскому мастерству или живописи. Его учителя или друзья находят его многообещающим и вдохновляют его. Но при всех своих дарованиях, на завтра он все еще не Бэрримор или Ренуар. Ему становится ясно, что он — не единственное дарование в его классе. Его первые шаги, естественно, неловки. Все это ранит его гордость, и он может внезапно “понять”, что драматическое искусство или живопись “не его”, и “на самом деле” он никогда не интересовался этим. Он охлаждается, пропускает занятия и скоро совсем забрасывает дело. Потом он принимается за что-то другое, только чтобы повторилось то же самое. Часом по экономическим причинам или по инерции он продолжает заниматься выбранным делом, но с таким безразличием, что из его занятия не выходит ничего путного.

Тот же процесс идет и в отношениях с людьми. Конечно, человек может перестать нам нравиться по серьезным причинам, мы сперва переоценим его, или наше развитие повело нас в разные стороны. Но в любом случае стоит задуматься, почему наша симпатия обернулась равнодушием, а не сваливать все на нехватку времени или изначальные ошибки. Может быть, на самом деле получилось так, что эти отношения заделали нашу гордость. Может быть, наш приятель сравнил нас не в нашу пользу с другим своим приятелем. Может быть,

он стал меньше нас уважать Мы поняли, что под вели его, и нам перед ним стыдно Все это может надорвать и брак и любовь, и тогда мы склонны остановиться на мысли “Я больше не люблю его”.

Все эти уходы включают в себя много напрасной потери сил и часто много горя Но самое печальное в них то, что мы теряем интерес к нашему реальному Собственному Я, потому что не гордимся им, и к этой теме мы еще вернемся.

Есть и другие кривые пути восстановления гордости, хорошо известные, но редко понимаемые в таком контексте Мы можем, например, сказать что то, что потом кажется нам глупостью — неуместным, бестактным, высокомерным, заискивающим,— и можем забыть сказанное, отрицать его или утверждать, что имели в виду совсем не это Такое отрицание сродни искажению происшедшего — уменьшению нашей доли участия, опусканию определенных обстоятельств, преувеличению других, истолкованию в свою пользу — и в конце концов мы отмыты добра, и наша гордость невредима Неприятное происшествие можно оставить в памяти, но отряхнуть с него грязь извинениями и оправданиями Да, я устроил безобразную сцену, но я три ночи не спал, и не я ее начал Я его обидел, был нескромен, невнимателен, но с добрыми намерениями Я подвел друга, который на меня понадеялся, но у меня не было времени Все эти извинения могут быть отчасти или полностью верны, но они служат не смягчающими обстоятельствами, а полностью сглаживают происшедшее Сходным образом, многие люди считают, что выразить сожаления по поводу сделанного означает исправить ошибку. У всех этих механизмов есть общая тенденция — отказ принять на себя ответственность Забываем ли мы то, чем нам не приходится гордиться

или приукрашиваем, или обвиняем кого то другого — мы хотим сохранить лицо, не признаваясь в этом откровенно Отказ от ответственности можно спрятать за псевдообъективностью Пациент может делать пронизательные наблюдения над собой и давать вполне точный отчет о том, что ему в себе не нравится На поверхности это выглядит как восприимчивость и честность перед собой Но “он” может быть только умным наблюдателем над тем парнем, который так зажат, перепуган или высокомерно требователен Следовательно, поскольку он за этого парня не отвечает, его гордость молчит — тем более, что ее проблески относятся как раз к способности быть острым объективным наблюдателем.

Другие не заботятся об объективности к себе или даже о правде Но когда такой пациент, несмотря на то что его установка влечет за собой все стороннюю уклончивость, все таки осознает у себя некоторые невротические склонности, он может провести искусное отграничение “себя” от своего “невроза” или своего “бессознательного” Его “невроз” — это что то загадочное, не имеющее ничего общего с “ним” Есть чему удивиться Выходит, для него — это средство сохранить не просто лицо, а жизнь или, по крайней мере, здоровье Уязвимость его гордости принимает столь преувеличенные размеры, что он надорвался бы, пытаясь взять на себя свои расстройства

И последнее средство сохранить лицо, о котором следует здесь упомянуть,— это юмор Естественно, это признак внутреннего освобождения, когда пациент может прямо признать свои трудности и принять их с долей юмора Но некоторые пациенты в начале анализа непрерывно отпускают шутки на свой счет или столь драматически преувеличивают свои трудности, что

они начинают казаться забавными, и в то же время эти пациенты до абсурда чувствительны к любой критике. В этих случаях юмор используется, чтобы выгнать жало нестерпимого иначе стыда.

Итак, есть разные средства залечить гордость, когда она была ранена. Но она так уязвима и чувствительна, что требует мер защиты *на оудущее*. Невротик создает искусную *систему избегания* в надежде обойти будущие угрозы для его гордости. Это тоже автоматический процесс. Он не отдает себе отчета, что хочет избежать чего-либо, потому что это может ранить его гордость. Он просто избегает этого, часто даже и того не осознавая. Процесс этот касается и деятельности, и отношений с людьми, и может стать препятствием для реалистических стремлений и усилий. Если он захватывает большие области, то фактически калечит человеку жизнь. Человек не начинает никакого серьезного дела, отвечающего его дарованиям, из страха, что ему не удастся дойти до самой сияющей вершины успеха. Он хотел бы стать писателем или художником, но не осмеливается начать. Он хотел бы поухаживать за девушками, но вдруг они отвергнут его⁹. Он не осмеливается путешествовать, чтобы не попадать в неловкие ситуации с администраторами гостиниц и носильщиками. Или он осмеливается ходить только туда, где его хорошо знают, чтобы не почувствовать себя пустым местом рядом с незнакомыми. Он бежит от общества, чтобы не быть там неловким. В итоге, в соответствии со своим экономическим положением, он или ничем не занимается, или выполняет посредственную работу, жестко ограничивая свои расходы. Во многих смыслах он живет ниже своих возможностей. Со временем ему уже становится необходимо отходить от других все дальше и дальше,

