

# neurotyczna osobowość naszych czasów



PSYCHOLOGIA

W serii Psychologia  
Dom Wydawniczy REBIS  
wydał już następujące tytuły:

Erik H. Erikson  
DZIECIŃSTWO I SPOŁECZEŃSTWO

Erich Fromm  
KRYZYS PSYCHOANALIZY

Karen Horney  
NEUROTYCZNA OSOBOWOŚĆ NASZYCH CZASÓW  
NERWICA A ROZWÓJ CZŁOWIEKA  
NASZE WEWNĘTRZNE KONFLIKTY  
PSYCHOLOGIA KOBIETY

Charles Houry  
UKRYTA TWARZ TWOJEJ OSOBOWOŚCI

R.D. Laing  
"JA" I INNI  
PODZIELONE "JA"

Rollo May  
MIŁOŚĆ I WOLA  
ODWAGA TWORZENIA  
O ISTOCIE CZŁOWIEKA

Kim T. Mueser, Susan Gingerich  
ŻYCIE ZE SCHIZOFRENIĄ

Demitri F. Papolos, Janice Papolos  
PRZEZWYCIĘŻYĆ DEPRESJĘ

Francois J. Paul-Cavallier  
WIZUALIZACJA

Peter Salovey, David J. Sluyter (redakcja)  
ROZWÓJ EMOCJONALNY A INTELIGENCJA EMOCJONALNA

74191144

# Karen Horney

## neurotyczna osobowość naszych czasów

Przełożyła Helena Grzegolowska

Wydanie polskie wstępem opatrzył  
prof. Kazimierz Obuchowski

Biblioteka Uniwersytecka w Warszawie



1 000296783



DOM WYDAWNICZY REBIS POZNAŃ 1999

749444

Tytuł oryginału  
*The Neurotic Personality of Our Time*

Copyright © 1968 by W. Norton Co.

Copyright © for the Polish edition by  
REBIS Publishing House Ltd.,  
Poznań 1997

Copyright © for the cover  
illustration by Ewa Nemoudry

Opracowanie graficzne  
Krzysztof Kwiatkowski



Wydanie V (poprawione)

Wydanie I ukazało się nakładem PWN w 1976 roku

ISBN 83-7120-867-7

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.  
ul. Żmigrodzka 41/49, 60-171 Poznań  
tel. 867-47-08, 867-81-40; fax 867-37-74  
e-mail: rebis@pol.pl  
www.rebis.com.pl

Skład **zapis**  
Gdańsk, tel./fax (0-58) 347-64-44

BDW-EO-00 / 250 / 52

21 52

75-

## Wprowadzenie

Karen Horney napisała książkę wyjaśniającą problemy ludzi, którzy w latach trzydziestych naszego wieku szukali u niej pomocy psychoterapeutycznej. Wydawałoby się więc, że to rzecz historyczna, ciekawa dla wąskiego kręgu specjalistów. Tymczasem liczne jej wydania ukazują się od ponad pół wieku w wielu krajach i niezmiennie przyciągają uwagę pokoleń czytelników. Oznacza to, że treść jej nie traci na aktualności, a waga znacznie wykracza poza oczekiwania, do jakich skłania tytuł. Więcej, jest to jedna z niewielu książek psychologicznych, które weszły do kanonu literatury XX wieku<sup>1</sup>.

Książkę tę czyta się łatwo, gdyż napisana jest prostym, uczciwym językiem osoby, która wie, co ma do przekazania. Szybko przekonujemy się, że Karen Horney nie tylko umiała słuchać ludzi, którzy powierzali jej swoje problemy, starała się uczyć od nich, ale i potrafiła przejść ponad konkretami ich problemów, sięgając do utajonych poza nimi sensów. Starła się też zrozumieć ich związek z czasami, w których się kształtowały.

Mądrości nigdy nie za wiele w tym, co dotyczy najbardziej istotnych, bolesnych spraw jednostek ludzkich, i chyba również dlatego ta niewielka książka wciąż przyciąga uwagę nie tylko psychologów, psychiatrów, peda-

<sup>1</sup> Porównaj kanon literacki XX wieku ustalony w drodze głosowania czytelników „Rzeczpospolitej” (1999, nr 58). Z psychologów osobowości w jego skład weszli poza Karen Horney tylko Zygmunt Freud, Erich Fromm i Carl Gustav Jung. Karen Horney znalazła się w tym kanonie z dwiema pozycjami: *Neurotyczna osobowość naszych czasów* i *Nerwica a rozwój człowieka*.

gogów i socjologów. Jest ona pożyteczna dla każdego, kto stara się zrozumieć problemy ludzi i traktuje to zrozumienie jako ważny warunek nadania sensu własnej egzystencji.

Jest wiele innych powodów, które zdecydowały o znaczeniu *Neurotycznej osobowości naszych czasów*. Z pewnością jest to jedna z tych książek, które w wyniku pogłębienia poruszanych problemów skłaniają do stawiania pytań zasadniczych. Znajdujemy w niej dane dotyczące warunków psychologicznych autentyczności życia człowieka, przemijalności i stałości problemów ludzi, a zwłaszcza tego, na ile powiązane są one z ich życiowymi losami. Mamy tu próbę wyjaśnienia sprawy tak podstawowej jak to, dlaczego człowiek o „osobowości neurotycznej” nie potrafi nazwać swoich problemów i uparcie fałszuje ich treść, zamykając sobie drogę do ich rozwiązania. Karen Horney zajmuje się też przyczynami i skutkami lęków oraz patologizacją dążeń, w wyniku czego, gdy w grę wchodzi problemy życiowo ważne, człowiek nie tylko działa przeciwko sobie, ale i przestaje być zdolny do korzystania ze swojego potencjału intelektualnego.

Problemy te rodzą pytania, na które nie tylko trudno odpowiedzieć jednoznacznie, gdyż nie poddają się twardej weryfikacji, ale i na które być może jednej odpowiedzi nie ma. Obserwujemy przecież, że u ludzi, w różnych okresach historycznych, formują się inne rodzaje trudności i inne są ich konsekwencje. W czasach, których dotyczy ta książka, głównym problemem był brak satysfakcji ze spełnianej roli i lęk przed tym, że nie sprosta się stawianym wymaganiom. Natomiast ludzie nam współcześni martwią się głównie o to, czy są autentyczni. Cierpią, że nie realizują siebie zgodnie z własnymi standardami. Wiedzą już, że nikt poza nimi nie jest za to odpowiedzialny i popadają w depresję. Jedni więc boją się kogoś lub czegoś, a inni czują się zawiedzeni przez

siebie. W obydwu przypadkach mamy do czynienia z nerwicą, ale o jakże innym obrazie.

Może jednak jest tak, że są to różne przejawy braku autentyczności, tyle że ludzie nie umieją swojego problemu właściwie rozpoznać, skupiając się tylko na tym, co umieją nazwać? Może chodzi raczej o autentyzm uczuć, o to, aby na przykład kochać kogoś bez powodu, a nie tylko po to, aby osłabić swój lęk lub zapełnić pustkę samotności. Po prostu nienawidzić zła, a nie atakować ludzi tylko z powodu nienasycenia głodu miłości. Cierpieć, gdy nie da się żyć inaczej, a nie po to, aby uzyskać satysfakcję z powodu zatarcia poczucia winy lub by wymóc współczucie? Spełnienie oczekiwań wobec nas lub spełnienie się byłoby więc tylko okolicznością dodatkową, zamykającą problem?

Może w istocie jest jeszcze inaczej. Może, jak sądzą behawioryści, nasze złożone odczucia i poglądy to tylko maski, pod którymi skuteczniej podporządkowujemy się niezbornemu zestawowi doświadczeń życiowych lub po prostu odruchów, które złudnie traktujemy jako nasze osiągnięcia?

Tych „może” jest wiele. Książka ta nie zawiera gotowych odpowiedzi. Karen Horney nie ukrywa swoich wątpliwości, przesłanek swojego rozumowania, powodów, dla których nie zgadza się z niektórymi poglądami, i czytelnik może sam ocenić to, czym się kierowała, postulując taki, a nie inny rodzaj wyjaśnienia. Może też, posługując się ogromnym doświadczeniem autorki, skonstruować własną prawdę o sobie i tym samym lepiej siebie zrozumieć.

Może też lepiej zrozumieć zależność między jednostką a sytuacją historyczną. Tytułowe „nasze czasy” to lata, gdy ludzie naszej cywilizacji wciąż nie mogli się otrząsnąć po pierwszej wojnie światowej i Wielkim Kryzysie, po tych obydwu dramatycznych wydarzeniach. Tamtej wojny nikt nie chciał, nikt też nie potrafił przewidzieć jej skutków. Zaczęła się ona i skończyła niespo-

dziewanie i bez żadnego sensu; pozostawiając miliony sierot, wdów i zrujnowaną Europę. W wyniku kryzysu gospodarki światowej, który wybuchł nagle w sposób niezrozumiały i niespodziewany, miliony ludzi z dnia na dzień utraciły dorobek życia i szanse na jego odtworzenie. Za wczoraj sprzedany dom można było kupić najwyżej parę sznurowadeł. Protesty i strajki nie dawały nic, gdyż fabryki upadały, a ich właściciele, tak jak i bankierzy, strzelali sobie w łeb. Nikt nie wiedział, co należy czynić, aż kryzys sam przeminął, pozostawiając – tak jak i wielka nie dokończona wojna – poczucie bezradności, beznadziejności i nieprzewidywalności losów. Od tej pory ludzie zaczęli się bać, że ich świat, nie kierowany przez nikogo, zacznie znowu sam z siebie rozpadać się i ostatecznie przygniecie ich bezradnych i pozbawionych pomocy. W tej sytuacji własne pragnienia i poglądy jednostek zdezwuowały się. Straciły sens.

Warto zauważyć, że w podobnej sytuacji, od lat sześćdziesiątych, współcześni nam szukają rady wewnątrz siebie<sup>2</sup>, gdyż już nie wierzą nikomu, w niczyją charyzmę ani mądrość. Natomiast w tamtych czasach – ratunku, wsparcia, nadziei szukano jeszcze na zewnątrz i w ten sposób dano szanse pewnym sobie, twardym kłamcom, zapewniającym moc i pewność siebie w zamian za bezwzględne posłuszeństwo. W ten sposób z dnia na dzień wyrosły totalitarne państwa, nie ukrywające, że przemoc i śmierć jednych jest sposobem na lepszy świat dla innych. W wielu krajach rosła liczba sympatyków pałki, gazu i nienawiści.

Właśnie wówczas miejscem ucieczki od szaleństw totalitaryzmu stały się Stany Zjednoczone Ameryki, których ustroj oparł się skrajnościom. Emigrowali tam wielcy intelektualiści, uczeni, zwłaszcza z Niemiec. Do ich grona należała Karen Horney, a warto zauważyć, że towarzyszyli jej tacy ludzie, jak Erich Fromm i Alfred Adler,

<sup>2</sup> Por. Kazimierz Obuchowski, *Rewolucja podmiotów i nowy indywidualizm w: Józef Koziński (red.), Humanistyka przełomu wieków*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1999.

których książki również są nieustannie wznawiane, gdyż pomagają w rozumieniu naszego świata.

Karen Horney kończyła pięćdziesiąt dwa lata, gdy napisała tę swoją pierwszą książkę, która z miejsca stała się bestsellerem i po której przez piętnaście lat wydawała kolejne, równie ważne i równie popularne. Już przed emigracją do USA uzyskała wysoką pozycję jako psychoterapeutka, pedagog, a także feministka<sup>3</sup>. W USA, poza prowadzeniem praktyki psychoterapeutycznej, organizowała stowarzyszenia naukowe i instytucje badawcze, w tym słynną New School for Social Research. Urodzona w Hamburgu, córka norweskiego kapitana żeglugi i Niemki, była jedną z pierwszych kobiet studiujących w Niemczech medycynę, a swój staż psychoanalityczny zdobyła w Berlinie, pod kierunkiem Karla Abrahama, jednego z najwybitniejszych uczniów Zygmunta Freuda. Od początku wierna psychoanalizie, zachowała osobisty punkt widzenia na jej twierdzenia szczegółowe. Wykazywała przy tym tyle oryginalności i odwagi intelektualnej, że musiała nawet tłumaczyć się z tego, czy jeszcze jest psychoanalityczką. Przy tej okazji precyzyjnie zdefiniowała ważne po dzień dzisiejszy kryteria, określające przynależność do tej szkoły myślenia o osobowości człowieka.

Każdy, kto posiada jakąś wiedzę o pełnym ortodoksji środowisku psychoanalityków i o ich stosunku do kobiet, doceni fakt, że już sześć lat po usamodzielnieniu się zawodowym Karen Horney opublikowała kilka twardo sformułowanych tez dotyczących kobiecości, zwłaszcza w eseju *Stłumiona kobiecość*, ze złośliwym podtytułem *Wkład psychoanalizy do problemu oziębłości*<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> Świadczy o tym zbiór prac wydanych w całości po jej śmierci pod zbiorowym tytułem *Psychologia kobiety* (Dom Wyd. Rebis, Poznań 1997). W skład tego tomu wchodzi też głośna *Ucieczka od kobiecości*, wydana w 1926 roku w trzech pismach psychoanalitycznych.

<sup>4</sup> Por. przypis 3.

Tym, co powoduje, że jej poglądy mogą być wciąż aktualne, jest właśnie brak jakiegokolwiek ortodoksji. Karen Horney, tak jak i Zygmunt Freud, pozostawała wierna przede wszystkim empirii klinicznej. Nieustannie uczyła się od swoich pacjentów i modyfikowała koncepcje pod wpływem nowych doświadczeń. Czytając tę jej pierwszą książkę i porównując z ostatnią, jaką jest *Nerwica a rozwój człowieka*<sup>5</sup>, zauważymy, że pisze w niej o innym już świecie lat pięćdziesiątych, o innych problemach ludzi, ale niczego nie musi odwoływać. Być może jest tak dlatego, że koncepcje jednostki ludzkiej są sposobami radzenia sobie z nowymi problemami człowieka. Po pojawieniu się problemy te pozostają już na zawsze i tym samym koncepcje człowieka nigdy nie dezaktualizują się. Jest ich po prostu coraz więcej. Dlatego w miarę trwania naszej cywilizacji ludzie stają się coraz bardziej zróżnicowani i zrozumienie ich wymaga nie tyle innej, ile coraz bardziej zróżnicowanej aparatury pojęciowej<sup>6</sup>. Dlatego psychologia osobowości staje się coraz bardziej skomplikowana, ale nie dezaktualizuje się, gdy jest konstruowana rzetelnie.

Łatwo przekonać się też, że jednym z powodów nieprzemijającej aktualności tej książki jest to, iż Karen Horney nie ogranicza się do analizy nerwic samych w sobie. Zajmuje się ona osobowością cierpiących na nerwice. Możemy dostrzec, że wprawdzie z latami zmienia się treść problemów, z którymi ludzie muszą sobie radzić, zmieniają się warunki ich życia i stosunek do siebie, są jednak wciąż tacy sami ze swoimi lękami, bezradnością, ekspansją i lenistwem, pragnieniem miłości i wrogością. Dlatego Karen Horney korzysta zarówno z własnych przypadków, jak i z wielkiej literatury, dając na przy-

<sup>5</sup> Karen Horney, *Nerwica a rozwój człowieka*, PIW, Warszawa 1978 oraz Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1993, 1997

<sup>6</sup> Por. Kazimierz Obuchowski *Od przedmiotu do podmiotu*, w: *Indywidualizm a kolektywizm*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1999, s.167-168.

kład znakomitą interpretację snu Raskolnikowa o katowanej szkapie.

Tytułowa „neurotyczna osobowość” jest wyrazem poglądu Karen Horney, że nerwice są nie tylko nieudanym sposobem radzenia sobie przez człowieka z jego problemami, ale i konsekwencją wadliwego ukształtowania się osobowości nabywającej coraz więcej patologicznych cech. Nerwica tworzy pętlę zawężającą osobowość, a każdy jej nowy symptom jest wzmocnieniem podstawowego lęku uformowanego jeszcze w dzieciństwie przez wadliwe sytuacje wychowawcze. Walcząc z tym lękiem, jednostka nie tylko nie przezwycięża go, ale i formuje neurotyczne potrzeby, w których wyniku ujmuje rzeczywistość sztamowo, będąc albo przeciwko wszystkim ludziom, albo przeciwko sobie, albo poddając się każdemu. Traci szanse na rozsądne rozwiązania zgodne z wymaganiami sytuacji.

Oznacza to, że nerwica jest lękową formą funkcjonowania osobowości, wywołującą powstawanie szczególnego rodzaju problemów, których rozwiązywanie prowadzi tylko do ich pogłębienia i rozszerzenia. I nie chodzi tu po prostu o lęk. Każdy człowiek ma lęki i nie każdy wie, dlaczego się boi, ale i nie każdy tym lękiem ulega. W każdym razie nie każdy, walcząc z nimi, formuje patologiczny mechanizm samodestrukcji psychicznej. Problem ten odnajdujemy pod różnymi nazwami w każdej epoce i otwarte pozostaje tylko pytanie o jego konieczność, o to, czy zawsze ludzie będą kształtowali taki świat, w którym tak wielu z nich musi cierpieć bez realnego powodu. Zygmunt Freud, od którego wywodzi się cała wiedza o osobowości neurotycznej, był w tej sprawie pesymistą. Uważał, że patogennej relacji ludzi z ich światem nie da się naprawić. Można tylko nauczyć się w nim żyć. Karen Horney natomiast określiła swoje stanowisko mianem trudnego optymizmu. Uważała, że możemy poprawić relacje człowieka z sobą i ze światem. Wymaga to odwagi poznania siebie i odwagi posługiwa-

nia się tą wiedzą. Tym, co dodaje nam sił i zapewnia właściwy kierunek dążeń, jest miłość, zaangażowanie w dobro wszystkich ludzi. W jednej ze swoich późniejszych prac zacytowała fragment pierwszego listu św. Pawła do Koryntian: „Choćbym mówił językami ludzkimi i anielskimi, a miłości bym nie miał, byłbym jak miedź dźwięcząca lub cymbał grzmiący...”

Autentyzm miłości, nastawienie ku ludziom – to są jej zdaniem środki do przezwyciężenia zła. Ale tylko środki. Optymizm Karen Horney bazował na przekonaniu, które w owym czasie zaczynało dopiero przebijać się do świadomości badaczy kondycji ludzkiej. Rodziła się myśl, że możliwości człowieka mają wprawdzie wyraźne granice, ale są one nieprzekraczalne tylko wówczas, gdy poprzestaje on na nabywaniu doświadczeń i reprodukcji tego, czego go nauczono. Gdy natomiast osoba potrafi uruchomić swoje potencjały twórcze i zacząć tworzyć siebie i poznawać istotę swojego świata, staje się zdolna do przekroczenia tych granic. Przerasta siebie. Tak zaczęła zarysowywać się koncepcja jednostki rozwojowej, intencjonalnej i motywowanej empatią. Jej źródłem była i pozostaje wiedza o powstawaniu nerwic i o ich przezwyciężaniu.

Kazimierz Obuchowski

Poznań, 15 sierpnia 1999

<sup>7</sup> Por. Kazimierz Obuchowski *Adaptacja twórcza*, KiW, Warszawa 1985, a także Józef Koziński, *Koncepcja transgresyjna człowieka*, PWN, Warszawa 1987.

## Wstęp

Cel, jaki sobie postawiłam, pisząc tę książkę, to przedstawienie dokładnego obrazu żyjącego wśród nas neurotyka, łącznie z jego aktualnymi konfliktami, lękami, cierpieniem i licznymi trudnościami, jakich doznaję w kontaktach z innymi, a także jakie ma z samym sobą. Nie zajmuję się tutaj żadnym określonym typem czy typami nerwic, a koncentruję się jedynie na strukturze osobowości przejawiającej się w takiej czy innej postaci u niemal wszystkich neurotyków naszych czasów.

Szczególną uwagę zwróciłam na konflikty i wysiłki neurotyka zmierzające w kierunku ich rozwiązania, na jego lęki i na wytworzone przeciwko nim systemy obrony. Ten nacisk na aktualną sytuację nie oznacza, jakoby odrzucała pogląd, zgodnie z którym nerwice rozwijają się zasadniczo na podłożu doświadczeń wczesnodziecięcych. Od wielu autorów psychoanalitycznych różnię się tym, że nie ulegam jednostronnej fascynacji dzieciństwem i nie traktuję wszelkich późniejszych reakcji jako powtórzeń zdarzeń z wczesnego dzieciństwa. Chcę pokazać, że związek między doświadczeniami z dzieciństwa a późniejszymi konfliktami jest o wiele bardziej zawiły, aniżeli przyjmują psychoanalitycy utrzymujący, że istnieje między nimi prosty związek przyczynowo-skutkowy. Chociaż doświadczenia wczesnodziecięce tworzą warunki sprzyjające kształtowaniu się nerwicy, nie są one jedyną przyczyną późniejszych trudności.

Kiedy skupiamy uwagę na aktualnych trudnościach nerwicowych, stwierdzamy, że przyczyną nerwic są nie tylko warunki kulturowe, w jakich żyjemy. Właściwe

warunki kulturowe nie tylko zabarwiają doświadczenia jednostkowe i dodają im wagi, ale także określają szczegółowo ich postać. Posiadanie dominującej lub poświęcającej się matki jest na przykład sprawą indywidualnego losu, natomiast dopiero skutek zaistnienia konkretnych warunków kulturowych posiadanie dominującej czy też poświęcającej się matki i rodzaj doświadczeń z tym związanych może zaważyć na późniejszym życiu.

Gdy uświadomimy sobie, jak wielką rolę odgrywają w nerwicach warunki kulturowe, okaże się, że czynniki biologiczne i fizjologiczne uważane przez Freuda za podstawowe nie odgrywają tak dużej roli. Wpływ tych ostatnich uznać można jedynie w wypadku posiadania dobrze uzasadnionych dowodów.

Przyjęty przeze mnie kierunek myślenia prowadzi do kilku nowych interpretacji niektórych podstawowych problemów w dziedzinie nerwic. Interpretacje te dotyczą tak różnych spraw, jak problem masochizmu, skutki neurotycznej potrzeby miłości, znaczenie neurotycznego poczucia winy; a łączy je nacisk położony na decydującą rolę lęku w powstawaniu neurotycznych cech osobowości.

Wiele moich interpretacji różni się od tych, jakie podawał Freud, wobec czego niektórzy czytelnicy mogą zapytać, czy jest to jeszcze psychoanaliza? Odpowiedź będzie zależała od tego, co się uważa za istotę psychoanalizy. Jeśli ktoś traktuje psychoanalizę wyłącznie jako sumę teorii wysuniętych przez Freuda, to przedstawione tutaj rozważania nie są psychoanalizą. Jeśli natomiast ktoś uważa, że zasadniczym składnikiem psychoanalizy są pewne podstawowe kierunki myślenia dotyczące roli procesów nieświadomych i sposobów ich wyrażania oraz specyficzna forma terapii doprowadzającej do uświadomienia sobie tych procesów, to przedstawiony tu materiał jest psychoanalizą. Uważam, że ściśle przestrzeganie wszystkich interpretacji teoretycznych Freuda kryje w sobie niebezpieczeństwo pojawienia się tendencji do odnajdywania w nerwicy tego, czego każą oczekiwać teo-

rie Freuda. Jest to niebezpieczeństwo stagnacji. Wydaje się, że szacunek dla ogromnych osiągnięć Freuda powinien przejawiać się w budowaniu na fundamentach przez niego stworzonych i że w ten sposób możemy rozwinąć potencjalne możliwości, jakie zawiera psychoanaliza zarówno jako teoria, jak i metoda terapii.

Uwagi te są również odpowiedzią na inne jeszcze pytanie: czy moja interpretacja nie jest zbliżona do interpretacji Adlerowskiej. Można tu dostrzec pewną zbieżność z niektórymi stwierdzeniami Adlera, ale w sprawach zasadniczych moje ujęcie opiera się na podstawach teorii Freudowskiej. Właśnie interpretacja Adlera jest dobrym przykładem tego, że początkowo odkrywczy wgląd w procesy psychologiczne może z czasem stać się bezpłodny, jeśli przebiega jednostronnie i nie opiera się na podstawowych odkryciach Freuda.

Głównym celem tej książki nie jest określenie punktów stycznych i rozbieżnych między moimi poglądami a poglądami autorów psychoanalizy, wobec czego ograniczyłam w zasadzie omawianie punktów spornych do tych zagadnień, które dotyczą moich poglądów w wyraźny sposób odbiegających od Freudowskich.

Problemy przedstawione w tej książce są oparte na doświadczeniach zdobytych przeze mnie w toku długoletnich badań psychoanalizy nad nerwicami. Prezentacja pełnego materiału, na którym opieram swoje interpretacje, wymagałaby przytoczenia wielu szczegółowych przypadków klinicznych. Byłoby to nader niewygodne w książce, której celem jest ogólne przedstawienie problemów występujących w nerwicach. Jednakże i bez tego materiału specjalista, a nawet i laik, może sprawdzić trafność moich twierdzeń. Jeżeli jest uważnym obserwatorem, może porównać moje przypuszczenia z własnymi obserwacjami i doświadczeniem i na tej podstawie odrzucić lub przyjąć, zmodyfikować lub uwydatnić twierdzenia, jakie tu przedstawiłam.

Książka napisana jest prostym językiem i dla zacho-



wania jasności wyводу zrezygnowałam z omawiania zbyt wielu wątków. Staralam się unikać stosowania terminów technicznych, gdyż zawsze istnieje niebezpieczeństwo, że takie terminy zakłóca jasność myślenia. Wielu czytelnikom, szczególnie laikom, może się wydawać, że problemy osobowości neurotycznej są łatwe do zrozumienia; jednak taki wniosek byłby błędny i wręcz niebezpieczny. Wszelkie problemy psychologiczne są z natury swej wysoce zawile i subtelne. Jeżeli ktoś nie chce przyjąć tego do wiadomości, nie radzę mu czytać tej książki, aby nie znalazł się w labiryncie i nie rozczarował się, nie odnajdując w swoich poszukiwaniach gotowych rozwiązań.

Książka ta jest adresowana zarówno do zainteresowanych tym problemem laików, jak i do tych, którzy z racji swego zawodu mają do czynienia z neurotykami i którym znane są związane z nimi problemy. Przeznaczona jest nie tylko dla psychiatrów, ale także dla pracowników socjalnych i nauczycieli oraz dla tych grup antropologów i socjologów, którzy uświadamiają sobie rolę czynników psychologicznych w badaniu różnych kultur. Mam nadzieję, że książka ta będzie interesująca również dla samego neurotyka. Jeżeli już z zasady nie odrzuca wszelkiego psychologizowania jako ingerencji w jego osobiste sprawy, to w wyniku własnych cierpień często rozumie zawiloci psychiki bardziej przenikliwie i subtelnie niż jego odporniejsi bracia. Niestety, sama lektura na temat własnej sytuacji nie wyleczy go; w tym, co przeczyta, może o wiele łatwiej rozpoznawać innych niż siebie samego.

Korzystam tu z okazji, aby wyrazić swoją wdzięczność pani Elizabeth Todd, która redagowała tę książkę. Autorów, wobec których czuję się zobowiązana, wymieniam w tekście. Najwięcej zawdzięczam Freudowi, który stworzył podstawę teoretyczną i wyposażył nas w narzędzia pracy, oraz moim pacjentom, ponieważ to zrozumienie, jakie osiągnęłam, wyrosło z naszej wspólnej pracy.

## IMPLIKACJE KULTUROWE I PSYCHOLOGICZNE W NERWICACH

Dzisiaj zupełnie swobodnie używamy terminu „neurotyczny”, nie zawsze jednak zdajemy sobie dokładnie sprawę z jego znaczenia. Jest ono często nieco zintelektualizowanym sposobem wyrażania dezaprobaty – ktoś, kto dawniej zadowoliliby się takimi wyrażeniami, jak leniwy, wrażliwy, zbyt wymagający czy podejrzliwy, dzisiaj powie raczej „neurotyczny”. Coś jednak mamy na myśli, używając tego terminu i, choć nieświadomie, wybieramy go, opierając się na określonych kryteriach.

Po pierwsze, osoby neurotyczne różnią się od przeciętnych jednostek swoimi reakcjami. Na przykład skłonni bylibyśmy nazwać neurotyczką dziewczynę, która woli pozostać szeregowym pracownikiem, odmawia przyjęcia podwyżki, aby nie utożsamiać się ze zwierzchnikami; nazwiemy też neurotykiem artystę, który zarabia trzydzieści dolarów tygodniowo, chociaż mógłby zarabiać więcej, gdyby więcej czasu poświęcał pracy, a który jednak woli czerpać z życia tylko tyle, na ile pozwala mu ta suma, większość czasu spędzając na przykład w towarzystwie kobiet lub na majsterkowaniu. Nazwalibyśmy ich tak dlatego, że większość z nas aprobeuje niemal

wyłącznie model zachowania, zgodnie z którym człowiek powinien robić postępy, wyprzedzać innych i zarabiać więcej pieniędzy niż tylko minimum zaledwie wystarczające dla skromnej egzystencji.

Jak wynika z tych przykładów, jednym ze stosowanych przez nas kryteriów przy nazywaniu kogoś neurotycznym jest zbieżność jego stylu życia z którymś z uznawanych obecnie wzorców zachowania. Gdyby wyżej opisana dziewczyna, nie mająca potrzeb rywalizacyjnych – a przynajmniej jawnych potrzeb rywalizacyjnych – żyła w kulturze Indian Pueblo, uważana byłaby za zupełnie normalną; gdyby zaś ów artysta żył na wsi w południowych Włoszech lub w Meksyku, on także uznawany byłby za normalnego, ponieważ w tych środowiskach rzadko spotykane jest, żeby ktoś chciał zarobić więcej pieniędzy lub podejmować większy wysiłek aniżeli taki, jaki jest niezbędny do zaspokojenia podstawowych potrzeb. W starożytnej Grecji praca wykraczająca poza ramy konieczne dla zaspokajania tych podstawowych potrzeb uważana była za coś wręcz nieprzyzwoitego.

Tak więc, terminu „neurotyczny”, mającego początkowo charakter terminu medycznego, nie da się obecnie stosować bez jego implikacji kulturowych. Można postawić diagnozę złamania nogi, nie znając przynależności kulturowej pacjenta, natomiast nazywanie chłopca indiańskiego<sup>1</sup> psychotycznym dlatego, że powiedział nam, iż ma wizje, w które wierzy, byłoby wielce ryzykowne. W określonej kulturze Indian przeżywanie wizji i halucynacji uważane jest za szczególny dar, błogosławieństwo duchów; są one specjalnie wywoływane, gdyż nadają osobie przeżywającej je szczególny prestiż. My natomiast uważalibyśmy człowieka, który godzinami rozmawia ze swoim zmarłym dziadkiem, za neurotycznego lub psychotycznego, podczas gdy u niektórych plemion indiańskich takie porozumiewanie się z przodka-

<sup>1</sup> Zob. H. Scudder Mekeel, *Clinic and Culture*. „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1935, t. 30, s. 292-300.

mi jest uznanym wzorcem zachowania. Niewątpliwie również neurotykiem nazwalibyśmy człowieka, który czuje się śmiertelnie urażony, gdy wypowiadamy imię jego zmarłego krewnego, natomiast w kulturze Apaczów Jicarilla jest to zjawisko powszechne<sup>2</sup>. Tak samo zresztą byłoby w przypadku, gdyby ktoś zareagował lękiem na widok miesiączkującej kobiety (u wielu plemion prymitywnych taka reakcja jest zupełnie naturalna).

Poglądy na to, co jest normalne, różnią się nie tylko w poszczególnych kulturach, ale także w obrębie danej kultury na przestrzeni czasu. Dzisiaj na przykład dojrzała i niezależna kobieta, która uważałaby siebie za „kobietę upadłą”, „niegodną miłości przyzwoitego mężczyzny” dlatego, że miała poprzednio kontakty seksualne, byłaby podejrzana o nerwicę, przynajmniej w wielu kręgach społecznych. Natomiast jakieś czterdzieści lat temu postawa taka i poczucie winy z tego powodu uważane byłyby za normalne. Poglądy na to, co jest normalne, różnią się także w zależności od klasy społecznej. Na przykład członkowie klasy feudalnej uznają za normalne, żeby mężczyzna cały czas próżnował, a aktywność wykazywał jedynie na polowaniu lub na wojnie; natomiast drobnomieszczanin przyjmujący podobną postawę byłby uważany za zdecydowanie nienormalnego. Różnice takie występują też w zależności od płci na tyle, na ile kobiety traktowane są inaczej niż mężczyźni, tak jak w kulturze zachodniej, gdzie uważa się, iż mężczyźni i kobiety różnią się pod względem cech temperamentu. Gdy kobieta zbliżająca się do czterdziestki zaczyna mieć obsesję starzenia się, uważa się to za „normalne”, podczas gdy mężczyzna denerwujący się w tym okresie życia z powodu swego wieku uważany jest za neurotyka. Każdy wykształcony człowiek zdaje sobie w pewnym stopniu sprawę z różnic w zakresie tego, co w danej kul-

<sup>2</sup> M. E. Opler, *An Interpretation of Ambivalence of two American Indian Tribes*. „Journal of Social Psychology” 1936, t. 7, s. 82-116.

turze uważane jest za normalne. Wiemy, że Chińczycy jedzą co innego niż my, że Eskimosi mają inne wyobrażenia o czystości, że szaman stosuje inne metody leczenia chorych niż nowoczesny lekarz. Mniej powszechnie natomiast zdajemy sobie sprawę z tego, że różnice występują nie tylko w sferze obyczajów, ale także w zakresie popędów i uczuć, co stwierdzili *implicite* lub *explicite* antropolodzy<sup>3</sup>. Według Sapira<sup>4</sup>, jedną z zasług współczesnej antropologii jest ciągle odkrywanie na nowo tego, co normalne.

Nie bez powodu w każdej kulturze podtrzymuje się kurczowo przekonanie, że tylko charakterystyczne dla niej uczucia i popędy są jedynym normalnym wyrazem „natury ludzkiej”<sup>5</sup>. Podobnie dzieje się i w psychologii. Freud na przykład wnioskuje na podstawie swoich obserwacji, że kobieta jest bardziej zazdrosna niż mężczyzna, i usiłuje wyjaśnić to powszechne pozornie zjawisko na podstawie danych biologicznych<sup>6</sup>. Freud zdaje się

<sup>3</sup> Zob. doskonale przedstawienie materiału antropologicznego w: M. Mead, *Sex and Temperament in Three Primitive Societies*; R. Benedict, *Wzory kultury*. Warszawa 1966; A. S. Hallowell, *Handbook of Psychological Leads for Ethnological Field Workers*.

<sup>4</sup> E. Sapir, *Cultural Anthropology and Psychiatry*. „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1932, t. 27, s. 229-242.

<sup>5</sup> R. Benedict, op. cit.

<sup>6</sup> Z. Freud w swoim artykule *Some Psychological Consequences of the Anatomical Distinction between the Sexes* wysuwa teorię, że w wyniku różnic anatomicznych między płciami każda dziewczynka musi nieuchronnie zazdrościć każdemu chłopcu posiadania penisa. Z czasem pragnienie posiadania penisa przekształca się u niej w pragnienie posiadania mężczyzny jako właściciela penisa. Tak jak początkowo zazdrościła chłopcu, który posiada penis, tak teraz zaczyna zazdrościć innym kobietom ich stosunków z mężczyznami (czy, mówiąc dokładniej, tego, że posiadają mężczyznę). W tego typu stwierdzeniach Freud ulega pokusie swoich czasów; czyni uogólnienia na temat natury ludzkiej dla całej ludzkości na podstawie obserwacji jednego tylko kręgu kulturowego.

Antropolog nie podważałby trafności obserwacji poczynionych przez Freuda. Przyjąłby je jako przystające do określonej części

również zakładać, że morderstwo wywołuje u wszystkich ludzi poczucie winy<sup>7</sup>. Jest jednak faktem niezaprzeczanym, że największe zróżnicowanie występuje właśnie w postawach wobec zabijania. Jak wykazał Freuchen<sup>8</sup>, Eskimosi nie odczuwają potrzeby ukarania mordercy. U wielu plemion prymitywnych szkodę, wyrządzoną rodzinie przez zabicie jednego z jej członków przez kogoś z zewnątrz, można wyrównać, dostarczając na jego miejsce „zastępcę”. W niektórych kulturach ból matki po stracie zabitego syna może uśmierzyć adopcja mordercy<sup>9</sup>.

Opierając się na odkryciach antropologów, musimy zdawać sobie sprawę z naiwności niektórych naszych poglądów na naturę ludzką, na przykład twierdzenia, iż współzawodnictwo, rywalizacja wśród rodzeństwa, związek między miłością a seksem są wrodzonymi cechami

populacji określonej kultury w określonym czasie. Podważyłby natomiast trafność jego uogólnień, podkreślając, że między ludźmi występują niezliczone różnice w zakresie postaw wobec uczucia zazdrości, że istnieją narody, w których mężczyźni są bardziej zazdrośni niż kobiety, inne, w których zazdrość indywidualna obca jest zarówno mężczyznom, jak i kobietom, i jeszcze inne, w których zarówno mężczyźni, jak i kobiety są niezwykle zazdrośni. W świetle tych różnic antropolog odrzuciłby próby Freuda (a właściwie każdego) interpretowania swych obserwacji jako wyniku różnic anatomicznych między płciami. Podkreśliłby natomiast konieczność zbadania różnic w zakresie warunków życia i ich wpływu na kształtowanie się zazdrości u mężczyzn czy u kobiet. Jeśli chodzi na przykład o naszą kulturę, należałoby zbadać, czy obserwacje Freuda, słuszne dla kobiet neurotycznych, dotyczą również kobiet zdrowych. Pytanie to trzeba zadać dlatego, że często psychoanalitycy, mający stałe do czynienia z neurotykami, zapominają, iż w kulturze naszej żyją osoby zdrowe. Należałoby zbadać również, jakie czynniki psychologiczne powodują wzrost zazdrości czy zaborczości wobec przedstawicieli płci przeciwnej oraz jakie różnice w warunkach życia mężczyzn i kobiet w naszej kulturze wpływają na różnice w zakresie kształtowania się zazdrości.

<sup>7</sup> Z. Freud, *Totem i tabu*.

<sup>8</sup> P. Freuchen, *Arctic Adventure and Eskimo*.

<sup>9</sup> R. Briffault, *The Mothers*. London, New York 1927.

natury ludzkiej. Nasz pogląd na to, co normalne, wynika z przyjęcia pewnych wzorców zachowania i odczuwania, obowiązujących w określonej grupie, która narzuca te wzorce swoim członkom. One jednak różnią się w zależności od kultury, epoki, klasy czy płci.

Skutki tych rozważań dla psychologii są bardziej dalekosiężne, aniżeli mogłoby się wydawać w pierwszej chwili. Bezpośrednią ich konsekwencją jest poczucie zwątpienia we wszechwiedzę psychologii. Na bazie podobieństwa między odkryciami dotyczącymi naszej kultury i innych kultur nie wolno nam wnioskować o ich wspólnym podłożu. Nie mamy już podstaw do tego, żeby uważać, iż nowe odkrycie psychologiczne może nam odślonić jakąś uniwersalną cechę natury ludzkiej. Wniosek, jaki z tego wypływa, potwierdza to, czego niektórzy socjologowie wielokrotnie dowiedli: nie ma czegoś takiego jak psychologia człowieka normalnego, która odnosiłaby się do całej ludzkości.

Ograniczenia te są jednak w pełni kompensowane przez nowe perspektywy rozumienia natury ludzkiej, jakie się przed nami otwierają. Podstawowym wnioskiem wypływającym z tych rozważań antropologicznych jest to, iż uczucia i postawy w zdumiewająco wysokim stopniu ukształtowane są przez warunki, w jakich żyjemy, i to zarówno kulturowe, jak i jednostkowe, które są nierozłącznie ze sobą splecione. Oznacza to z kolei, że znajomość warunków kulturowych, w jakich żyjemy, daje nam dużą szansę uzyskania o wiele głębszego zrozumienia specyficznych właściwości uczuć i postaw uważanych za normalne. I jeżeli przyjmiemy założenie, że nerwice stanowią odchylenie od normalnego wzorca zachowania, to staną się one dla nas bardziej zrozumiałe. Przyjmując powyższe założenia, czynimy podobnie jak Freud, który w ten sposób doszedł do przedstawienia świata niewyobrażalnej dotychczas interpretacji problematyki nerwic. Chociaż Freud szukał przyczyn naszych specyficznych właściwości psychicznych w popędach

o podłożu biologicznym, to stanowczo w swej teorii, a jeszcze bardziej w praktyce, wyrażał pogląd, że nie można zrozumieć nerwicy bez dokładnej znajomości warunków życiowych jednostki, szczególnie bez znajomości roli, jaką w jej powstawaniu odgrywają doświadczenia wczesnego dzieciństwa. Przyjęcie tej samej zasady przy badaniu problemu struktur osobowości normalnych i nerwicowych w obrębie danej kultury oznacza, iż nie zrozumimy tych struktur bez dokładnej znajomości wpływów wywieranych na jednostkę przez daną kulturę.

Ponadto oznacza to, że musimy pójść zdecydowanie dalej niż Freud. Jest to możliwe, choć jedynie wtedy, gdy będziemy się opierali na jego własnych odkrywczych rozwiązaniach. Albowiem, o ile pod jednym względem wyprzedził on znacznie swoją epokę, o tyle pod innym – w nadmiernym znaczeniu, jakie przypisywał biologicznym źródłom właściwości psychicznych – poglądy Freuda były głęboko zakorzenione w charakterystycznej dla jego epoki orientacji naukowej. Zakładał on, że popędy instynktowe czy też związki międzyludzkie o charakterze przedmiotowym są częstym zjawiskiem w naszej kulturze, wynikającym z biologicznie zdeterminowanej „natury ludzkiej” lub wyrastającym z niezmiennych warunków (na przykład biologicznie danych faz „pregenitalnych”, kompleksu Edypa).

Zlekceważenie przez Freuda wpływu czynników kulturowych doprowadziło nie tylko do błędnych uogólnień, ale w dużej mierze uniemożliwiło także zrozumienie rzeczywistych sił leżących u podłoża naszych postaw i zachowań. Wydaje się, iż lekceważenie tych czynników stanowi główną przyczynę tego, że psychoanaliza, wierząc w zasad teoretycznych Freuda, znalazła się chyba, mimo swych zdawałoby się nieograniczonych możliwości, w ślepej uliczce, czego objawem był bujny rozwój zawilonych teorii i stosowanie mętnej terminologii.