потому что он не может взглянуть в лицо факту, что плетется в хвосте своей возрастной группы и, следовательно, избегает сравнения и вопросов о своей работе. Чтобы как-то выносить свою жизнь, ему необходимо тверже окотпаться в своем вымышленном мире, в мире фантазии. Но поскольку все эти меры только прикрытие, а не лекарство для его гордости, он может начать возвращать свои неврозы, потому что Невроз (с большой буквы) становится его алиби, оправданием отсутствия достижений.

Это крайний случай, и излишне говорить, что гордость не единственная, хотя и существенная, фактор, отвечающий за такое развитие. Чаще избегания ограничены отдельными областями. Человек может быть активен и результативен в тех областях, на которые у него наложено меньше запретов и которые служат его спаве. Он может, например, много и успешно трудиться, но избегать общества. И напротив, он может чувствовать себя спокойно в общественной жизни или в роли Дон Жуана, но не отваживается на серьезную работу, которая послужит проверкой его способностей. Ему хорошо в роли организатора, но он избереет любых личных отношений, потому что чувствует себя при этом уязвимым. Среди множества страхов сопряженных с эмоциональной вовлеченностью (невротическая замкнутость), страх перед оскорблением гордости часто играет главную роль. Кроме того, по многим причинам, человека может особенно путать перепектыва отсутствие из ряда вон выходящего успеха у противоположного пола. Он (если это мужчина) бессознательно предпочувствует, что стоит ему подойти к женщине или вступить в сексуальные отношения с ней, его гордость пострадает. Женщина представляет собой угрозу, угрозу его гордости.

Этот страх может быть достаточно силен, чтобы женщины перестали быть желанными для него, и он стал избегать гетеросексуальных отношений. Запрет такого происхождения — не единственный, отвечающий за поворот к гомосексуальности, но он вносит свой вклад в предпочтение людей своего пола. Гордость — враг любви.

Избегание может относиться к различным специфическим вещам. Кто-то избегает публичных выступлений, кто-то — спорта, кто-то разговоров по телефону. Если рядом есть другой, чтобы позвонил, принял решение или поговорил с квартирной хозяйкой, пусть он это и сделает. Наиболее вероятно, что в таких конкретных вещах человек осознает свое увиливание, но в более широких областях оно часто затуманено установкой “Я не могу” или “Мне все равно”.

Исследуя эти избегания, мы видим действие двух принципов, определяющих их характер. Первый — безопасность через ограничение жизни. Безопаснее отказываться, уходить, отвергать, чем рисковать своей гордостью. Вероятно, ничто не демонстрирует столь впечатляющим образом, насколько сильна бывает гордость, чем готовность ограничить свою жизнь до ужаса. Второй принцип — безопаснее не пытаться, чем пытаться и потерпеть неудачу. Этот афоризм придает избеганию печать окончательности, потому что лишает человека даже шанса постепенно преодолеть свои трудности, каковы бы они ни были. Он нереалистичен, даже исходя из невротических предрассуждений, потому что за него приходится заплатить не только ценой ненужных ограничений жизни, но в перспективе сами избегания принесут глубочайший ущерб гордости. Но невротик, конечно, не думает о перспективе. Его заботит сиюминутная опасность

ошибки и осуждения. Если он не будет делать никаких попыток, это на нем не скажется. Он сумеет найти оправдание. По крайней мере, он успокоит себя мыслью, что если бы попытался, то мог бы сдать экзамены, найти лучшую работу, завоевать эту женщину. Часто это и более фантастичные мысли: “Займись музыкой или писательством, я превзошел бы Шопена или Бальзака”.

Во многих случаях избегания простираются до наших желаний и почти словами, они могут включать в себя наши желания. Я упоминала людей, которые считают позорным поражением не получить желаемого. Само желание тогда становится слишком большим риском. Однако такая узда на желания означает резкое ограничение нашей жизни. Иногда человеку приходится избегать также любой мысли, которая могла бы задеть его гордость. Самое значительное из подобных избеганий — это бегство от мыслей о смерти. Нестерпима сама идея, что придется состариться и умереть, как и прочие смертные. Дориан Грей Оскара Уайльда — художественное воплощение гордости вечной юностью.

Развитие гордости — логический исход, высшая точка и закрепление процесса, начатого погоней за славой. Сначала у человека возникают относительно безобидные фантазии, в которых он отводит себе величественную роль. Но он продолжает создавать свой идеальный образ, образ того человека, кем он “реально” является, мог бы быть, должен быть. Затем совершается решительный шаг: реальное собственное Я затушевывается и энергия самореализации переключается на актуализацию идеального образа. Требования являются его попыткой отстоять свое место в мире, место, адекватное значительности идеального образа и поддерживающее этот образ. С помощью своих. Надо он заставляет себя актуа-

лизировать свое совершенство. И, наконец, он должен выработать систему личных ценностей, похожую на Министерство Правды в романе Джорджа Оруэлла “1984”, определяющую, что любить и принимать в себе, что прославлять, чем гордиться. Но эта система ценностей обязательно должна также определять, что отвергать, презирать, ненавидеть, чего стыдиться, к чему испытывать отвращение. Одна система не может действовать без другой. Гордость и ненависть к себе неразделимы: это разные стороны единого процесса.