Wiemy już, że w nerwicy występuje odchylenie od

obowiązującej normy. Jest to bardzo ważne kryterium, ale niewystarczające. Ludzie mogą bowiem wykazywać odchylenia od ogólnie przyjętego wzorca zachowania, nie mając nerwicy. Cytowany wyżej artysta, który nie chciał poświęcać więcej czasu na zarabianie pieniędzy, niż było to konieczne, może mieć nerwicę, ale może też być po prostu na tyle mądry, żeby nie dać się wciągnąć do współzawodnictwa w tym zakresie. Z drugiej strony, wiele osób, które – jakby się zdawało przy potocznej obserwacji – są dobrze przystosowane do życia według obowiązujących wzorców, może cierpieć na poważną nerwicę. W takich właśnie przypadkach potrzebny jest psychologiczny lub medyczny punkt widzenia.

Może się to wydawać dziwne, ale z tego punktu widzenia wcale nie jest łatwo wymienić składniki nerwicy. W każdym razie, jeżeli badamy jedynie objawy zewnętrzne, trudno znaleźć cechy wspólne dla wszystkich nerwic. Na pewno za kryterium nerwicy nie możemy przyjąć takich objawów, jak fobie, depresje, czynnościowe zaburzenia somatyczne, gdyż nie zawsze one występują. Pewien rodzaj zahamowania jest zawsze obecny, z przyczyn, które omówię później, ale mogą one być tak dobrze ukryte, że uchodzą potocznej obserwacji. Te same trudności napotkalibyśmy, próbując wyłącznie na podstawie objawów zewnętrznych oceniać zaburzenia w kontaktach z innymi ludźmi, w tym również zaburzenia w kontaktach seksualnych. Zawsze są one obecne, ale czasem bardzo trudno je rozpoznać. We wszystkich nerwicach można, nie znając dokładnie struktury osobowości, wyróżnić dwie cechy charakterystyczne: pewną sztywność reakcji oraz rozbieżność między możliwościami a osiągnięciami.

Obie te cechy wymagają dalszych wyjaśnień. Przez sztywność reakcji rozumiem brak tej giętkości, która umożliwia reagowanie w różny sposób w odmiennych sytuacjach. Człowiek normalny na przykład jest podejrzliwy wtedy, gdy czuje lub widzi ku temu przyczyny;

neurotyk natomiast może być podejrzliwy niezależnie od sytuacji, przez cały czas, i może sobie nie zdawać sprawy ze swojego stanu. Człowiek normalny potrafi odróżnić komplementy szczerze od nieszczerých; neurotyk tego nie potrafi lub w ogóle nie przyjmuje ich do wiadomości, niezależnie od sytuacji. Człowiek normalny może być złośliwy, gdy ktoś bezpodstawnie próbuje mu coś narzucić; neurotyk może reagować złośliwie na wszelkie sugestie, nawet jeśli ma świadomość tego, że są wysuwane w jego własnym interesie. Człowiek normalny może być czasem niezdecydowany w sprawach ważnych i trudnych; neurotyk może być zawsze niezdecydowany.

Sztywność reakcji tylko wtedy może świadczyć o nerwicy, gdy odbiega od powszechnych wzorców kulturowych. Sztywna podejrzliwość wobec wszystkiego, co nowe czy nieznanne, jest normalnym wzorem reakcji wśród znacznej części chłopów w cywilizacji Zachodu; zaś w klasie drobnomieszczańskiej nacisk na oszczędność uznawany jest za przejaw często spotykanej sztywności.

Podobnie rozbieżność między możliwościami jednostki a jej rzeczywistymi osiągnięciami w życiu może wynikać po prostu z przyczyn zewnętrznych. O nerwicy natomiast świadczy to dopiero wtedy, gdy mimo talentu i sprzyjających zewnętrznych warunków rozwoju człowiek jest wciąż nieproduktywny, albo wtedy, gdy mając dane ku temu, aby czuć się szczęśliwy, nie potrafi cieszyć się tym, co ma, czy wtedy wreszcie, gdy piękna kobieta nie czuje się atrakcyjna dla mężczyzn. Innymi słowy, neurotyk ma poczucie, że sam sobie przeszkadza.

Jeśli pominiemy czynniki zewnętrzne i rozpatrzymy wewnętrzne czynniki odpowiedzialne za powstanie nerwicy, odnajdziemy jeden podstawowy czynnik wspólny wszystkim nerwicom, a mianowicie pojawienie się lęków i sposobów obrony przed nimi. Choć struktura nerwicy może być bardzo zawiła, to właśnie lęk jest motorem uruchamiającym i utrzymującym proces nerwicowy. Zna-

czenie tego stwierdzenia stanie się jasne w następnych rozdziałach, dlatego nie podaję w tym miejscu uzasadniających go przykładów, ale nawet przyjęcie takiego założenia jako tymczasowego wymaga wyjaśnień.

W przedstawionym sformułowaniu stwierdzenie to jest wyraźnie zbyt ogólne. Lęk czy strach – użyjmy na razie tych terminów zamiennie – jest zjawiskiem powszechnym w całym świecie ożywionym, podobnie jak wytworzone metody obrony przed nim. Jeżeli zwierzę przestraszone jakimś niebezpieczeństwem reaguje nań kontratakami lub ucieczką, mamy właśnie do czynienia z sytuacją strachu i obrony. Jeżeli obawiamy się piorunów i instalujemy na dachu piorunochron bądź też w obawie przed skutkami ewentualnych wypadków wykupujemy polisę ubezpieczeniową, również mamy do czynienia z takimi czynnikami, jak strach i obrona. Występują one w różnych specyficznych formach w każdej kulturze i mogą ulec sformalizowaniu, przejawiającemu się na przykład w noszeniu amuletów chroniących przed „złym”, w przestrzeganiu okolicznościowych rytuałów w celu obrony przed gniewem zmarłych czy w stosowaniu różnych form tabu dla obrony przed strachem wywołanym przez zło, jakie emanuje z miesiączkujących kobiet.

Stwierdzenie to łatwo może skłonić do sformułowania błędnego logicznie wniosku. Jeżeli strach i obrona są podstawowymi czynnikami w nerwicy, to dlaczego nie można by przyjąć sformalizowanego sposobu obrony przed strachem za dowód nerwicy „kulturowej”? Błąd w takim rozumowaniu polega na tym, że występowanie jednego wspólnego elementu nie musi świadczyć o identyczności dwóch zjawisk. Nie nazwiemy domu skałą jedynie dlatego, że został zbudowany z tego samego materiału co skała. Co wobec tego musi charakteryzować lęki i metody obrony przed nimi, aby stały się neurotyczne? Czy chodzi może o to, że lęki neurotyczne są urojone? Nie, bo przecież nie nazwiemy urojonym lęku przed śmiercią. Czy chodzi może o to, że neurotyk właściwie nie wie,

dlaczego się boi? Nie, ponieważ człowiek prymitywny także nie wie, dlaczego boi się zmarłych. Różnica nie polega tu wcale na stopniu świadomości czy racjonalności, lecz na dwóch następujących czynnikach.

Po pierwsze, warunki życia w każdej kulturze wywołują jakieś obawy. Mogą one wynikać z zagrożeń zewnętrznych (przyroda, wrogowie), z określonych układów społecznych (wrogość wynikająca z tłumienia, z niesprawiedliwości, wymuszonej zależności, frustracji) czy z tradycji kulturowych (tradycyjny strach przed demonami czy pogwałceniem tabu) niezależnie od ich pierwotnego źródła. Jednostka może tym obawom ulegać w mniejszym lub większym stopniu, ale w sumie można z pewnością przyjąć założenie, że są one narzucone każdemu mieszkańcowi danej kultury i że nie można ich uniknąć. Udziałem neurotyka natomiast stają się nie tylko lęki wspólne wszystkim członkom danej kultury, ale także – wynikające z jego indywidualnych warunków życiowych, choć splecione z warunkami ogólnymi – lęki różniące się pod względem ilościowym lub jakościowym od specyficznych lęków właściwych danemu wzorcowi kulturowemu.

Po drugie, lęki istniejące w danej kulturze są powszechnie uśmierzane za pomocą pewnych środków obronnych, jak tabu, rytuały, obyczaje. Z reguły te środki przeciwko lękom są bardziej ekonomiczne niż środki obrony stosowane przez neurotyka, do których wytworzenia dochodzi on w inny sposób. Otóż osoba normalna, chociaż podlegająca lękom i sposobom obronnym swej kultury, jest w zasadzie w pełni zdolna do realizowania swoich potencjalnych możliwości i umie cieszyć się tym, co ofiarowuje jej życie. Osoba normalna potrafi maksymalnie wykorzystać możliwości swojej kultury. Inaczej mówiąc, nie cierpi bardziej, aniżeli jest to w danej kulturze konieczne. Neurotyk natomiast cierpi zawsze bardziej niż przeciętny człowiek. Zawsze musi zapłacić za swoje środki obrony wygórowaną cenę w postaci zaha-

mowania żywotności i ekspansywności lub, ściślej mówiąc, zahamowania zdolności do osiągnięć i radości; co prowadzi w rezultacie do rozbieżności między możliwościami a osiągnięciami. Neurotyk właściwie zawsze jest człowiekiem cierpiącym. Nie wspominałam o tym fakcie, omawiając cechy charakterystyczne wszystkich nerwic dostrzegalne przy potocznej obserwacji, jedynie dlatego, że nie zawsze te objawy dają się zauważyć. Sam neurotyk nie musi być świadomy swego cierpienia.

Mówiąc o lękach i metodach obrony przed nimi, obawiam się, że wielu czytelników może zniecierpliwic obszernie omawianie tego tak prostego na pozór zagadnienia, jak czynniki składowe nerwicy. Na swoją obronę chcę powiedzieć, że zjawiska psychiczne są zawsze złożone, i jeżeli mogłoby się wydawać, że istnieją proste pytania, to nie ma nigdy prostych odpowiedzi, a trudności, na jakie natknęliśmy się na początku naszych rozważań, będą nam towarzyszyły w całej książce, niezależnie od omawianego przez nas problemu. Szczególna trudność w opisie nerwicy polega na tym, że ani narzędzia psychologiczne, ani socjologiczne stosowane oddzielnie nie umożliwiają wyczerpującego opisu zagadnienia. Trzeba stosować i jedno, i drugie, co zresztą tutaj uczyniliśmy. Gdybyśmy rozważali nerwicę wyłącznie z punktu widzenia jej dynamiki u neurotyka oraz struktury psychicznej, musielibyśmy przyjąć założenie, że istnieje coś takiego jak „osobowość normalna”. Nic takiego nie istnieje w sposób bezwzględny. Wystarczy przekroczyć granice własnego kraju lub krajów o kulturze podobnej do naszej, by się o tym przekonać. A gdybyśmy spojrzeli na nerwicę wyłącznie z socjologicznego punktu widzenia i traktowali ją po prostu jako odchylenie od powszechnego w danym społeczeństwie wzoru zachowania, pominielibyśmy w sposób rażący to wszystko, co wiemy o właściwościach psychologicznych związanych z nerwicą, i żaden psychiatra, niezależnie od orientacji czy kraju, nie rozpoznałby w wynikach naszej analizy tego, co zwykli

nazywać nerwicą. Oba podejścia można pogodzić poprzez zastosowanie takiej metody badawczej, która uwzględni odchylenia zarówno w zewnętrznym obrazie nerwicy, jak i w dynamice procesów psychicznych, nie traktując jednak żadnego z tych odchyżeń jako podstawowego i decydującego. Trzeba je połączyć. Ogólnie rzecz biorąc, przyjęliśmy tę właśnie linię postępowania, wskazując na lęk i sposoby obrony przed nim jako na ośrodki nerwicy, ale świadczące o niej tylko wtedy, gdy różnią się ilościowo lub jakościowo od lęków i stosowanych sposobów obrony powszechnie obowiązujących w danej kulturze.

Musimy jednak zrobić następny krok w tym samym kierunku. Nerwice mają jedną cechę charakterystyczną, a mianowicie występowanie tendencji konfliktowych, których istnienia, a przynajmniej dokładnej ich treści, neurotyk sam sobie nie uświadamia i dla których automatycznie poszukuje rozwiązań kompromisowych. Tę ostatnią cechę Freud wymieniał pod różnymi postaciami jako nieodzowny składnik nerwicy. Konfliktów nerwicowych od konfliktów powszechnie w danej kulturze występujących nie różni ani ich treść, ani fakt, że są one w zasadzie nie uświadamiane, lecz to, że u neurotyka konflikty te są ostrzejsze i bardziej widoczne. Neurotyk poszukuje rozwiązań kompromisowych, jednak gdy je znajduje, są to rozwiązania mniej zadowalające niż te, do których dochodzi przeciętna jednostka, natomiast cena, jaką płaci, jest na ogół nazbyt wysoka.

Podsumowując dotychczasowe rozważania, mogę stwierdzić, że nie potrafimy jeszcze podać zadowalającej definicji nerwicy, lecz możemy ją opisać. Nerwica jest zaburzeniem psychicznym, charakteryzującym się występowaniem lęków i środków obronnych stosowanych przeciwko tym lękom oraz poszukiwaniem rozwiązań kompromisowych w powstających sytuacjach konfliktowych. Ze względów praktycznych zaleca się takie zabu-

rzenie nazywać nerwicą tylko wtedy, gdy odbiega od wzorca powszechnie występującego w danej kulturze<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> Wielu autorów zwróciło uwagę na znaczenie czynników kulturowych dla stanu psychicznego. E. Fromm w artykule *Zur Entstehung des Christudogmas* („Imago” 1930; t. 16, s. 307-373) pierwszy w niemieckiej literaturze psychoanalitycznej przedstawił i rozwinął ten sposób podejścia. Później zastosowali go między innymi W. Reich i O. Fenichel. W Stanach Zjednoczonych H. S. Sullivan pierwszy zwrócił uwagę na konieczność uwzględnienia wpływu czynników kulturowych w psychiatrii. Inni psychiatrzy amerykańscy, którzy przyjęli takie podejście, to między innymi: A. Meyer i W. A. White (*Twentieth Century Psychiatry*); W. A. Healy i A. Bronner (*New Light on Delinquency*). Ostatnio niektórzy psychoanalitycy, jak F. Alexander i A. Kardiner, zainteresowali się implikacjami kulturowymi w problemach psychologicznych. Wśród socjologów popierających ten punkt widzenia zob. szczególnie H. D. Lasswell (*World Politics and Personal Insecurity*) i J. Dollard (*Criteria for the Life History*).

## ROZDZIAŁ

# 2

## DLACZEGO MÓWIMY O „NEUROTYCZNEJ OSOBOWOŚCI NASZYCH CZASÓW”?

Przedmiotem naszych zainteresowań są różnego rodzaju wpływy, jakie nerwica wywiera na osobowość człowieka, wobec tego zasięg badań jest ograniczony w dwójaki sposób. Po pierwsze, nerwice mogą pojawiać się u ludzi o osobowości niezaburzonej, jako reakcja na zewnętrzna sytuację konfliktową, i są to wówczas nerwice sytuacyjne. Po omówieniu właściwości pewnych podstawowych procesów psychicznych przedstawimy pokrótce strukturę tych prostych nerwic sytuacyjnych<sup>1</sup>. Nie stanowią one tutaj głównego przedmiotu moich zainteresowań, nie ujawniają bowiem żadnej osobowości neurotycznej, a jedynie chwilowy brak przystosowania do danej trudnej sytuacji. Mówiąc o nerwicach, będę miała na myśli nerwice charakteru, to jest sytuacje, w których główne zaburzenie polega na zniekształceniu osobowości<sup>2</sup> — choć objawy mogą być zupełnie takie same jak w nerwicy sytuacyjnej. Są one wynikiem podstępnego, chronicz-

<sup>1</sup> Pojęcie nerwicy sytuacyjnej pokrywa się z grubsza z tym, co J. H. Schultz nazwał *exogene Fremdneurosen*.

<sup>2</sup> F. Alexander zaproponował termin „nerwice charakteru” dla nerwic nie mających objawów klinicznych. Wydaje się, że terminu tego nie da się utrzymać, ponieważ obecność lub brak objawów często nie ma żadnego znaczenia dla istoty nerwicy.



go procesu, rozpoczynającego się z reguły w dzieciństwie i obejmującego z większym lub mniejszym nasileniem większe lub mniejsze obszary osobowości. Przy pobieżnej analizie może się okazać, że nerwica charakteru również wynika z aktualnej sytuacji konfliktowej, ale dokładnie zebrane dane z historii życia danej osoby wykazują zwykle obecność cech trudnego charakteru na długo przed pojawieniem się jakiegokolwiek sytuacji konfliktowej, a kłopoty życiowe w dużym stopniu wynikają z istniejących już uprzednio trudności charakterologicznych i, co więcej, że osoba ta reaguje neurotycznie na taką sytuację życiową, która u przeciętnej, zdrowej jednostki nie wywołuje żadnego konfliktu. Sytuacja taka ujawnia jedynie nerwicę, która istniała już od dawna, lecz w formie utajonej.

Po drugie, interesują nas nie tyle objawy w nerwicy, ile raczej same zaburzenia osobowości, są one bowiem elementem powtarzającym się w nerwicy, podczas gdy objawy w sensie klinicznym mogą być różne, a czasem zupełnie ich brak. Także z kulturowego punktu widzenia kształtowanie się osobowości jest ważniejsze od objawów, bo właśnie osobowość, a nie objawy, wpływa na zachowanie się ludzi. W miarę zdobywania wiedzy o strukturze nerwic i zrozumienia, że ustąpienie objawów nie musi oznaczać wyleczenia z nerwicy, zainteresowania większości psychoanalityków przesunęły się z objawów na zaburzenia osobowości. Możemy powiedzieć obrazowo, że objawy nerwicowe nie są wulkanem, ale jego wybuchami, podczas gdy konflikt chorobotwórczy, podobnie jak wulkan, tkwi głęboko ukryty w człowieku i nie jest znany jemu samemu.

Przyjmując te ograniczenia, możemy zapytać, czy to, co łączy dzisiejszych neurotyków, jest na tyle istotne, aby można było mówić o „neurotycznej osobowości naszych czasów”?

Jeżeli rozważamy zaburzenia osobowości towarzyszące różnym typom nerwic, uderzają nas raczej ich

różnice niż podobieństwa. Osobowość histeryczna różni się na przykład zdecydowanie od osobowości kompulsywnej. Jednakże różnice te są różnicami w zakresie mechanizmów, czy mówiąc bardziej ogólnie – różnicami w sposobie przejawiania się tych dwóch rodzajów zaburzeń oraz w sposobie ich rozwiązywania; na przykład w osobowości histerycznej dużą rolę odgrywa projekcja, w odróżnieniu od intelektualizacji konfliktów w osobowości kompulsywnej. Jednak podobieństwa, o które mi chodzi, nie dotyczą ani zewnętrznych objawów, ani tego, w jaki sposób one powstały, lecz treści samego konfliktu. Mówiąc dokładniej, podobieństwa polegają nie tyle na doświadczeniach, które doprowadziły w przeszłości do zaburzeń, ile na konfliktach, które obecnie wpływają na jednostkę.

W celu wyjaśnienia sił napędowych i ich szczegółowych implikacji potrzebne jest jedno założenie wstępne. Główna zasada podkreślana przez Freuda i większość analityków była następująca: zadaniem analizy jest odkrycie albo źródeł seksualnych (na przykład określonych obszarów erogenicznych) danego impulsu, albo sytuacji z dzieciństwa, której jest rzekomo powtórzeniem. Aczkolwiek jestem przekonana, że pełne zrozumienie nerwicy nie jest możliwe bez odtworzenia jej źródeł w okresie wczesnodziecięcym, to wydaje się, że podejście genetyczne, jeżeli stosowane jest jednostronnie, zaciemnia tylko problem, zamiast go wyjaśniać. Prowadzi bowiem do zlekceważenia występujących aktualnie nieświadomych tendencji oraz ich funkcji i interakcji z innymi, również obecnymi tendencjami, takimi jak popędy, lęki i sposoby obrony. Zrozumienie genezy jest pożyteczne o tyle tylko, o ile pomaga w zrozumieniu funkcji.

Opierając się na tym przekonaniu, analizowałam najróżniejsze typy osobowości, różne rodzaje nerwic występujących u ludzi (różniących się wiekiem, temperamentem, zainteresowaniami i pochodzących z różnych warstw społecznych) i stwierdziłam, że treść podstawowych dla

dynamiki nerwicy konfliktów i ich wzajemne związki były w zasadzie podobne we wszystkich przypadkach<sup>3</sup>. Moje doświadczenia z praktyki psychoanalitycznej zostały potwierdzone obserwacjami ludzi spoza praktyki i bohaterów literatury współczesnej. Gdy powtarzające się problemy osób neurotycznych pozbawimy ich częstość fantastycznych i zawitych właściwości, zauważymy, że różnią się one od problemów nurtujących zdrowego człowieka naszej kultury jedynie ilościowo. Wszyscy prawie musimy się uporać z problemami rywalizacji, lękiem przed niepowodzeniem, izolacją uczuciową, nieufnością wobec innych i samych siebie, aby wymienić tylko kilka problemów występujących w nerwicy. Z tego, że większość członków danej kultury musi rozwiązywać te same problemy, zdaje się wynikać, że wyrastają one ze specyficznych warunków życiowych istniejących w tej kulturze. O tym, że nie są to problemy wspólne „naturze ludzkiej”, świadczy chyba fakt, że siły napędowe i konflikty występujące wśród członków innych kultur są inne niż nasze.

Wobec tego, mówiąc o neurotycznej osobowości naszych czasów, mam na myśli to, że istnieją neurotycy mający pewne zasadnicze cechy wspólne oraz że te podstawowe podobieństwa są głównie produktem trudności istniejących w naszych czasach i w naszej kulturze. Natyle, na ile pozwoli mi moja wiedza socjologiczna, pokażę później, jakie trudności występujące w naszej kulturze są odpowiedzialne za nasze konflikty psychiczne.

Trafność mojego założenia, dotyczącego związku między kulturą a nerwicą, powinni zweryfikować wspólnymi siłami antropologów i psychiatrów. Psychiatrzy mu-

<sup>3</sup> Kładąc nacisk na podobieństwa, nie lekceważę bynajmniej wysiłków naukowych poczynionych dla wyodrębnienia określonych typów nerwic. Przeciwnie, jestem w pełni przekonana, że w psychopatologii zrobiono znaczny postęp w kierunku opisu określonych przejawów zaburzeń psychicznych, ich genezy, specyficznej struktury i indywidualnych objawów.

sieliby zbadać nerwice w konkretnych kulturach nie tylko, jak to już zrobiono, z punktu widzenia takich formalnych kryteriów, jak częstotliwość, nasilenie czy rodzaj nerwicy, ale powinni zwracać w swych badaniach szczególną uwagę na podstawowe konflikty leżące u podłoża nerwic. Antropolodzy zaś musieliby badać tę samą kulturę z punktu widzenia trudności psychicznych jednostki, wywoływanych jej strukturą. Jednym z przejawów podobieństw w zakresie podstawowych konfliktów jest podobieństwo postaw dostępnych potocznej obserwacji. Przez obserwację potoczną rozumiem to, co dobry obserwator może zauważyć bez posługiwania się narzędziami dostarczonymi przez technikę psychoanalityczną u siebie samego czy u osób dobrze mu znanych, przyjaciół, członków rodziny lub kolegów. Rozpocznę krótkim przeglądem takich powszechnych obserwacji.

Obserwowane w ten sposób postawy można poklasyfikować w sposób następujący: po pierwsze – postawy związane z dawaniem i przyjmowaniem uczuć; po drugie – postawy związane z oceną własnej osoby; po trzecie – postawy związane z samopotwierdzeniem; po czwarte – przejawy agresji; po piąte – postawy związane z płcią.

Jeżeli chodzi o pierwszy z tych punktów, to jedną z dominujących cech neurotyków w naszych czasach jest ich nadmierna zależność od aprobaty lub uczucia innych osób. Wszyscy chcemy być lubiani i aprobowani, ale u osób neurotycznych zależność od uczuć lub aprobaty jest nieproporcjonalna w stosunku do rzeczywistej wagi, jaką inni przywiązują do tego w życiu. Chociaż wszyscy chcemy być lubiani przez osoby, które sami darzymy sympatią, to u neurotyków występuje nieodróżnicowane pragnienie aprobaty lub uczucia, niezależnie od tego, czy lubią daną osobę i czy jej ocena ma dla nich jakiegokolwiek znaczenie. Najczęściej nie zdają sobie sprawy z tego bezgranicznego pragnienia, ale o jego istnieniu świadczą wrażliwość, jaką wykazują wtedy, gdy oczekiwana

od innych troskliwość nie nadchodzi. Mogą na przykład czuć się pokrzywdzeni, jeżeli ktoś nie przyjmie ich zaproszenia, jeśli przez dłuższy czas nie dzwoni czy nawet gdy w jakiejś sprawie ma inne zdanie niż oni. Wrażliwość tę mogą maskować, przyjmując postawę typu „nie zależy mi na tym”.

Co więcej, u neurotyków występuje sprzeczność między pragnieniem uczucia a własną niezdolnością do jego przeżywania czy dawania innym. Wygórowane żądania, aby ich własne pragnienia były respektowane, mogą iść w parze z równie wyraźnym brakiem troskliwości wobec innych. Sprzeczność ta nie zawsze ujawnia się na zewnątrz. Neurotyk może na przykład wykazywać nadmierną troskliwość i chęć niesienia pomocy innym, jednak nie wynika to ze spontanicznego, promieniującego ciepła, lecz tylko z tego, iż działa w sposób kompulsywny.

Wewnętrzny brak poczucia bezpieczeństwa, wyrażający się w zależności od innych, to druga cecha neurotyków, dostrzegalna przy potocznej obserwacji. Poczucie niższości i poczucie nieadekwatności występują u ludzi często. Mogą się ujawniać w różnych postaciach – na przykład jako przekonanie o własnej niekompetencji, głupocie czy brzydocie – i mogą istnieć bez żadnych rzeczywistych podstaw. Przekonanie o własnej głupocie może pojawić się u niezwykle inteligentnych osób, a czasem najpiękniejsze kobiety mogą być przekonane, że są brzydkie. Poczucie niższości może przyjąć kilka postaci: osoba z takim poczuciem może wiecznie narzekać i martwić się swoimi wadami lub wręcz przeciwnie, może je bagatelizować, uważając, że nie warto się nad nimi zastanawiać; może je wreszcie ukrywać pod ciągłą potrzebą wzmacniania poczucia własnej wartości, która przybiera postać kompensacyjną, bądź też odczuwać kompulsywną potrzebę podobania się, imponowania innym i sobie za pomocą najróżniejszych atrybutów, które w naszej kulturze dodają ludziom prestiżu, jak pieniądze, stare obrazy, antyki, kobiety, kontakty ze sławnymi

ludźmi, pódroże czy niepospolita wiedza. Jedna z tych tendencji może całkowicie dominować, ale częściej można odczuć wyraźnie obecność obu.

Trzecia grupa postaw, dotyczących samopotwierdzenia, wiąże się z wyraźnymi zahamowaniami. Przez samopotwierdzenie rozumiem tu domaganie się uznania dla własnej osoby, dla swoich przekonań i praw, jednak nie w sposób zbyt brutalny czy agresywny. Pod tym względem neurotycy przejawiają różnorodne zahamowania. Mają zahamowania związane z wyrażaniem swoich życzeń lub próśb, robieniem czegoś we własnym interesie, wyrażaniem opinii lub uzasadnionej krytyki, wydawaniem rozkazów, wyborem ludzi, z którymi chcą przebywać, nawiązywaniem kontaktów z innymi itd. Zahamowania u neurotyków dotyczą również czegoś, co można by opisać jako próby obrony własnego stanowiska: neurotycy często nie potrafią obronić się przed atakiem czy powiedzieć „nie”, jeśli nie chcą spełnić czyichś życzeń, np. ekspedientki próbującej wmusić im towar, którego nie zamierzali kupić, czy odmówić komuś, kto zaprasza ich na przyjęcie. I wreszcie zahamowania mogą dotyczyć uświadomienia sobie własnych pragnień. Człowiek może mieć trudności związane z podejmowaniem decyzji, wyrażaniem opinii czy życzeń dotyczących wyłącznie osiągnięcia własnych korzyści. Takie życzenia trzeba ukrywać: jedna z moich koleżanek w swoich prywatnych rachunkach wpisuje „kino” w rubryce „samokształcenie”, a „alkohol” w rubryce „zdrowie”. W tej ostatniej grupie szczególnie typowa jest niezdolność do planowania<sup>4</sup>, niezależnie od tego, czy chodzi o wycieczkę, czy plan na całe życie: neurotycy biernie ulegają zdarzeniom nawet w tak ważnych decyzjach, jak wybór zawodu czy małżeństwo, nie mając jasnego obrazu tego, czego w życiu naprawdę pragną. Kierowani są wyłącznie przez pewne neurotycz-

<sup>4</sup> Jednym z niewielu psychologów, którzy zwrócili uwagę na tę ważną sprawę, jest H. Schultz-Hencke (*Schicksal und Neurose*).

ne lęki, widoczne u ludzi, którzy gromadzą pieniądze ze strachu przed nędzą lub uczestniczą w coraz to nowych przygodach miłosnych, bojąc się podjąć jakąś konstruktywną pracę.

Przez czwartą grupę postaw, dotyczących agresji, rozumiem – w przeciwieństwie do zachowań związanych z samopotwierdzeniem – czyny skierowane przeciwko komuś: atakowanie, ubliżanie, naruszanie cudzych praw czy jakkolwiek inną postać wrogiego zachowania. Zaburzenia tego typu ujawniają się w dwojaki, zupełnie odmienny sposób. Jeden z nich to skłonność do agresji, dominacji, nadmiernych wymagań, rozkazywanie, oszukiwanie czy krytykowanie. Czasem ludzie o takich cechach są świadomi swojej agresywności; częściej jednak nie zdają sobie z tego wcale sprawy i są subiektywnie przekonani o swojej uczciwości lub o tym, że wyrażają jedynie własne zdanie, że niewiele wymagają; w rzeczywistości zachowują się jednak obraźliwie lub narzucają się. U innych natomiast zaburzenia te ujawniają się w odwrotny sposób. Na zewnątrz przyjmują postawę ludzi oszukanych, zdominowanych, zahukanych, podporządkowanych lub poniżonych i nie uświadamiając sobie, że jest to wyłącznie ich własna postawa, trwają w smutnym przekonaniu, że cały świat jest przeciwko nim i próbuje narzucić im swoją wolę.

Piątą grupę postaw, mianowicie te ze sfery seksualnej, można z grubsza podzielić na kompulsywne pragnienie kontaktów seksualnych oraz zahamowania wobec takich kontaktów. Zahamowania mogą wystąpić na każdym etapie prowadzącym do satysfakcji seksualnej: przy pojawieniu się osób płci odmiennej, przy zalotach, w trakcie samych czynności seksualnych czy też w sposobach uzyskiwania z nich zadowolenia. Ponadto wszystkie zaburzenia zaliczone do poprzednio opisywanych grup mogą pojawić się także w postawach wobec seksu.

Wymienione przeze mnie postawy można by omówić

o wiele szczegółowiej. Będę jednak musiała do każdej z nich wrócić później, bowiem bardziej wyczerpujący opis na tym etapie niewiele by nam wyjaśnił. Aby je lepiej zrozumieć, musimy uwzględnić procesy dynamiczne prowadzące do powstania takich postaw. Gdy je poznamy, przekonamy się, że wszystkie te pozornie niespójne postawy są ze sobą strukturalnie związane.

## ROZDZIAŁ

### 3

## LEK

Zanim przejdę do bardziej szczegółowego omówienia nerwic dnia dzisiejszego, muszę podjąć na nowo jeden z nie dokończonych w rozdziale pierwszym wątków i wyjaśnić, co rozumiem przez pojęcie lęku. Jest to ważne, gdyż, jak już mówiłam, lęk jest ośrodkiem dynamicznym nerwic, wobec czego będziemy z nim mieli cały czas do czynienia.

Używałam już tego pojęcia jako synonimu strachu, wskazując w ten sposób na pokrewieństwo między tymi dwoma zjawiskami. Zarówno lęk, jak i strach są właściwie reakcjami emocjonalnymi na niebezpieczeństwo, i tak jednemu, jak i drugiemu mogą towarzyszyć takie doznania somatyczne, jak drżenie, pocenie się, gwałtowne bicie serca, w drastycznych przypadkach nagły, intensywny strach kończyć się może niekiedy nawet śmiercią. Jednak między strachem a lękiem istnieje różnica.

Gdy matka boi się, że jej dziecko umrze, a ono ma tylko krostę albo niewielki katar, mówimy o lęku; ale jeśli boi się wtedy, gdy dziecko jest poważnie chore, nazwiemy jej reakcję strachem. Jeżeli ktoś się boi, gdy tylko znajdzie się na większej wysokości lub wtedy, gdy musi omówić zagadnienie dobrze mu znane, nazywamy jego reakcję lękiem; jeżeli natomiast ktoś boi się, bo zabłądził wysoko w górach w czasie gwałtownej burzy, mówimy o strachu. Dotychczas różnica ta wydaje

się prosta i jasna; strach jest reakcją proporcjonalną do grożącego niebezpieczeństwa, podczas gdy lęk jest nieproporcjonalny do wielkości niebezpieczeństwa albo nawet jest reakcją na niebezpieczeństwo pozorne<sup>1</sup>.

Rozróżnienie to ma jednak jedną wadę, mianowicie decyduje o tym, czy dana reakcja jest proporcjonalna czy nie, jest uzależniona od zasobu wiadomości wspólnych dla większości mieszkańców danej kultury. Ale jeżeli nawet z wiedzy tej wynika bezpodstawność danej postawy, neurotyk bez żadnych trudności poda racjonalne uzasadnienie swojego zachowania. Mówiąc pacjentowi, że jego strach przed atakiem ze strony jakiegoś szaleńca jest przejawem neurotycznego lęku, możemy się łatwo wplątać w beznadziejną dyskusję. Neurotyk podkreśliłby bowiem realność swoich obaw i przytoczyłby przykłady na ich potwierdzenie. Podobny upór wykazałby człowiek prymitywny, gdyby pewne jego obawy uważano za nieproporcjonalne w stosunku do rzeczywistego niebezpieczeństwa; na przykład członek plemienia przestrzegającego tabu spożywania pewnych zwierząt będzie śmiertelnie przerażony, jeśli zdarzy mu się zjeść mięso obwarowane zakazem. Zewnętrzny obserwator mógłby jednak uznać taką reakcję za zupełnie bezpodstawną. Ale znając wierzenia danego plemienia dotyczące spożywania niedozwolonego mięsa, musimy zdawać sobie sprawę z tego, że sytuacja ta stanowi dla człowieka łamiącego ów zakaz prawdziwe niebezpieczeństwo, wierzy on bowiem, iż grozi to zniszczeniem terenów łowieckich czy rybackich albo chorobą.

Lęk ludzi prymitywnych różni się jednak od lęku

<sup>1</sup> Z. Freud w *New Introductory Lectures* w rozdziale *Anxiety and Instinctual Life* [wyd. polskie: *Wykłady ze wstępu do psychoanalizy. Nowy cykl*, tłum. P. Dybel, oprac. R. Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 1995; rozdział *Lęk i życie popędowe*] czyni podobne rozróżnienie między lękiem „obiektywnym” a „neurotycznym”, opisując pierwszy typ jako „zrozumiałą reakcję na niebezpieczeństwo”.

uważanego w naszej kulturze za neurotyczny. Treść lęku neurotycznego, w przeciwieństwie do lęku ludzi prymitywnych, nie pokrywa się z powszechnymi poglądami. W obu przypadkach wrażenie nieproporcjonalności reakcji znika, gdy zrozumie się znaczenie lęku. Są na przykład ludzie, którzy ciągle boją się śmierci, a jednak cierpienia, jakich doznają, wywołują w nich jej ukryte pragnienie. Różne odczuwane przez nich lęki przed śmiercią, w połączeniu z myśleniem życzeniowym o niej, wywołują u takich ludzi silną obawę przed grożącym niebezpieczeństwem. Jeżeli zna się wszystkie te czynniki, trudno nie uważać ich lęku przed śmiercią za reakcję adekwatną. Innym, uproszczonym przykładem są ludzie, których ogarnia przerażenie, ilekroć znajdują się nad przepaścią, wysoko w oknie czy na wysokim moście. I tutaj dla zewnętrznego obserwatora reakcja strachu wydaje się nieproporcjonalna do sytuacji. Ale sytuacja taka może wywoływać u nich konflikt między chęcią życia a pokusą, aby z takich czy innych powodów skoczyć z wysokości. Ten właśnie konflikt może wywołać lęk.

Ze wszystkich tych rozważań wynika potrzeba zmiany definicji. Zarówno strach, jak i lęk są reakcjami proporcjonalnymi do rozmiarów niebezpieczeństwa, jeżeli jednak w przypadku strachu niebezpieczeństwo jest widoczne, obiektywne, to w przypadku lęku jest ono ukryte i subiektywne. Znaczy to, że siła lęku jest proporcjonalna do znaczenia, jakie dana sytuacja ma dla człowieka, ale przyczyny tego lęku nie są przez niego uświadamiane.

Z rozróżnienia między strachem a lękiem wynika następujący wniosek praktyczny. Wszelkie próby wyperśwadowania neurotykowi jego lęku są z góry skazane na niepowodzenie. Lęk ten dotyczy bowiem nie sytuacji rzeczywistej, ale takiej, jaką on widzi. Zadaniem terapeuty jest więc wykrycie znaczenia, jakie mają dla neurotyka różne sytuacje. Po ustaleniu tego, co rozumiemy

przez lęk, musimy teraz uświadomić sobie jego rolę. Przeciętny człowiek w naszej kulturze w niewielkim tylko stopniu zdaje sobie sprawę z wagi lęku w swoim życiu. Zwykle pamięta tylko o tym, że przeżywał czasem lęki jako dziecko, że miał czasem sny zawierające element lęku i że bał się nadmiernie w sytuacji niecodziennej, na przykład przed ważną rozmową z kimś wpływowym czy idąc na egzamin.

Informacje, jakich nam udzielają na ten temat neurotycy, są bardzo niejednorodne. Niektórzy w pełni zdają sobie sprawę z tego, że są zaszczuci przez lęk. Przejawy lęku są ogromnie różnorodne: może on przybrać formę rozlaną lub występować w postaci ataków lękowych; może być powiązany z konkretnymi sytuacjami czy rodzajami zajęć, np. wysokością, ulicą, wystąpieniami publicznymi; może mieć konkretną treść, np. lęk przed chorobą psychiczną, rakiem, połknięciem szpilki. Inni zdają sobie sprawę z tego, że od czasu do czasu odczuwają lęk i znają nawet przyczynę, która go wywołuje, ale nie przywiązują do tego większej wagi. I wreszcie istnieją neurotycy świadomi tylko tego, iż są w stanie depresji, że mają poczucie nieadekwatności, zaburzenia życia seksualnego i tym podobne, ale zupełnie nie zdają sobie sprawy z odczuwania lęku ani obecnie, ani w przeszłości. Bardziej szczegółowe badanie zwykle ujawnia jednak niedokładność tego pierwszego stwierdzenia. Badając takich ludzi bliżej, nieodmiennie znajduje się u nich tyle samo lęku co w grupie pierwszej, jeżeli nawet nie więcej. W trakcie prowadzonej z nimi psychoanalizy neurotycy ci uświadamiają sobie dawne lęki i mogą sobie przypomnieć sny lękowe lub sytuacje, w których odczuwali lęk. Poziom lęku, do jakiego się przyznają, nie przekracza jednak zwykle poziomu przeciętnego. Wynika z tego, że możemy przeżywać lęk, nie wiedząc o tym.

Znaczenie tak postawionego problemu nie jest widoczne. Jest on częścią problemu bardziej złożonego. Przeżywamy uczucia miłości, gniewu, podejrzliwości, tak prze-

lotne, że ledwie przekraczające próg świadomości, i tak krótkotrwałe, że zapominamy o nich. Uczucia te mogą być rzeczywiście przelotne i bez znaczenia; ale równie dobrze mogą w sobie kryć wielką siłę dynamiczną. Stopień, w jakim uświadamiamy sobie dane uczucie, wcale nie świadczy o jego sile czy znaczeniu<sup>2</sup>. W przypadku lęku oznacza to, że możemy go przeżywać, nie wiedząc o tym, oraz że lęk może być decydującym czynnikiem w naszym życiu, chociaż nie będziemy tego świadomi.

Wydaje się, że robimy wszystko, aby uciec od lęku czy od jego odczuwania. Wiele jest powodów tej ucieczki, a najpowszechniejszy to ten, że silny lęk jest jednym z najbardziej przykrych uczuć, jakich można doznawać. Pacjenci mający za sobą intensywny atak lęku mówią, że woleliby umrzeć niż przeżyć coś takiego jeszcze raz. Ponadto pewne elementy zawarte w uczuciu lęku mogą być dla jednostki szczególnie trudne do zniesienia. Jednym z nich jest bezradność. Można być aktywnym i odważnym w obliczu wielkiego niebezpieczeństwa; w stanie lęku zaś człowiek jest właściwie bezbronny. Skazanie na bezradność jest szczególnie nieznośne dla tych ludzi, dla których władza, siła, świadomość tego, że jest się panem sytuacji, to ideał przewodni. Wstrząśnięci widoczną niewspółmiernością swojej reakcji są nią oburzeni, sądząc, iż jest ona przejawem słabości czy tchórzostwa.

Inną cechą lęku jest jego widoczna irracjonalność. Jedni bardziej niż inni gotowi są pozwolić na to, aby kierowały nimi czynniki nieracjonalne. Jest to szczególnie trudne do wytrzymania dla tych, którzy skrycie obawiają się owładnięcia przez irracjonalne, sprzeczne siły działające w nich samych i którzy automatycznie wyszkolili się w sprawowaniu surowej kontroli intelektualnej. Nie będą więc świadomie tolerowali żadnych

<sup>2</sup> Jest to po prostu parafraza jednego z aspektów podstawowego odkrycia Freuda dotyczącego znaczenia czynników nieświadomych.

elementów irracjonalnych. Oprócz motywów osobistych ta ostatnia reakcja zawiera również czynnik kulturowy; nasza kultura bowiem kładzie wielki nacisk na racjonalne myślenie i działanie, traktując irracjonalność czy też to, co może uchodzić za nieracjonalne, jako coś ośmieszającego.

W pewnym stopniu wiąże się z tym ostatni element lęku: właśnie z powodu owej irracjonalności lęk zawiera w sobie *implicite* ostrzeżenie, że „coś” się w nas rozregulowało, stanowiąc wobec tego wyzwanie, by to „coś” próbować zmienić. Nie chodzi o to, że świadomie traktujemy lęk jako wyzwanie; ale jest on nim sam w sobie, niezależnie od tego, czy przyjmujemy to do wiadomości, czy nie. Nikt z nas nie lubi takiego wyzwania. Można powiedzieć, że nic w nas nie wywołuje takiego sprzeciwu, jak świadomość, że musimy coś zmienić w obrębie własnych postaw. Im bardziej jednak beznadziejnie człowiek czuje się zaplątany w skomplikowaną sieć własnego lęku i mechanizmów obronnych i im bardziej kurczowo musi się trzymać złudzenia, że we wszystkim jest bezbłędny, tym bardziej odruchowo odrzuca wszelkie insynuacje, że coś jest w nim nie w porządku i że coś należałoby zmienić – nawet jeśli te insynuacje mają charakter pośredni lub ukryty.

Nasza kultura otwiera cztery główne sposoby ucieczki przed lękiem: racjonalizację, zaprzeczanie, odurzanie czy wreszcie unikanie myśli, uczuć, dążeń i sytuacji mogących wywołać lęk.

Pierwsza metoda – racjonalizacja – najlepiej pozwala wytłumaczyć przed sobą chęć unikania odpowiedzialności. Polega na zamianie lęku w racjonalny strach. Jeżeli pominiemy wartość psychologiczną takiego zabiegu, możemy przypuszczać, że niewiele on zmienia. Nadmiernie opiekuńcza matka tak samo martwi się o swoje dzieci, niezależnie od tego, czy przyznaje się do lęku, czy też interpretuje swój lęk jako uzasadniony strach. Można nawet nieskończenie wiele razy starać się wyjaśnić

matce, że jej reakcja nie jest racjonalnym strachem, lecz lękiem, dając przez to do zrozumienia, że reakcja ta jest nieproporcjonalna w stosunku do istniejącego niebezpieczeństwa i wynika z cech osobowościowych. Z pewnością odeprze ona taką sugestię i całą swą energię skupi na udowodnieniu jej całkowitej niesłuszności. Czyż Marysia nie złapała tej choroby zakaźnej w przedszkolu? Czyż Jaś nie złamał nogi, lażąc po drzewach? Czyż ostatnio pewien mężczyzna nie usiłował uwodzić dzieci, obiecując im w zamian cukierki? Czyż więc moje własne zachowanie nie jest w pełni podyktowane miłością i poczuciem obowiązku?<sup>3</sup>

Ilekcroć spotkamy się z tak gwałtowną obroną irracjonalnych postaw, możemy być pewni, że broniona postawa ma istotne znaczenie dla jednostki. Zamiast czuć się bezbronną ofiarą swoich emocji, matka taka ma poczucie, że może aktywnie wpływać na sytuację. Zamiast zdać sobie sprawę ze słabości, może być dumna ze swoich szczytnych zasad. Zamiast przyznać się do tego, że postawę jej przenikają elementy irracjonalne, jest przekonana, że postawa, którą reprezentuje, jest w pełni racjonalna i uzasadniona. Zamiast dostrzec i przyjąć wezwanie do dokonania zmiany swoich postaw, może nadal przerzucać odpowiedzialność na świat zewnętrzny i w ten sposób uciec przed konfrontacją z motywami swego postępowania. Oczywiście musi zapłacić za te krótkotrwałe „korzyści” niemożnością pozbycia się trosk. Szczególnie wysoką cenę muszą zapłacić jej dzieci. Matka taka nie zdaje sobie z tego sprawy i tak naprawdę nie chce tego zrobić, trzyma się bowiem kurczowo złudzenia, że nie zmieniając swoich postaw, może mimo to korzystać ze wszystkich dobrodziejstw z takiej zmiany płynących.

To samo dotyczy wszystkich innych skłonności, by wierzyć, że lęk jest racjonalnym strachem, niezależnie

<sup>3</sup> Zob. S. Rado, *An Over-Sollicitous Mother*.

od swej treści: czy to będzie lęk przed rodzeniem dzieci, chorobami, błędami w odżywianiu, katastrofami czy nędzą.

2) Drugi sposób ucieczki przed lękiem to zaprzeczenie jego istnienia, wymazanie go ze świadomości. Uwidaczniają się wówczas jedynie zjawiska somatyczne towarzyszące uczuciu strachu i lęku, jak dreszcze, pocenie się, przyspieszona akcja serca, uczucie duszenia się, potrzeba częstego oddawania moczu, biegunki, wymioty; zaś w sferze psychiki – uczucie niepokoju, ciągłego pośpiechu lub sparalizowania. Wszystkie te uczucia i doznania somatyczne mogą występować w momencie, w którym uświadamiamy sobie, że się czegoś boimy; mogą one być także jedynym wyrazem tłumionego lęku. W takiej sytuacji do człowieka dochodzą tylko takie uzewnętrzniające się informacje dotyczące jego stanu, jak to, że musi w pewnych sytuacjach często oddawać mocz, że robi mu się niedobrze w pociągu, że czasem budzi się w nocy zlany potem i zawsze dzieje się to bez żadnych przyczyn fizycznych.

Można też świadomie zaprzeczać istnieniu lęku, świadomie starać się go przezwyciężyć. Dzieje się wtedy podobnie jak u osób zdrowych, które usiłują przezwyciężyć strach, lekceważąc go brawurą. Najbardziej znanym przykładem jest tu żołnierz, który dążąc do przezwyciężenia strachu, dokonuje czynów bohaterskich.

Neurotyk może także podjąć świadomą decyzję przezwyciężenia lęku. Na przykład dziewczyna, która niemal do wieku dorastania cierpiała katusze z powodu lęku, szczególnie przed włamywaczami, podjęła świadomie decyzję, że będzie swój lęk lekceważyć, zacznie spać sama na strychu i chodzić sama po pustym domu. W pierwszym śnie, jaki zaprezentowała podczas analizy, ujawniło się kilka odmian takiej postawy. Sen ten zawierał rzeczywiście parę przerażających sytuacji, którym ona jednak odważnie stawiała czoło. W jednej z nich usłyszała w nocy kroki w ogrodzie, wyszła więc na bal-



kon i zawołała: „Kto tam?” Udało jej się uwolnić od lęku przed złodziejami, ale ponieważ nic się nie zmieniło w zakresie czynników lękotwórczych, utrzymały się inne skutki obecnego wciąż lęku. Była nadal zamknięta w sobie i nieśmiała, czuła się niepotrzebna i nie mogła podjąć żadnej konstruktywnej działalności.

Bardzo często jednak neurotycy nie podejmują żadnej tego rodzaju świadomej decyzji. W wielu wypadkach proces ten zachodzi automatycznie. Różnica między nimi a osobami zdrowymi nie polega jednak na stopniu uświadomienia sobie podejmowanych decyzji, lecz na uzyskanym wyniku. Neurotyk, „biorąc się w garść”, może osiągnąć jedynie uwolnienie się od jakiegoś specyficznego objawu lęku, jak w przypadku dziewczyny, która pozbyła się lęku przed włamywaczami. Nie zamierzam odmawiać wartości takiemu wynikowi<sup>4</sup>. Może on mieć wartość praktyczną, może mieć również znaczenie dla psychiki w postaci wzmocnienia poczucia własnej wartości. Takie wyniki bywają jednak zwykle przeceniane, wobec czego należy zwrócić uwagę na ich strony ujemne<sup>5</sup>. Nie tylko nie zmienia się podstawowa dynamika osobowości, ale gdy neurotyk pozbywa się widocznego objawu własnych zaburzeń, traci tym samym istotny bodziec do tego, by im przeciwdziałać.

Ten proces zdecydowanego pokonywania swojego lęku odgrywa wielką rolę w wielu nerwicach i nie zawsze bywa prawidłowo rozpoznawany. Często na przykład uważa się agresywność, jaka charakteryzuje neurotyków w pewnych sytuacjach, za bezpośredni wyraz rzeczywistej wrogości, podczas gdy może ona być głównie przejawem takiego właśnie przewycięzania za wszelką cenę własnej nieśmiałości w sytuacji, gdy jest się atako-

<sup>4</sup> Z. Freud zawsze zwracał uwagę na tę sprawę, podkreślając, że zanik objawów nie stanowi wystarczającego dowodu wyleczenia.

<sup>5</sup> H. Schultz-Hencke w *Einfuehrung in die Psychoanalyse* położył szczególny nacisk na pierwszorzędne znaczenie *Luecken*, to jest luk występujących w życiu i osobowości neurotyków.

wanym. Chociaż pewien poziom wrogości zwykle występuje u neurotyków, mogą oni jednak przejawiać na zewnątrz więcej agresji, niż naprawdę odczuwają, ponieważ lęk prowokuje ich do przewycięzania nieśmiałości. Przeoczenie tego faktu stwarza niebezpieczeństwo doszukiwania się prawdziwej agresji tam, gdzie mamy do czynienia jedynie z brawurą.

3) Trzeci sposób uwolnienia się od lęku polega na jego odurzeniu. Można to uczynić świadomie i dosłownie, pijąc alkohol czy zażywając narkotyki. Istnieje jednak wiele innych sposobów i na przykład jeden z nich polega na pogrążaniu się w życiu towarzyskim ze strachu przed samotnością; bez znaczenia jest tutaj fakt, czy lęk ten jest wyraźnie rozpoznawany, czy też występuje tylko w postaci niewyraźnego poczucia skrępowania. Inny sposób odrzucania lęku to całkowite pogrążenie się w pracy; proces ten można łatwo rozpoznać na podstawie kompulsywnego charakteru wykonywanej pracy oraz niepokoju pojawiającego się w niedziele i święta. Ten sam cel można osiągnąć nadmierną potrzebą snu, choć jest on zwykle mało skuteczny. I wreszcie aktywność seksualna może służyć za wentyl bezpieczeństwa wobec nadmiernego napięcia lękowego. Od dawna wiadomo, że kompulsywna masturbacja może być wywołana lękiem, ale to samo dotyczy wszelkich kontaktów seksualnych. Ludzie, dla których kontakty seksualne stanowią przede wszystkim środek uśmierzenia lęku, będą niezwykle niespokojni i drażliwi, jeżeli uniemożliwi im się uzyskanie zadowolenia seksualnego nawet przez krótki okres.

Czwarty sposób ucieczki przed lękiem jest najbardziej skrajny: polega na unikaniu wszelkich sytuacji, myśli czy uczuć mogących wywołać lęk. Może to być proces świadomy, jak wtedy, gdy ktoś, kto boi się nurkowania czy wspinaczki wysokogórskiej, unika tego typu aktywności. Mówiąc dokładniej, człowiek może być świadomy istnienia lęku i jednocześnie świadomy tego, że go unika. Ale może też mieć bardzo niejasną świadomość

lub brak świadomości unikania pewnych rodzajów działalności. Może na przykład odkładać na później sprawy związane (o czym nie wie) z lękiem, jak podejmowanie określonych decyzji, wizyta u lekarza czy napisanie listu. Albo może „udawać”, to jest subiektywnie wierzyć, że pewne rozważane przez niego zachowania – na przykład udział w dyskusji, dawanie poleceń podwładnym, odsunięcie się od drugiego człowieka – są nieistotne. Albo może „udawać”, że nie lubi robić pewnych rzeczy, i odrzucać je na tej podstawie. I tak na przykład dziewczyna, dla której chodzenie na prywatki wiąże się z lękiem przed odrzuceniem, może w ogóle na nie nie chodzić, wmawiając sobie, że nie lubi spotkań towarzyskich.

Jeśli poczynimy krok dalej, do punktu, w którym tego rodzaju unikanie staje się działaniem automatycznym, będziemy mieli do czynienia ze zjawiskiem zahamowania. Zahamowanie polega na niemożności robienia i odczuwania czegoś lub myślenia o czymś, co mogłoby wywołać lęk. Człowiek w sposób świadomy pozbywa się lęku, ale pozbywa się także świadomym wysiłkiem możliwości przewyciężenia zahamowania. Najbardziej efektywnym objawem zahamowań są histeryczne zaburzenia czynnościowe: histeryczna ślepotą, niemota czy paraliż kończyn. W sferze seksualnej przykładami takich zahamowań są oziębłość i impotencja, choć ich struktura może być bardziej złożona. Dobrze znanymi zjawiskami w sferze psychicznej są zahamowania w zakresie koncentracji, kształtowania lub wyrażania opinii czy nawiązywania kontaktów z ludźmi.

Być może, warto by poświęcić kilka stron wyłącznie na wyliczenie różnych zahamowań, aby przedstawić pełny obraz ich różnorodności oraz częstotliwości ich występowania. Wydaje się jednak, że czytelnik sam może dokonać przeglądu własnych obserwacji w tym zakresie, gdyż zahamowania, jeżeli są w pełni rozwinięte, stają się w dzisiejszych czasach zjawiskiem znanym i łatwo rozpoznawalnym. Niemniej warto rozważyć pokrótce wa-

runki potrzebne do uświadomienia sobie istnienia zahamowań. W przeciwnym razie nie docenilibyśmy częstości ich występowania, zwykle bowiem nie uświadamiamy sobie, ile zahamowań naprawdę mamy.

Po pierwsze, jeżeli mamy sobie uświadomić, że coś nas powstrzymuje od zrobienia czegoś, to musimy najpierw zdać sobie sprawę z tego, że chcemy to zrobić. Na przykład musimy sobie najpierw uświadomić, że mamy jakieś ambicje, aby zdać sobie sprawę z istniejących w tym zakresie zahamowań. Można by zapytać, czy zawsze wiemy, czego chcemy. Zdecydowanie nie. Weźmy dla przykładu człowieka, który słucha jakiegoś referatu i ma na jego temat własne uwagi krytyczne. Niewielkie zahamowanie wyrażałoby się u niego w nieśmiałości przy wypowiedaniu uwag krytycznych; przy silniejszym zahamowaniu nie mógłby w trakcie referatu zebrać myśli, wskutek czego uwagi w związku z nim nasunęłyby mu się dopiero po zakończeniu dyskusji albo następnego dnia rano. Zahamowanie może także przybrać skrajną formę, nie dopuszczając w ogóle do powstania uwag krytycznych, w którym to przypadku człowiek zdecydowanie nastawiony krytycznie będzie skłonny do przyjmowania bez zastrzeżeń tego, co zostało powiedziane, albo wręcz do zachwycania się tym, będąc zupełnie nieświadomy jakichkolwiek swoich zahamowań. Innymi słowy, jeżeli zahamowanie jest tak silne, aby mogło powstrzymać życzenia lub dążenia, jego obecność nie może być uświadomiona.

Samouświadomienie sobie zahamowania może być niemożliwe także wtedy, gdy zahamowanie to pełni tak ważną funkcję w życiu jednostki, że woli ona utrzymać, iż jest to sytuacja nie dająca się zmienić. Jeżeli na przykład wykonanie jakiegokolwiek pracy związanej z rywalizacją łączy się z przytłaczającym lękiem, prowadzącym przy każdej próbie podjęcia pracy do silnego zmęczenia, to dana osoba może utrzymywać, że jest za słaba, żeby pracować. Przekonanie to pełni funkcję obronną.

Natomiast gdyby osoba ta przyznała się do zahamowania, musiałaby, być może, wrócić do pracy, narażając się znowu na ciągle przerażające lęki.

Trzecia możliwość przywodzi nas ponownie do czynników kulturowych. Uświadomienie sobie własnych zahamowań może być niemożliwe, jeżeli pokrywają się one z formami zahamowań kulturowo aprobowanymi w danym społeczeństwie. Przykładowo, pacjent mający silne zahamowania przed zbliżaniem się do kobiet nie zdawał sobie z tego sprawy, ponieważ spostrzegał swoje zahamowanie w świetle akceptowanej opinii o świętości kobiet. Zahamowanie przed stawianiem wymagań łatwo uzasadnić uznawaniem dogmatu, że skromność jest cnotą; zahamowanie przed myśleniem krytycznym o dogmatach obowiązujących w polityce, religii czy jakiegokolwiek innej dziedzinie życia może ująć naszej uwagi, nie pozwalając dostrzec występującego tu lęku przed karą, krytyką czy osamotnieniem. Oczywiście, oceniając jakąś sytuację, musimy bardzo dokładnie znać czynniki działające w danym przypadku. Brak zdolności krytycznego myślenia nie musi świadczyć o istnieniu zahamowań, może bowiem wynikać z ogólnego lenistwa umysłowego, głupoty czy zgodności z obecnie uznawanymi postawami.

Każdy z tych trzech czynników może być odpowiedzialny za niemożność rozpoznania przez jednostkę istniejących u niej zahamowań i za to, że nawet doświadczeni psychoanalizyści mogą mieć trudności w ich wykrywaniu. Jednak nawet przy założeniu, że moglibyśmy rozpoznać wszystkie zahamowania, nadal mielibyśmy niejasne pojęcie o częstości ich występowania. Musielibyśmy uwzględnić wszystkie te reakcje, które nie mając jeszcze charakteru w pełni rozwiniętych zahamowań, zmieniają się w tym kierunku. Reprezentując tego typu postawy, możemy podejmować różnego rodzaju działania, ale związany z nimi lęk wywiera pewien wpływ na sam przebieg tych działań.

Po pierwsze, podejmowanie działań, w związku z któ-

rymi odczuwamy lęk, daje poczucie napięcia, zmęczenia lub wyczerpania. Jedna z moich pacjentek, lecząca się z powodu obaw przed wychodzeniem na ulicę i przeżywająca w związku z tym silny lęk, czuła się zupełnie wyczerpana po niedzielnych spacerach. O tym, że wyczerpanie to nie wynikało z żadnej słabości natury somatycznej, świadczył fakt, że mogła wykonywać ciężkie prace domowe bez najmniejszego zmęczenia. To właśnie lęk związany z wychodzeniem na świeże powietrze powodował uczucie wyczerpania; lęk był już wystarczająco słaby, aby mogła wyjść z domu, ale jeszcze na tyle silny, żeby ją wyczerpać. Wiele trudności przypisywanych powszechnie przepracowaniu wynika w rzeczywistości nie z samej pracy, ale z lęku związanego z tą pracą lub z kontaktami ze współpracownikami.

Po drugie, lęk związany z jakąś formą działalności będzie powodował zaburzenia w obrębie tej funkcji. Jeśli, na przykład, wydawanie poleceń wiąże się z lękiem, to będą one wydawane w sposób nieśmiały i nieskuteczny. Lęk związany z jazdą konną uniemożliwi panowanie nad zwierzęciem. Stopień uświadomienia lęku bywa różny. Człowiek może zdawać sobie sprawę z tego, że lęk uniemożliwia mu wykonywanie różnych zadań w sposób zadowalający, ale może też odczuwać, że nie potrafi niczego zrobić dobrze.

Po trzecie, jeżeli jakaś forma działalności wiąże się z lękiem, to będzie ona pozbawiała przyjemności, jaką mogłaby dawać w innej sytuacji. Nie dotyczy to niezbyt silnego lęku, który – przeciwnie – może dodać smaku temu, co się robi. Kiedy jazda kolejką górską w wesołym miasteczku powoduje niewielki lęk, może być nawet bardziej emocjonująca, ale gdy łączy się z silnym lękiem, będzie torturą. Silny lęk związany z kontaktami seksualnymi uczyni je wysoce nieprzyjemnymi i jeśli ktoś nie uświadamia sobie tego lęku, nie będzie mógł zrozumieć, co ludzie widzą w seksie.

To ostatnie stwierdzenie może wprowadzić nieco za-

mieszania, ponieważ powiedziałam wyżej, że uczucie niechęci może być wykorzystywane jako środek do unikania lęku, a teraz twierdzę, że niechęć ta może być konsekwencją lęku. W rzeczywistości i jedno, i drugie stwierdzenie jest prawdziwe. Niechęć może być zarówno środkiem do unikania lęku, jak i jego konsekwencją. Jest to jeden drobny przykład trudności, jakie napotykamy, usiłując zrozumieć zjawiska psychiczne. Są one zawiłe i złożone i bez pogodzenia się z tym, że musimy uwzględnić niezliczone, wzajemnie powiązane oddziaływania, nie uczynimy żadnych postępów w zakresie pogłębiania naszej wiedzy psychologicznej.

Celem omawiania tu stosowanych przez ludzi sposobów obrony przed lękiem nie jest przedstawienie wyczerpującego opisu wszystkich ich możliwości. Wkrótce poznamy bowiem bardziej radykalne sposoby zapobiegające powstawaniu lęku. Pragnę teraz przede wszystkim uzasadnić twierdzenie, że częściej i silniej odczuwamy lęk, aniżeli sobie to uświadamiamy, albo że możemy ulegać lękowi, nie zdając sobie z tego w ogóle sprawy. Chcę także wskazać, gdzie powszechnie należy szukać lęku.

Tak więc, lęk może się kryć w takich przejawach cierpienia fizycznego, jak silne bicie serca czy zmęczenie; może być zakamuflowany w wielu obawach pozornie racjonalnych i uzasadnionych; może być tą ukrytą siłą popychającą ludzi do picia czy zatapiania się w najróżniejszych zajęciach odwracających uwagę. Często będzie on przyczyną niemożności robienia różnych rzeczy lub niemożności znajdowania w nich zadowolenia, zawsze natomiast będzie czynnikiem powodującym zahamowania.

Z przyczyn, które później omówimy, nasza kultura jest źródłem wielu różnych lęków dla ludzi żyjących w obszarze jej oddziaływania. Dlatego niemal każdy człowiek wytworzył sobie jedną z wymienionych przeze mnie form obrony. Im bardziej ktoś jest neurotyczny, tym

silniej przenikają go i określają mechanizmy obronne i tym więcej jest rzeczy, których nie może zrobić lub o robieniu których nawet nie myśli, chociaż ze względu na jego żywotność, zdolności umysłowe czy wykształcenie mielibyśmy prawo tego od niego oczekiwać. Im poważniejsza nerwica, tym więcej zahamowań, zarówno tych ledwo uchwytnych, jak i tych głębokich.

## LEK A WROGOŚĆ

Omawiając różnicę między strachem a lękiem, ustaliliśmy najpierw, że lęk jest formą strachu zawierającą przede wszystkim określony czynnik subiektywny. Czym wobec tego charakteryzuje się ten czynnik subiektywny?

Zacznijmy od opisu przeżyć jednostki w czasie występowania u niej lęku. Ma ona wówczas poczucie silnego, nieuchronnego niebezpieczeństwa, wobec którego sama jest zupełnie bezsilna. Niezależnie od tego, w jakiej formie lęk się przejawia, czy to będzie hipochondryczny lęk przed rakiem, lęk przed burzą, fobia związana z wysokością czy jakiegokolwiek tego rodzaju obawy, zawsze obecne są dwa czynniki – przytłaczające zagrożenie i bezbronność. Czasem ma się poczucie, że niebezpieczna siła, wobec której jest się bezbronnym, pochodzi z zewnątrz – na przykład burza, rak, wypadki. Czasem natomiast człowiek czuje się zagrożony przez własne niepokromione impulsy, na przykład lęk przed poczuciem, że coś nas zmusza do skoczenia z wysokości lub skaleczenia kogoś nożem. Czasem wreszcie zagrożenie ma charakter niejasny i nieuchwytny, jak na przykład w ataku lękowym.

Takie uczucia są charakterystyczne nie tylko dla lęku; mogą przybierać identyczną postać w każdej sytuacji zawierającej rzeczywiste niebezpieczeństwo i rzeczywistą wobec niego bezbronność. Wyobrażam sobie, że

subiektywne odczucia ludzi doznawane w czasie trzęsienia ziemi czy odczucia dwuletniego dziecka traktowanego w sposób brutalny niczym się nie różnią od odczuć człowieka przeżywającego lęk przed burzą. W przypadku strachu niebezpieczeństwo naprawdę istnieje i poczucie bezsilności uwarunkowane jest sytuacją zewnętrzną, podczas gdy przy lęku niebezpieczeństwo jest produkowane lub wyolbrzymiane przez czynniki psychiczne, bezsilność natomiast uwarunkowana jest własną postawą.

Pytanie o rolę czynnika subiektywnego w lęku można wobec tego zredukować do pytania bardziej szczegółowego: jakie warunki psychiczne wywołują poczucie nadciągającego niebezpieczeństwa oraz postawę bezradności? Wydaje się, że na pytanie to musimy odpowiedzieć w kategoriach psychologicznych, bowiem sam fakt, że stan chemiczny w organizmie może również wywołać to uczucie, jak i towarzyszące mu stany fizjologiczne, nie jest problemem natury psychologicznej, tak jak nie jest nim fakt, że odpowiedni skład chemiczny krwi może wywołać pobudzenie lub sen.

Próbując analizować lęk, Freud wskazał nam kierunek, w jakim powinny pójść nasze rozważania. Uczynił to w swoim koronnym odkryciu, w którym stwierdził, że czynnik subiektywny w lęku ma swoje źródło w naszych własnych popędach instynktowych. Innymi słowy, zarówno zagrożenie, którego antycypacja wywołuje lęk, jak i towarzyszące mu poczucie bezradności zostają wywołane przez siłę wybuchową naszych własnych impulsów. Poglądy Freuda omówię dokładniej na końcu tego rozdziału, wskazując także, w jakim zakresie nasze wnioski się różnią.

W zasadzie każdy impuls ma potencjalną moc wywołania lęku, jeżeli tylko odkrycie lub zaspokojenie go wiązałoby się z naruszeniem innych żywotnych interesów lub potrzeb jednostki i jeżeli jest on wystarczająco silny lub gwałtowny. Wówczas, kiedy tabu seksualne

było ściśle określone i surowo przestrzegane, jak na przykład w epoce wiktoriańskiej, uleganie popędom seksualnym często oznaczało narażanie się na realne niebezpieczeństwo. Dla panny wyrzuty sumienia lub towarzyszące im poczucie hańby były prawdziwym zagrożeniem, a ci, którzy oddawali się nałogowi masturbacji, musieli liczyć się z groźbą kastracji, nieuchronnych urazów cielesnych czy chorób psychicznych. To samo dotyczy dzisiaj niektórych zbrodni seksualnych, takich jak ekshibicjonizm czy pedofilia. W obecnych czasach natomiast nasze postawy wobec „normalnych” impulsów seksualnych cechuje taka wyrozumiałość, że przyznawanie się do nich przed samym sobą lub też realizowanie ich w życiu o wiele rzadziej stanowi rzeczywiste niebezpieczeństwo; coraz mniej mamy wobec tego podstaw do lęków związanych ze sferą seksualną.

Z moich doświadczeń wynika, że popędy seksualne tylko w wyjątkowych wypadkach stanowią dynamiczne podłoże lęku, co można w dużym stopniu przypisać zmianie w postawach wobec seksu w obrębie naszej kultury. Niewątpliwie od strony zewnętrznej lęk wydaje się rzeczywiście związany z pragnieniami seksualnymi, co mogłoby nasunąć myśl o przesadności powyższego stwierdzenia. Neurotycy często reagują lękiem na stosunki seksualne albo mają przynajmniej zahamowania w tym zakresie wynikające z lęku. Przy dokładnej analizie okazuje się jednak, że zwykle źródłem lęku nie są same popędy seksualne, ale towarzyszące im wrogie impulsy, jak na przykład dążenie do sprawienia bólu partnerowi czy do poniżenia go poprzez stosunek.

Głównym źródłem lęku są różnego rodzaju wrogie impulsy. Obawiam się, czy to nowe stwierdzenie nie zabrzmia znów jako nieuzasadnione uogólnienie obserwacji poczynionych w pojedynczych przypadkach. Ale te przypadki, w których można stwierdzić bezpośredni związek między wrogością a wywołanym przez nią lękiem, nie są jedyną przesłanką dla tego typu twierdzenia.

Powszechnie wiadomo, że silny impuls agresywny może być bezpośrednią przyczyną lęku, jeżeli jego realizacja wiązałaby się z udaremieniem celów osobistych. Podamy jeden przykład jako egzemplifikację wielu innych. F. idzie na wycieczkę w góry z M., dziewczyną, z którą jest głęboko związany. Jest jednak na nią wściekły, ponieważ coś wzbudziło w nim zazdrość. Idąc z M. górską ścieżką nad przepaścią, F. dostaje ataku klasycznego lęku z towarzyszącym mu przyspieszonym oddechem i wzmożoną akcją serca, a spowodowanego przemożną chęcią, by zepchnąć dziewczynę w przepaść. Struktura tego typu lęków jest taka sama jak w lękach pochodzenia seksualnego: poddanie się nieodpartemu impulsowi groziłoby osobistą katastrofą.

Jednak u ogromnej większości ludzi bezpośredni związek przyczynowy między wrogością a lękiem neurotycznym wcale nie jest taki ewidentny. Dla uzasadnienia wysuwanego przeze mnie twierdzenia, iż w nerwicach naszych czasów główną przyczyną powodującą lęk są wrogie impulsy, omówimy obecnie dokładniej psychologiczne skutki wypierania wrogości. Wypieranie wrogości oznacza „udawanie”, że wszystko jest w porządku, i powstrzymywanie się od walki wtedy, gdy powinniśmy walczyć czy przynajmniej mamy ochotę walczyć. Pierwszą nieuniknioną konsekwencją takiego wyparcia jest poczucie bezbronności albo, mówiąc dokładniej, nasilenie istniejącego już wcześniej poczucia bezbronności. Jeśli jednostka wypiera swoją wrogość wtedy, gdy ktoś działa wbrew jej interesom, to wówczas pozwala się innym wykorzystywać.

Przeżycia chemika C. są bardzo powszechnym przykładem w tym względzie. Uważano, że C. cierpi z powodu wyczerpania nerwowego w wyniku przepracowania. Był niezwykle zdolny i bardzo ambitny, z czego jednak nie zdawał sobie sprawy. Z przyczyn, których nie będziemy tutaj omawiać, wyparł swoje ambitne dążenia i sprawiał wrażenie człowieka niezwykle skromnego. Gdy

C. rozpoczął pracę w laboratorium wielkiej firmy chemicznej, inny pracownik, G., nieco starszy wiekiem i na wyższym stanowisku od C., zaopiekował się nim, dając mu wiele dowodów sympatii. C. – którego charakteryzowały takie cechy osobowościowe, jak: zależność od uczuć innych ludzi, onieśmienie w wypadku krytycznych uwag pod jego adresem, nieświadomianie sobie własnych ambicji, a w związku z tym niezauważanie jej u innych – z zadowoleniem przyjął objawy sympatii, nie dostrzegając, że w rzeczywistości G. ma na uwadze wyłącznie własną karierę. Kiedyś zastanowił go tylko fakt, że G. przedstawił jako własny pewien istotny dla ewentualnego odkrycia pomysł, który naprawdę był pomysłem przedstawionym mu wcześniej przez C. w przyjacielskiej rozmowie. Przez ułamek sekundy C. zaczął coś podejrzewać, ale ponieważ jego własna ambicja rozniecała w nim wrogię uczucia, wyparł je wraz z towarzyszącym mu, uzasadnionym skądinąd, krytycyzmem i nieufnością w stosunku do G. Nadal trwał w przekonaniu, że G. jest jego najlepszym przyjacielem. W wyniku tego przyjął za dobrą monetę radę G., by zaniechać pracy w pewnym kierunku, który mógłby doprowadzić go do interesującego odkrycia. Gdy G. dokonał tego odkrycia, którego mógł dokonać również on, poczuł jedynie, że G. jest o wiele zdolniejszy i inteligentniejszy niż on. Był szczęśliwy, że ma tak godnego podziwu przyjaciela. Wyparłszy swoją nieufność i złość, C. nie zauważył, że w sprawach krytycznych G. był dlań raczej wrogiem niż przyjacielem. Ulegając złudzeniu, że jest lubiany przez G., C. zrezygnował z gotowości do walki o własne interesy. Nie zdawał sobie nawet sprawy z zagrożenia własnych, żywotnych interesów, wobec czego nie mógł w ich obronie walczyć, pozwalając na wykorzystanie swojej słabości.

Zamiast wypierać wrogość, można ją świadomie kontrolować. To, czy wrogość będzie kontrolowana, czy zostanie wyparta, nie jest jednak sprawą wyboru, ponie-

waż wyparcie jest procesem podobnym do odruchu. Pojawia się wtedy, gdy w danej sytuacji człowiek nie mógłby znieść świadomości własnej wrogości. W takim wypadku niemożliwa jest oczywiście świadoma kontrola. Świadomość własnej wrogości może być trudna do zniesienia z kilku istotnych przyczyn: można jednocześnie kochać lub potrzebować osoby, w stosunku do której odczuwamy wrogość; człowiek może mieć powody, dla których nie chce zauważyć u siebie przyczyn wywołujących wrogość, jak na przykład zawiść czy zaborczość; czy wreszcie – rozpoznanie u siebie wrogości do kogokolwiek może być sprawą przerażającą. W takich sytuacjach wyparcie stanowi najszybszą i najkrótszą drogę do natychmiastowego uspokojenia siebie. Dzięki wyparciu uczucie wrogości znika ze świadomości bądź zostaje zatrzymane, zanim do niej wtargnie. Chciałabym tę myśl powtórzyć innymi słowami, bowiem mimo swej prostoty, jest ona jednym z tych twierdzeń psychoanalitycznych, które niestety rzadko bywają zrozumiane; jeżeli wrogość zostanie wyparta, jednostka zupełnie sobie tej wrogości nie uświadamia.

Nie zawsze najszybsza droga do uspokojenia się jest najbezpieczniejsza. Przy wyparciu wrogość znika ze świadomego odczucia, co nie znaczy, że zostaje w ogóle zniesiona. Termin „wrogość” powinniśmy w tym wypadku zastąpić terminem „złość”, co lepiej określa jej dynamiczny charakter. Oderwana od kontekstu osobowości jednostki, a co za tym idzie będąca poza jej kontrolą, burzy się w niej w postaci afektu wybuchowego i namiętnego, a zatem skłonnego do wyładowań na zewnątrz. Wybuchowy charakter wypartej emocji jest silniejszy dlatego, że poprzez samą swoją izolację przybiera większe i często fantastyczne wymiary.

Dopóki człowiek zdaje sobie sprawę ze swojej niechęci do kogoś, jej rozprzestrzenianie się może zostać zahamowane w trojaki sposób. Po pierwsze, w wyniku rozważania okoliczności towarzyszących temu uczuciu ro-

zumie, jak daleko może się posunąć w swych działaniach przeciw wrogowi prawdziwemu czy domniemanemu. Po drugie, jeżeli złość skierowana jest przeciwko komuś podziwianemu czy niezbędnemu, zostanie ona prędzej czy później włączona w całokształt życia uczuciowego. I wreszcie, jeżeli człowiek ma wyczucie tego, co wypada, a czego nie wypada robić, to okazywanie wrogich impulsów będzie ograniczone.

Jeżeli złość ulega wyparciu, człowiek traci możliwość wpływania na sposób jej wyrażania, w wyniku czego wrogie impulsy wymykają się kontroli, nawet gdy przejawiają się tylko w fantazji. Gdyby wspomniany przeze mnie chemik postąpił zgodnie ze swoimi impulsami, to musiałby opowiedzieć innym, jak to G. wykorzystał jego przyjaźń albo też zawiadomić szefa, że G. ukradł mu pomysł lub powstrzymał go od jego rozwijania. Ponieważ jednak złość została wyparta, zaczęła żyć własnym życiem, co znalazło zapewne wyraz w jego marzeniach sennych; możliwe, że we śnie dokonywał symbolicznego morderstwa lub stał się podziwianym przez wszystkich geniuszem, podczas gdy inni zeszli haniebnie „na psy”.

Zwykle tak się dzieje, że wskutek odłączenia się wyparta wrogość rośnie i potężnieje pod wpływem czynników zewnętrznych. Jeżeli na przykład pracownik na wysokim stanowisku odczuwa złość na swojego szefa, ponieważ ten bez porozumienia się z nim podejmuje różne decyzje, jednak zamiast protestować przeciw takiemu załatwieniu sprawy, wypiera swą złość, to przełożony dalej będzie go pomijał przy podejmowaniu decyzji. Wskutek tego złość stale się odradza<sup>1</sup>.

To ciągle wypieranie wrogości prowadzi w końcu do tego, że człowiek zdaje sobie sprawę z istnienia „w sobie”

<sup>1</sup> F. Kuenkel w *Einfuehrung in die Charakterkunde* zwrócił uwagę na fakt, że postawa neurotyka wywołuje określoną reakcję otoczenia, która wzmacnia tę postawę, wskutek czego człowiek pogrąża się coraz bardziej i coraz trudniej mu uciec. Kuenkel nazywa to zjawisko *Teufelskries*.

bardzo silnego afektu wymykającego się jego kontroli i rejestruje go w swej świadomości. Zanim omówimy konsekwencję tego faktu, musimy zastanowić się nad pytaniem, które wyłania się w związku z tym. Z definicji wyparcia wynika, że na skutek wyparcia jakiegoś uczucia czy impulsu jednostka przestaje sobie zdawać sprawę z jego istnienia i nie rejestruje w swej świadomości żadnego wrogiego uczucia wobec kogokolwiek. Jak wobec tego mogę mówić, że „rejestruje” ona „w sobie” wyparte uczucie? Odpowiedź kryje się w fakcie, że nie ma żadnej ostrej granicy między tym, co świadome, a tym, co nieświadome, jest natomiast, jak wskazał w jednym ze swych wykładów H. S. Sullivan, kilka poziomów świadomości. Wyparty impuls nie tylko działa nadal (stwierdzenie to jest jednym z podstawowych odkryć Freuda), ale jednostka „wie” o jego obecności w głębszych warstwach swej świadomości. Mówiąc najprościej, oznacza to, że tak naprawdę nie możemy oszukać samych siebie, że w rzeczywistości spostrzegamy siebie, a także innych lepiej, niż nam się wydaje (jak często widać to na podstawie trafności pierwszego wrażenia, jakie ktoś wywiera na nas), ale z różnych istotnych powodów możemy nie przyjmować naszych spostrzeżeń do wiadomości. Chcąc uniknąć zbędnych powtórzeń w swoich wywodach, będę używała terminu „rejestrować” wtedy, kiedy mam na myśli fakt, że „wiemy”, co się w nas dzieje, nie umiemy jednak tego zwerbalizować.

Same skutki wypierania mogą być wystarczająco silne, żeby wzbudzić lęk, pod warunkiem że wrogość i jego potencjalne niebezpieczeństwo dla innych konkurencyjnych dążeń jednostki są odpowiednio duże. I takie może więc być podłoże stanów nieokreślonego lęku. Częściej jednak proces ten nie kończy się na tym, ponieważ niebezpieczny afekt domaga się nieodparcie tego, żeby się go pozbyć, gdyż zakłóca od wewnątrz interesy i bezpieczeństwo jednostki. Uruchomiony zostaje drugi, podobny do odruchu, proces projekcji: jednostka „rzutuje” swe



wrogie impulsy na świat zewnętrzny. Pierwszy „wykręt” w postaci wyparcia wymaga następnego: jednostka „udaje”, że źródło destrukcyjnych impulsów tkwi nie w niej samej, ale w kimś lub czymś znajdującym się poza nią. Zrozumiałe jest, że wrogie impulsy będą rzutowane na tę osobę, wobec której wrogość ta jest odczuwana. W rezultacie osoba ta nabiera dla jednostki groźnych wymiarów częściowo dlatego, że zostaje obdarzona taką samą bezwzględnością, jaka charakteryzuje własne wyparte impulsy, częściowo zaś dlatego, że w wypadku jakiegoś niebezpieczeństwa siła jednostki zależy nie tylko od rzeczywistych sytuacji, ale także od postawy, jaką wobec nich przybiera. Im bardziej ktoś jest bezbronny, tym większe jawi mu się niebezpieczeństwo<sup>2</sup>.

Funkcją uboczną projekcji jest zaspokojenie potrzeby uzasadniania własnych zachowań. To nie jednostka chce oszukiwać, kraść, wykorzystywać czy poniżać, ale inni chcą tak postępować w stosunku do niej. W wyniku działania tego mechanizmu żona, nieświadoma swojej chęci zrujnowania męża i subiektywnie przekonana, że jest mu oddana, może uważać, że to mąż jest brutalem, który chce ją skrzywdzić.

Proces projekcji może, choć nie musi, być wspierany przez inny proces pełniący tę samą funkcję: wypartemu impulsowi może towarzyszyć lęk przed odwetem. W takim wypadku osoba, która ma ochotę wyrządzić krzywdę, szukać czy okłamać innych, boi się odwetu. Pozostawię otwarte pytanie, na ile ten lęk przed odwetem jest ogólną, wrodzoną cechą natury ludzkiej, na ile na jego kształtowanie się wpłynęło poczucie grzeszności i doznana w dzieciństwie kara i na ile na jego podstawie możemy wnioskować

<sup>2</sup> E. Fromm w *Autoritaet und Familie* (1936), pod red. M. Horkheimera z Międzynarodowego Instytutu Badań Społecznych, stwierdził jasno, że lęk, jakim reagujemy na niebezpieczeństwo, nie jest mechanicznie uwarunkowany realną wielkością zagrożenia, że „jednostka, u której wykształciła się postawa bezradności i bierności, będzie reagowała lękiem na stosunkowo niewielkie zagrożenie”.

o istnieniu popędu do osobistej zemsty. Bez wątpienia odgrywa on wielką rolę w psychice neurotyków.

Procesy wywołane wypartą wrogością prowadzą do uczucia lęku. W istocie wyparcie wywołuje dokładnie taki stan, jaki jest charakterystyczny dla lęku: poczucie bezbronności wobec czegoś, co odczuwane jest jako przytłaczające niebezpieczeństwo zagrażające z zewnątrz.

Chociaż etapy rozwoju lęku są w zasadzie proste, trudno zwykle w praktyce zrozumieć okoliczności jego powstawania. Sprawę komplikuje fakt, że częstokroć osobą, na którą rzutuje się wyparte wrogie impulsy, jest ktoś inny niż pierwotny ich adresat. Na przykład mały Hans (w jednej z historii przypadków podanych przez Freuda) zaczął odczuwać lęk przed białymi końmi, a nie przed rodzicami<sup>3</sup>. Jedną z moich pacjentek, skądinąd bardzo rzeczowa osoba, po wyparciu wrogości do męża zaczęła nagle odczuwać lęk przed węzami, które rzekomo zadomowiły się w wyłożonym kaflami basenie kąpielowym. Wydaje się, że lęk może dotyczyć nawet najbardziej nieprawdopodobnych obiektów, można się bać wszystkiego – od zarazków do burzy. Zupełnie jasne są przyczyny tej skłonności do odrywania lęku od osoby, której on dotyczy. Jeżeli lęk w rzeczywistości odczuwany jest wobec kogoś z rodziców, męża, przyjaciela czy kogoś bliskiego, to występująca wobec tej osoby wrogość odczuwana jest jako coś niezgodnego z istniejącym związkiem opartym na autorytecie, miłości czy uznaniu. Maksymą w takich przypadkach jest generalne zaprzeczenie wrogości. Wypierając wrogość w stosunku do innych, jednostka zaprzecza, jakoby żywiła tego rodzaju uczucie, a rzutując ją z kolei na przykład na burzę, zaprzecza tym samym, jakoby druga strona przejawiała wrogość. Ta strusia polityka pozwala wielu małżeństwom zachować złudzenia co do swojego szczęścia.

Z tego, że wyparcie wrogości prowadzi z nieugiętą logiką do powstawania lęku, nie wynika, że lęk ten musi

<sup>3</sup> Z. Freud, *Collected Papers*, t. 3.

się za każdym razem ujawniać. Lęk może być usuwany natychmiast za pomocą jednego z mechanizmów obronnych omówionych w poprzednich rozdziałach lub w dalszych partiach książki. Człowiek może się wtedy bronić za pomocą takich środków, jak na przykład zwiększona senność czy nałogowe picie.

Lęk powstający w wyniku wyparcia wrogości może przybierać różne postacie. Dla lepszego zrozumienia skutków tego procesu przedstawię schematycznie poszczególne możliwości:

A. Podmiot ma poczucie, że źródłem zagrożenia są jego własne impulsy.

B. Podmiot ma poczucie, że zagrożenie przychodzi z zewnątrz.

Biorąc pod uwagę skutki wypierania wrogości, sądzimy, że grupa A kształtuje się bezpośrednio z wyparcia, natomiast grupa B implikuje projekcję. Zarówno grupę A, jak i B można podzielić na dwie podgrupy:

I. Podmiot ma poczucie, że niebezpieczeństwo skierowane jest przeciwko niemu.

II. Podmiot ma poczucie, że niebezpieczeństwo skierowane jest przeciwko innym osobom.

Mielibyśmy wówczas cztery główne grupy lęku:

A. I. Podmiot ma poczucie, że źródłem zagrożenia są jego własne impulsy i że są one skierowane przeciwko niemu samemu. W tej grupie wrogość zostaje wtórnie skierowana na własną osobę. Proces ten omówimy później.

Przykład: fobia dotycząca przymusu skakania z wysokości.

A. II. Podmiot ma poczucie, że źródłem zagrożenia są jego własne impulsy i że są one skierowane przeciwko innym ludziom.

Przykład: fobia dotycząca przymusu kaleczenia innych nożem.

B. I. Podmiot ma poczucie, że zagrożenie pochodzi z zewnątrz i dotyczy jego samego.

Przykład: lęk przed burzą.

B. II. Podmiot ma poczucie, że zagrożenie pochodzi z zewnątrz i dotyczy innych ludzi. W tej grupie wrogość zostaje rzutowana na świat zewnętrzny, a rzeczywisty przedmiot wrogości pozostaje ten sam.

Przykład: lęki nadmiernie opiekuńczych matek, dotyczące niebezpieczeństw grożących ich dzieciom.

Nie trzeba dodawać, że wartość tego typu klasyfikacji jest ograniczona. Może być przydatna do szybkiej orientacji w omawianym zagadnieniu, nie uwzględnia jednak wszystkich ewentualności. Z tego na przykład, że ktoś odczuwa lęk, którego źródłem są jego własne impulsy, nie można wnioskować, że nigdy nie występuje u niego projekcja wypartej wrogości; można jedynie stwierdzić, że w tej określonej postaci lęku brak jest projekcji.

Związek między lękiem a wrogością nie ogranicza się jedynie do tego, że wrogość prowadzi do powstawania lęku. Proces ten zachodzi również w kierunku odwrotnym: gdy lęk wynika z poczucia zagrożenia, łatwo powstaje obronna reakcja w postaci wrogości. Pod tym względem lęk nie różni się wcale od strachu, który także może wywołać agresję. Z kolei wrogość reaktywna może także, w wypadku jej wyparcia, wzbudzać lęk i w ten sposób powstaje cykl reakcji. To zjawisko współzależności między wrogością a lękiem, w którym jedno zawsze pobudza i wzmacnia drugie, pozwala nam zrozumieć, dlaczego w nerwicach znajdujemy tak wiele nieustępliwiej wrogości<sup>4</sup>. Ten wzajemny wpływ stanowi również podłoże częstego zjawiska zaostrzania się głębokich nerwic bez żadnych widocznych przyczyn. Nie ma znaczenia, czy pierwotnym czynnikiem jest lęk, czy wrogość; bardzo ważne dla dynamiki nerwic jest to, że lęk i wrogość są w sposób nierozdzielny ze sobą splecione.

Przedstawiona przeze mnie teoria lęku oparta jest

<sup>4</sup> Gdy uświadomimy sobie, jak lęk wpływa na wzrost wrogości, niepotrzebne wydaje się szukanie specjalnego biologicznego źródła popędów destrukcyjnych, jak to czynił Freud w swojej teorii instynktu śmierci.

w zasadniczych swych założeniach na psychoanalizie, na takich pojęciach, jak dynamika nieświadomych sił, procesy wyparcia, projekcji itd. Jednak w kilku aspektach różni się ona od stanowiska Freuda.

Freud przedstawił kolejno dwa poglądy na genezę lęku. Według pierwszego z nich przyczyną lęku są wyparte impulsy. Chodziło tu wyłącznie o impuls seksualny i wyjaśnienie to miało ściśle fizjologiczny charakter. Opierało się bowiem na przekonaniu, że jeżeli energia seksualna nie może wyładować się, to powstałe w wyniku tego w organizmie napięcie fizyczne zamienia się w lęk. Drugi natomiast pogląd Freuda głosi, że lęk (nazwany przez niego lękiem neurotycznym) jest skutkiem strachu przed tymi impulsami, których odkrycie lub zaspokojenie podmiot uważa za zagrożenie z zewnątrz<sup>5</sup>. Ta druga interpretacja o charakterze psychologicznym dotyczy nie tylko impulsu seksualnego, ale także agresji. W tej interpretacji lęku Freuda nie interesuje mechanizm wyparcia impulsów, interesuje go jedynie obawa przed takimi impulsami, których zaspokajanie wiąże się z zagrożeniem zewnętrznym.

Moja teoria wynika z przekonania, że pełne zrozumienie problemu wymaga integracji obydwu poglądów Freuda. Uwolniłam tym samym pierwszą teorię od podstaw ściśle fizjologicznych i połączyłam ją z drugą teorią. Lęk wynika na ogół nie tyle z obawy przed istniejącymi impulsami, ile z obawy przed impulsami wypartymi. Wydaje mi się, iż Freud nie mógł wykorzystać owocnie swej pierwszej teorii – choć opierała się ona na błyskotliwej obserwacji psychologicznej – dlatego, że nadał jej interpretację fizjologiczną, zamiast postawić psychologiczne pytanie o psychiczne skutki wyparcia impulsu.

Drugi punkt, w którym nie zgadzam się z Freudem, dotyczy mniej teorii, natomiast bardziej praktyki. W pełni podzielam jego pogląd, że lęk może wpływać z każdego

<sup>5</sup> Z. Freud, *New Introductory Lectures*. Rozdział *Anxiety and Instinctual Life*, s. 120 [wyd. polskie: op. cit.].

impulsu, którego wyrażenie pociąga za sobą niebezpieczeństwo zewnętrzne. Niewątpliwie taki charakter mogą mieć impulsy seksualne, ale tylko o tyle, o ile indywidualne i społeczne tabu, którymi są obwarowane, czyni je niebezpiecznymi<sup>6</sup>. Z tego punktu widzenia częstotliwość, z jaką lęk wzbudzany jest przez impulsy seksualne, zależy w dużej mierze od aktualnej postawy wobec seksu w danej kulturze. Nie wydaje mi się, żeby seks jako taki mógł być szczególnym źródłem lęku. Sądzę natomiast, że takim specyficznym źródłem lęku może być wrogość czy, mówiąc dokładniej, wyparte wrogie impulsy. Przekładając przedstawioną w tym rozdziale teorię na prosty język praktyki: ilekroć spotykam lęk lub jego przejawy, zadaję sobie następujące pytania – w jaki czuły punkt trafiono, wywołując wrogość, i co zmusza do jej wyparcia? Z moich doświadczeń wynika, że poszukiwanie w tych warunkach często prowadzi do zadowalającego zrozumienia lęku.

Trzeci punkt, w którym nie zgadzam się z Freudem, dotyczy jego założenia, że lęk generowany jest tylko w dzieciństwie, począwszy od przypuszczalnego lęku towarzyszącego narodzeniu, a kończąc na lęku przed kastracją, i że lęk pojawiający się w późniejszym życiu oparty jest na reakcjach, które pozostały infantylne. „Nie ulega wątpliwości, że osoby, które nazywamy neurotycznymi, zachowują swój infantylny stosunek do niebezpieczeństwa i nie uporały się z nieaktualnymi już sytuacjami lękotwórczymi”<sup>7</sup>.

Rozważamy oddzielnie poszczególne elementy zawarte w tej interpretacji. Freud twierdzi, że w dzieciństwie mamy szczególną skłonność do reagowania lękiem. Jest to fakt niepodważalny, mający ważkie i zrozumiałe przyczyny. Dziecko jest względnie bezbronne wobec różnych

<sup>6</sup> Być może, w takim społeczeństwie, jak to opisane przez S. Butlera w *Erewhon*, w którym każdy przejaw choroby somatycznej jest surowo karany, pragnienie choroby wywołałoby lęk.

<sup>7</sup> Z. Freud, *New Introductory Lectures*. Rozdział *Anxiety and Instinctual Life*, s. 123 [wyd. polskie: op. cit.].

niekorzystnych wpływów. W nerwicach charakteru stwierdza się nieodmiennie, że lęk zaczął się kształtować we wczesnym dzieciństwie, a przynajmniej, że fundamenty tego, co nazwałam lękiem podstawowym, powstały już wtedy. Freud uważa ponadto, że lęk w nerwicach u ludzi dorosłych jest nadal powiązany z warunkami, które wywołały go pierwotnie. Oznacza to na przykład, że lęk przed kastracją tak samo dokuczałby dorosłemu mężczyźnie, choć w formie zmodyfikowanej, jak i wtedy, gdy był on chłopcem. Bez wątplenia zdarzają się rzadkie przypadki pojawiania się na nowo w dorosłym życiu dziecięcych reakcji lękowych w formie nie zmienionej<sup>8</sup>. Jednak z reguły mamy do czynienia nie z powtarzaniem, lecz z rozwojem. W tych przypadkach, w których analiza pozwala na stosunkowo pełne zrozumienie przebiegu rozwoju nerwicy, możemy stwierdzić nieprzerwany łańcuch reakcji lękowych od form wczesnodziecięcych do form właściwych wiekowi dorosłemu. Wobec tego lęk w późniejszych latach życia będzie zawierał między innymi elementy uwarunkowane specyficznymi konfliktami w dzieciństwie. Lęk jako taki nie jest reakcją infantylną. Gdybyśmy tak uważali, postawę infantylną wzięlibyśmy mylnie za postawę, która powstała jedynie w dzieciństwie. Nazywanie lęku reakcją infantylną jest co najmniej tak samo nieuzasadnione, jak nazywanie go przedwcześnie dojrzałą reakcją u dziecka.

<sup>8</sup> J. H. Schultz opisuje taki przypadek w *Neurose, Lebensnot, Aertzliche Pflicht*. Pewien człowiek zmieniał często pracę, ponieważ niektórzy zwierzchnicy wywoływali u niego gniew i lęk. W trakcie psychoanalizy okazało się, że złościł go tylko ci zwierzchnicy, którzy nosili określonego rodzaju brodę. Okazało się, że zachowanie pacjenta jest dokładnym powtórzeniem reakcji przejawianej w trzecim roku życia wobec ojca, kiedy ten groźnie atakował matkę.

## ROZDZIAŁ

# 5

## PODSTAWOWA STRUKTURA NERWIC

Lęk można w pełni wyjaśnić aktualną sytuacją konfliktową. Jeżeli jednak sytuacja lękorodna występuje u osoby z nerwicą charakteru, to aby wyjaśnić przyczyny powstania wrogości i jej wyparcia w tej konkretnej sytuacji, musimy zawsze liczyć się z lękami występującymi już wcześniej. Stwierdzimy wtedy, że i ten lęk poprzedzała wrogość. Tak więc dla zrozumienia źródeł całego procesu rozwoju lęku musimy cofnąć się do okresu dzieciństwa<sup>1</sup>.

Będzie to jedna z nielicznych sytuacji, w której zajmę się sprawą doświadczeń pochodzących z okresu dzieciństwa. Dzieciństwu poświęcałam mniej uwagi, niż to się zwykle czyni w literaturze psychoanalitycznej, nie dlatego, że mniejszą wagę niż inni psychoanalitycy przywiązuję do doświadczeń dziecięcych, ale dlatego, że książka ta dotyczy raczej aktualnej struktury osobowości neurotycznej niż prowadzących do niej uprzednich doświadczeń jednostki.

Badając historię dzieciństwa ogromnej liczby neurotyków, stwierdziłam, że to, co ich łączy, to środowiska charakteryzujące się różnymi kombinacjami właściwości, które chcę omówić.

<sup>1</sup> Nie rozważam tutaj problemu, jak daleko trzeba sięgać do okresu dzieciństwa w celach terapeutycznych.

1) Otóż podstawowe zło tkwi nieodmiennie w braku autentycznego ciepła i miłości. Dziecko potrafi wytrzymać wiele doświadczeń uważanych zwykle za traumatyczne – jak na przykład nagłe odstawienie od piersi, bicie od czasu do czasu, doświadczenia o charakterze seksualnym – jeżeli wewnątrz czuje się potrzebne i kochane. Nie trzeba dodawać, że dziecko wyraźnie odróżnia miłość autentyczną od nieszczerą i nie daje się oszukać żadnymi zewnętrznymi jej przejawami. Główną przyczyną, dla której dziecko nie otrzymuje dostatecznie dużo ciepła i miłości, leży w niezdolności rodziców do dawania tych uczuć, spowodowanej ich własną nerwicą. Z moich doświadczeń wynika, że ów brak czułości jest maskowany twierdzeniem rodziców, iż chodzi im wyłącznie o dobro dziecka. Różne zatem metody wychowawcze, w tym także nadmierna opiekuńczość lub postawa poświęcenia, są głównymi przyczynami wytwarzania atmosfery, która przede wszystkim stanowi podłoże przyszłego uczucia nadmiernego zagrożenia.

2) Ponadto u rodziców obserwujemy różne zachowania lub postawy, które z konieczności muszą wywołać u dziecka wrogość, jak na przykład faworyzowanie innych dzieci, niesprawiedliwe zarzuty, nieoczekiwane przechodzenie od nadmiernej opiekuńczości do pogardliwego odrzucenia, niespełnienie obietnic i, co wcale nie jest najmniej ważne, zmienny stosunek do potrzeb dziecka, począwszy od chwilowego lekceważenia do całkowitego ingerowania w jego najbardziej osobiste sprawy i pragnienia, na przykład rozbijanie związków przyjaźni, wyśmiewanie przejawów niezależnego myślenia, niweczenie jego osobistych dążeń i zainteresowań – artystycznych, sportowych czy konstruktorskich. W sumie taki stosunek rodziców często oznacza, jeśli nie w zamierzeniu, to w skutkach, postępowanie wbrew woli dziecka.

W literaturze psychoanalitycznej, dotyczącej czynników wywołujących u dziecka wrogość, największy nacisk kładzie się na frustrację pragnień dziecka, szczegól-

nie w sferze seksualnej, oraz na uczucie zazdrości. Nie jest wykluczone, że pojawienie się wrogości u dzieci wynika częściowo z negatywnego stosunku naszej kultury do przyjemności w ogóle, a do seksualizmu dziecięcego w szczególności, niezależnie od tego, czy dotyczy on ciekawości seksualnej, masturbacji czy zabaw seksualnych z innymi dziećmi. Frustracja na pewno nie jest jedynym źródłem buntowniczej wrogości. Okazuje się bowiem, że tak dzieci, jak i dorośli mogą przyjąć bardzo wiele deprivacji, pod warunkiem jednak, że są one w ich odczuciu uzasadnione, sprawiedliwe, konieczne lub celowe. Dziecku nie przeszkadza trening czystości, jeżeli rodzice nie kładą nań niepotrzebnie nacisku i nie zmuszają do niego dziecka w sposób zbyt brutalny. Dziecko nie przejmuje się także sporadycznymi karami, jeśli ma przekonanie, że jest kochane, że kara jest sprawiedliwa i nie została wymierzona w celu sprawienia mu bólu czy poniżenia go. Trudno ocenić, na ile frustracja sama w sobie wywołuje wrogość, gdyż w otoczeniu narzucającym dziecku liczne deprivacje występuje zwykle sporo innych drażniących czynników. Większe znaczenie niż same frustracje ma atmosfera, w jakiej narzucone zostają czynniki frustrujące.

Kładę nacisk na tę sprawę dlatego, że znaczenie przypisywane niebezpieczeństwu kryjącemu się we frustracji doprowadziło wielu rodziców do wyolbrzymienia zaleceń samego Freuda i do unikania jakiegokolwiek ingerencji w to, co robi dziecko, w obawie, aby nie wyrządzić mu krzywdy.

Niewątpliwie zazdrość może być źródłem silnej nawiści zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Rola, jaką zazdrość w związkach między rodzeństwem<sup>2</sup> czy zazdrość o jedno z rodziców może odgrywać w psychice i zachowaniu się dzieci nerwicowych, jak również trwały wpływ, jaki taka postawa może wywierać na dalsze

<sup>2</sup> D. Levy, *Hostility Patterns in Sibling Rivalry Experiments*. „American Journal of Orthopsychiatry” 1936, t. 6.

życie jednostki, są niepodważalne. Powstaje natomiast pytanie o przyczyny wywołujące taką zazdrość. Czy takie reakcje zazdrości, jakie obserwuje się w rywalizacji między rodzeństwem czy w kompleksie Edypa, muszą pojawić się u każdego dziecka, czy też wywołują je konkretne okoliczności?

Freud poczynił swoje obserwacje dotyczące kompleksu Edypa na osobach neurotycznych. Na podstawie tych obserwacji stwierdził, że nasilone reakcje zazdrości o jedno z rodziców były wystarczająco destrukcyjne, aby wzbudzać lęk i aby mogły z dużym prawdopodobieństwem wyrzucić trwałe, zaburzający wpływ na kształtowanie się osobowości i na stosunki z innymi ludźmi. Obserwując często to zjawisko u neurotyków naszych czasów, Freud sądził, że ma ono charakter uniwersalny. Nie tylko uważał kompleks Edypa za jądro nerwic, ale usiłował także zrozumieć na tej podstawie złożone zjawiska zachodzące w innych kulturach<sup>3</sup>. Wątpliwości budzi właśnie takie uogólnienie. Pewne reakcje zazdrości rzeczywiście łatwo powstają w naszej kulturze w związkach między rodzeństwem oraz między rodzicami a dziećmi, tak jak powstają w każdej grupie żyjącej we wspólnocie. Nie ma jednak żadnych dowodów na to, że destruktywne i trwałe reakcje zazdrości – bo takie mamy na myśli, mówiąc o kompleksie Edypa czy o rywalizacji między rodzeństwem – są tak powszechne w naszej kulturze oraz w innych kulturach, jak uważał Freud. Zdarzają się niewątpliwie, ale wydaje się, że reakcje te są wywołane atmosferą, w jakiej dziecko wzrasta.

O tym, jakie konkretne czynniki są odpowiedzialne za wzbudzenie zazdrości, dowiemy się później, przy omawianiu ogólnych skutków zazdrości neurotycznej. W tym miejscu wystarczy wymienić brak ciepła i atmosferę rywalizacji. Ponadto neurotyczni rodzice, którzy stwarzają omówioną powyżej atmosferę, są zwykle niezadowoleni z własnego życia i nie mają satysfakcjonujących zwią-

<sup>3</sup> Z. Freud, *Totem i tabu*.

ków emocjonalnych ani seksualnych, wobec czego skłonni są własne dzieci czynić obiektami swojej miłości i skupiają na dzieciach silną potrzebę uczucia. Sposób wyrażania przez nich uczuć do dziecka nie zawsze ma zabarwienie seksualne, ale w każdym razie zawiera wysoki ładunek emocjonalny. Bardzo wątpię, czy zabarwienie seksualne w stosunku dziecka do rodziców może kiedykolwiek przybrać wystarczająco duże nasilenie, by stanowić potencjalne źródło zaburzenia. W każdym razie nie znam przypadku, żeby te namiętne przywiązania były wymuszone na dziecku przez neurotycznych rodziców za pomocą terroru i czułości, wraz ze wszystkimi skutkami zaborczości i zazdrości opisanymi przez Freuda<sup>4</sup>.

Przyzwyczajiliśmy się uważać, że wrogie przeciwstawianie się rodzinie lub któremuś z jej członków wpływa ujemnie na rozwój dziecka. Oczywiście nie jest dobrze, jeżeli dziecko musi walczyć i przeciwstawiać się oddziaływaniom neurotycznych rodziców. Jeżeli jednak przyczyny takiej opozycji są uzasadnione, to niebezpieczne dla kształtowania się osobowości dziecka jest nie tyle odczuwanie niechęci czy wyrażenie protestu, ile wypieranie takich uczuć. Wyparcie krytyki, protestu lub oskarżeń jest niebezpieczne z kilku powodów, z których najważniejszy to skłonność dziecka do wzięcia całej winy na siebie i tym samym uznawanie samego siebie za niegodnego miłości. Skutki takiej sytuacji omówimy

<sup>4</sup> U podstaw tych uwag ogólnych, podważających koncepcję kompleksu Edypa wysuwaną przez Freuda, leży założenie, że nie jest to zjawisko biologicznie wrodzone, ale uwarunkowane kulturowo. Ten punkt widzenia omawia wielu autorów – Malinowski, Boehm, Fromm, Reich – ograniczę się więc po prostu do wyliczenia czynników mogących wywołać kompleks Edypa w naszej kulturze. Są to: brak harmonii w małżeństwie w wyniku konfliktu między przedstawicielami poszczególnych płci; nieograniczona władza rodzicielska; zakaz jakiegokolwiek przejawów seksu u dziecka; tendencja do przedłużenia infantylności dziecka i jego zależności emocjonalnej od rodziców oraz trzymanie go w izolacji.

później. Niebezpieczeństwo, które nas tutaj interesuje, polega na tym, że wyparta wrogość może wzbudzić lęk wyzwalający omówiony już przez nas proces.

Można wymienić kilka przyczyn, powodujących w różnym stopniu i w różnych układach, że dziecko wzrastające w takiej atmosferze będzie wypierało wrogość. Są to: bezradność, strach, miłość lub poczucie winy. Bezradność dziecka traktuje się często jako zjawisko czysto biologiczne. Chociaż dziecko przez wiele lat jest faktycznie zależne od otoczenia w zakresie zaspokajania swoich potrzeb – albowiem jest ono słabsze i mniej doświadczone od dorosłych – to jednak zbyt duży nacisk kładzie się na biologiczny aspekt tego problemu. Po upływie pierwszych dwóch czy trzech lat życia następuje zdecydowane przesunięcie z zależności głównie biologicznej do takiej zależności, która wiąże się z psychicznym, intelektualnym i duchowym życiem dziecka. Stan ten trwa do czasu, kiedy dziecko dojrzeje, wkraczając w okres dorostania, i potrafi już kierować własnym życiem. Istnieją jednak duże różnice indywidualne w stopniu, w jakim utrzymuje się ta zależność dzieci od rodziców. Wszystko zależy od tego, co rodzice usiłują osiągnąć, wychowując swoje potomstwo: czy chcą oni, aby dziecko było silne, odważne, samodzielne, żeby umiało sobie poradzić w najróżniejszych sytuacjach, czy też starają się głównie je chronić, uczynić posłusznym, nie dopuścić do tego, aby poznało życie takie, jakie jest naprawdę, czyli – krótko mówiąc – traktują je jak małe dziecko do dwudziestego roku życia albo i dłużej. Bezradność u dziecka wychowanego w nie sprzyjających warunkach jest zwykle sztucznie wzmocniana poprzez zastraszanie, traktowanie go jak niemowlęcia bądź poprzez zbyt długo trwającą nadmierną zależność emocjonalną. Im bardziej uczyni się dziecko bezradnym, tym mniej będzie miało odwagi, aby odczuwać lub wyrażać sprzeciw i tym później pojawi się sprzeciw. W tej sytuacji dominującym uczuciem (można

by je nazwać mottem) jest: „Muszę wypierać swoją wrogość, bo was potrzebuję”.

Strach może być wywołany bezpośrednio za pomocą gróźb, zakazów i kar oraz przez wybuchy złości czy gwałtowne sceny, których dziecko jest świadkiem; może być także wzbudzany pośrednio przez onieśmianie dziecka, na przykład przestrzeganie go przed wielkimi niebezpieczeństwami zagrażającymi życiu w postaci zarazków, tramwajów, nieznanym, źle wychowanym dzieci, chodzenia po drzewach. Im silniejszy strach wywołuje się u dziecka, tym mniej będzie miało odwagi, by wyrażać czy nawet odczuwać wrogość. Motto w tym wypadku brzmi tak: „Muszę wypierać swoją wrogość, bo się was boję”.

Inną przyczyną wypierania wrogości może być miłość. Gdy brak jest autentycznego uczucia ze strony rodziców, pojawiają się w zamian obfite deklaracje słowne w stylu: „Poświęcamy się dla ciebie do ostatniej kropli krwi”, „Oddalibyśmy za ciebie życie”. Dziecko, szczególnie wtedy, gdy jest zastraszone, może trzymać się kurczowo tej namiastki miłości i odczuwać strach przed buntem, aby nie utracić nagrody za uległość. Motto tutaj brzmi następująco: „Muszę wypierać wrogość, bo boję się utracić waszą miłość”.

Dotychczas omówiliśmy sytuacje, w których dziecko wypiera swoją wrogość do rodziców, ponieważ boi się, że wyrażenie jej w jakikolwiek sposób popsułoby jego stosunki z nimi. Motywem jest tutaj strach, że te potężne wielkoduchy opuszczą go, pozbawią swych uspokajających łask lub zwrócą się przeciwko niemu. Co więcej, w naszej kulturze dziecko zmuszane jest zwykle do poczucia winy za jakiekolwiek uczucia czy przejawy wrogości lub sprzeciwu. Innymi słowy, zmuszane jest do tego, żeby czuć się bezwartościowe lub godne pogardy we własnych oczach, jeżeli wyraża lub czuje złość do swoich rodziców lub łamie ustalone przez nich zasady. Te dwie przyczyny, które wywołują poczucie winy, są ściśle ze

sobą związane. Im silniej dziecko zmuszane jest do poczucia winy w związku ze swoimi wykroczeniami, w tym mniejszym stopniu odważy się na uczucie zemsty lub oskarżenia wobec rodziców.

W naszej kulturze poczucie winy dotyczy najczęściej sfery seksualnej. Niezależnie od tego, czy zakazy wyrażane są w postaci wymownego milczenia, czy jawnych gróźb i kar, dziecko często zaczyna odczuwać nie tylko to, że ciekawość seksualna i zachowania seksualne są zabronione, ale także to, że zajmowanie się tymi sprawami jest nieczyste i nikczemne. Jeżeli dziecko ma jakiegokolwiek fantazje seksualne wobec rodziców, to one również – chociaż nie są wyrażane wskutek ogólnej przyjętej wzbraniającej postawy wobec seksu – prawdopodobnie wywołują u dziecka poczucie winy. Motto w tym przypadku jest następujące: „Muszę wypierać swoją wrogość, bo gdybym odczuwał wrogość, byłbym złym dzieckiem”.

Każdy z wymienionych czynników może w różnych układach doprowadzić do wyparcia wrogości u dziecka i w konsekwencji do powstania lęku.

Czy jednak każdy lęk dziecięcy musi doprowadzić do nerwicy? Przy obecnym poziomie wiedzy nie potrafimy jeszcze odpowiedzieć na to pytanie. Sądzę, że lęk ten jest czynnikiem koniecznym, ale niewystarczającym dla rozwoju nerwicy. Wydaje się, że przy sprzyjających warunkach, jak na przykład odpowiednio wczesna zmiana otoczenia, gdy jest ono czynnikiem nerwicotwórczym, czy zastosowanie jakichkolwiek innych sposobów przeciwdziałających, można powstrzymać nieunikniony, zdawałoby się, rozwój nerwicy. Jeżeli natomiast warunki życia nie sprzyjają obniżaniu lęku (jak to się często dzieje), to lęk nie tylko będzie się utrzymywał, ale – jak zobaczymy później – musi stopniowo wzrastać, uruchamiając wszystkie procesy zaangażowane w nerwicy.

Jednemu z czynników mogących wpływać na dalszy rozwój lęku dziecięcego pragnę poświęcić szczególną uwa-

gę. Zupełnie bowiem inne znaczenie ma sytuacja, kiedy reakcje wrogości i lęku ograniczają się do środowiska, które je wywołało u dziecka, inne zaś sytuacja, kiedy powstaje zgeneralizowana postawa wrogości i lęku wobec ludzi w ogóle. Jeżeli dziecko ma to szczęście, że posiada na przykład kochającą babcię, wyrozumiałą nauczycielkę czy dobrych kolegów, to doświadczenia wynikające z kontaktów z nimi mogą zapobiec sytuacji, w której oczekiwaliby od ludzi tylko zła. Im cięższe są doświadczenia dziecka w rodzinie, tym łatwiej powstanie u niego nie tylko nienawiść wobec rodziców i innych dzieci, ale także postawa nieufności i zaciętości wobec wszystkich ludzi. Im bardziej dziecko jest izolowane i powstrzymywane od nabywania innych, własnych, często pozytywnych doświadczeń, tym łatwiej rozwinie się u niego zgeneralizowana niechęć wobec ludzi. I wreszcie, im bardziej dziecko ukrywa swój żal do własnej rodziny, ulegając postawom rodziców, tym silniej będzie rzutowało swój lęk na świat zewnętrzny, nabywając w ten sposób przekonania, że „świat” w ogóle jest groźny i straszny.

Ogólny lęk wobec „świata” może także rozwijać się lub wzrastać stopniowo. Dziecko, które wyrosło w opisanych wyżej warunkach, nie odważy się na przejawianie w swych kontaktach z ludźmi takiej przedsiębiorczości czy wojowniczości, jaką wykazują inni. Utraciło już błogą pewność, że jest kochane i nawet nieszkodliwe złośliwości potraktuje jako dowód okrutnego odrzucenia. Łatwiej będzie je zranić i sprawić mu przykrość, gdyż będzie mniej zdolne do samoobrony.

Stan, któremu sprzyjają lub który wywołują wymienione przeze mnie lub podobne czynniki, to rosnące wszechogarniające poczucie samotności i bezradności we wrogim świecie. Ostre jednostkowe reakcje na jednostkowe prowokacje krystalizują się w postaci określonych postaw. Cechy te same w sobie nie tworzą nerwicy, ale stanowią żyzną glebę, na której nerwica może wyros-



nać w każdej chwili. Ze względu na podstawową rolę, jaką cechy te odgrywają w nerwicy, nadałam im specjalną nazwę: lęk podstawowy. Jest on nierozdzielnie spleciony z podstawową wrogością.

W trakcie analizowania najróżniejszych indywidualnych postaci lęku stwierdza się, że lęk podstawowy leży u podłoża wszystkich związków międzyludzkich. O ile różne indywidualne reakcje mogą być wywoływane przez czynniki aktualne, o tyle lęk podstawowy utrzymuje się w sposób ciągły, bez żadnych szczególnych bodźców pływających z danej sytuacji. Gdyby obraz nerwicy porównać ze stanem politycznego niepokoju w danym kraju, to lęk podstawowy i podstawowa wrogość byłyby podobne do leżącego u podłoża tego stanu niezadowolenia i protestów wobec reżimu. W obu wypadkach może nie być w ogóle objawów zewnętrznych albo też mogą one występować w różnej formie. W państwie mogą one przybrać formę zamieszek, strajków, zebrań, demonstracji; poszczególne zaś formy lęku mogą się przejawiać w postaci różnych objawów. Niezależnie od czynnika wywołującego, wszystkie objawy lęku mają jedno wspólne tło.

W prostych nerwicach sytuacyjnych nie obserwuje się lęku podstawowego; składają się na nie neurotyczne reakcje na aktualne sytuacje konfliktowe u jednostek, które nie mają zaburzonych stosunków z innymi ludźmi. Następujący opis może posłużyć za przykład częstych w praktyce psychoterapeutycznej przypadków.

Czterdziestopięcioletnia kobieta skarżyła się na występujące w nocy gwałtowne bicie serca i stany lękowe, którym towarzyszyły obfite poty. Nie znaleziono żadnych zmian organicznych i wszystko wskazywało na to, że jest ona zdrowa. Sprawiała wrażenie kobiety życzliwej i bezpośredniej. Przed dwudziestu laty, z przyczyn nie tyle zależnych od niej samej, ile uwarunkowanych sytuacją życiową, wyszła za mąż za człowieka dwadzieścia pięć lat starszego od siebie. Była z nim bardzo szczęśliwa, pożycie seksualne układało się dobrze, miała

troje wyjątkowo udanych dzieci, była dobrą gospodynią. W ciągu ostatnich pięciu czy sześciu lat mąż zdziwaczał trochę i stracił nieco wydolność seksualną, ale zniosła to bez żadnych reakcji neurotycznych. Trudności zaczęły się przed siedmioma miesiącami, kiedy sympatyczny kawaler w jej wieku zaczął ją darzyć szczególnymi względami. Okazało się, że zaczęła żywić urazę do swego starzejącego się męża, ale wyparła to uczucie z przyczyn zupełnie zrozumiałych w świetle całokształtu jej dotychczasowego życia psychicznego i społecznego oraz dobrego w zasadzie pożycia małżeńskiego. Po kilku rozmowach psychoterapeutycznych potrafiła stanąć „twarzą w twarz” ze swoją sytuacją konfliktową, pozbywając się w ten sposób lęku.

Nic lepiej nie wskazuje na wagę lęku podstawowego niż porównanie indywidualnych reakcji w przypadkach nerwicy charakteru z reakcjami występującymi w takich przypadkach jak wyżej opisany, należących do grupy prostych nerwic sytuacyjnych. Ten ostatni rodzaj nerwic występuje u ludzi zdrowych, którzy często nie umieją rozwiązać świadomie sytuacji konfliktowej, nie potrafią spojrzeć otwarcie na przyczynę i na naturę konfliktu, nie umieją wobec tego podjąć jasnej decyzji. Jedną z istotnych różnic między tymi dwoma rodzajami nerwic polega na łatwości, z jaką uzyskuje się efekty terapeutyczne w nerwicach sytuacyjnych. W nerwicach charakteru terapia stwarza liczne trudności, dlatego trwa ona bardzo długo – czasem za długo, żeby pacjent chciał czekać na wyleczenie; natomiast stosunkowo łatwo można wyleczyć z nerwicy sytuacyjnej. Rozmowa o sytuacji konfliktowej pacjenta, przebiegająca w atmosferze zrozumienia, pozwala często usunąć nie tylko objawy, ale i przyczyny choroby. W innych przypadkach terapia przyczynowa polega na usunięciu trudności poprzez zmianę środowiska<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> W tych przypadkach psychoanaliza nie jest potrzebna ani nawet wskazana.

Jeżeli więc w nerwicy sytuacyjnej reakcja neurotyczna wydaje się adekwatna do sytuacji konfliktowej, to w nerwicach charakteru nie dostrzegamy takiej adekwatności. Istnienie lęku podstawowego powoduje, że przy najbliższej prowokacji może wystąpić niezwykle intensywne reakcja, jak to później wykażemy dokładniej.

O ile zakres możliwych objawów lęku i sposobów obrony przed nimi jest nieograniczony i u każdej jednostki może być różny, o tyle lęk podstawowy jest mniej więcej u wszystkich jednakowy, a różni się tylko zasięgiem i intensywnością. Można go z grubsza określić jako poczucie, że jest się małym, nieważnym, bezradnym, opuszczonym człowiekiem, który czuje się zagrożony w świecie nastawionym na wykorzystanie, oszukanie, atakowanie, poniżanie, zdradę i zawiść. Jedna z moich pacjentek wyraziła to uczucie w narysowanym spontanicznie obrazku, na którym przedstawiła siebie siedzącą w środku jako małe, bezbronne, nagie dziecko otoczone najróżniejszymi groźnymi potworami ludzkimi i zwierzęcymi, gotowymi do ataku.

W psychozach obserwuje się często raczej wysoki poziom świadomości istnienia takiego lęku. U pacjentów z paranoją lęk ten jest ograniczony do jednego lub kilku określonych osób; schizofrenicy mają często przenikliwą świadomość potencjalnej wrogości otaczającego ich świata i to w takim stopniu, że nawet wyrażaną wobec nich życzliwość skłonni są traktować jako sygnał wrogości.

Neurotycy natomiast rzadko uświadamiają sobie istnienie lęku podstawowego czy podstawowej wrogości, a przynajmniej nie są świadomi ich wagi czy roli w swoim życiu. Jedna z moich pacjentek zobaczyła we śnie siebie w postaci małej myszki, która musi kryć się w norce, aby nikt na nią nie nadepnął, dając tym samym absolutnie trafny obraz swojego postępowania w życiu. Nie miała ona jednak najmniejszego pojęcia, że faktycznie boi się wszystkich i nawet twierdziła, że nie wie, co

to lęk. Nieufność wobec wszystkich ludzi może być maskowana przekonaniem, że ludzie są na ogół dość sympatyczni, i może wiązać się na pozór z dobrymi stosunkami z innymi; z kolei głęboka pogarda dla wszystkich ludzi bywa czasami maskowana gotowością do wyrażania podziwu. Choć lęk podstawowy odczuwany jest na ogół w stosunku do ludzi, może jednak zostać pozbawiony swego osobowego charakteru i przekształcić się w poczucie zagrożenia ze strony burz, wydarzeń politycznych, zarazków, wypadków, środków konserwujących, czy też w poczucie, że jest się skazanym przez los. Wyszkolonemu obserwatorowi nietrudno rozpoznać źródło takich postaw, natomiast sam neurotyk dopiero w wyniku intensywnej pracy psychoanalitycznej potrafi rozpoznać, że w istocie nie boi się zarazków i tym podobnych rzeczy, ale ludzi, i że jego rozdrażnienie w kontaktach z nimi nie jest wyłącznie adekwatną i uzasadnioną reakcją na rzeczywistą prowokację z ich strony, ale że on sam stał się w zasadzie wrogi i nieufny wobec nich.

Zanim przejdziemy do opisu skutków, jakie dla powstania nerwicy ma lęk podstawowy, musimy rozważyć jedno pytanie nurtujące prawdopodobnie wielu czytelników. Czyż natura lęku podstawowego i wrogości wobec ludzi, opisana jako zasadniczy składnik nerwicy, nie jest „normalną” postawą uznawaną skrycie przez nas wszystkich, choć w mniejszym może wymiarze? Odpowiadając na to pytanie, musimy odróżnić dwa punkty widzenia.

Jeżeli przez postawę „normalną” będziemy rozumieli postawę powszechnie występującą u ludzi, to można powiedzieć, że lęk podstawowy ma rzeczywiście normalny odpowiednik w postaci tego, co w niemieckim języku filozoficznym i religijnym nazywane jest *Angst der Kreatur*. Wyrażenie to oznacza, że wszyscy jesteśmy faktycznie bezsilni wobec sił potężniejszych od nas, takich jak śmierć, choroby, starość, żywioły, wydarzenia polityczne, wypadki. Po raz pierwszy dostrzegamy tę sytuację

w bezradności dzieciństwa, ale świadomość ta towarzyszy nam przez całe życie. Ten właśnie lęk ma z lękiem podstawowym element wspólny w postaci bezsilności wobec sił potężniejszych od nas, nie przypisuje natomiast tym siłom wrogości.

Jeżeli natomiast przez słowo „normalny” będziemy rozumieli to, co za „normalne” uważa się w naszej kulturze, możemy powiedzieć tak: na ogół człowiek wychowany w tej kulturze, jeżeli nie był nadmiernie chroniony, w miarę dojrzewania i w wyniku różnych doświadczeń będzie bardziej ostrożny w stosunkach z ludźmi, mniej skłonny do ufania im, bardziej świadomy tego, że zachowania ludzkie często nie są szczerze, ale podyktowane tchórzostwem czy wyrachowaniem. Jeżeli jest uczciwy, odniesie te reakcje także do siebie, jeśli nie, zobaczy to wszystko wyraźniej jedynie u innych. Krótko mówiąc, nabywa w ten sposób postawy niewątpliwie podobnej do lęku podstawowego. Różnica polega tu jednak na tym, że zdrowy, dojrzały człowiek nie czuje się bezradny w obliczu ludzkich ułomności i w odróżnieniu od neurotyka potrafi dokonać selektywnych zróżnicowań. Potrafi on wyrażać wobec ludzi sporo autentycznej życzliwości i zaufania. Być może, przyczyna tych różnic polega na tym, że człowiek zdrowy większość swoich niepomyślnych doświadczeń przeżywa w wieku, w którym zdolny jest już do ich integracji, u neurotyka natomiast przypadają one na wiek, w którym nie potrafi jeszcze sobie z nimi dać rady i wskutek swej bezradności reaguje na nie lękiem.

Lęk podstawowy w określony sposób wpływa na postawę jednostek wobec innych. Jest on równoznaczny z izolacją emocjonalną, tym trudniejszą do zniesienia, że łączy się ona z uczuciem własnej wewnętrznej słabości, z brakiem wiary w siebie. Niesie w sobie zarodek potencjalnego konfliktu między pragnieniem znalezienia oparcia w innych ludziach a niemożnością zrealizowania tego w wyniku odczuwania głębokiej nieufności i wrogości wobec nich. Oznacza to, że wskutek wewnętrznej słabo-

ści człowiek pragnie zrzucić całą odpowiedzialność na innych, pragnie, aby go bronili i opiekowali się nim, ale jednocześnie z powodu podstawowej wrogości jest nazbyt nieufny, żeby móc to pragnienie zrealizować. Nieodmienną konsekwencją tej sytuacji jest skupianie wysiłków na przywracaniu zagrożonego dotąd poczucia bezpieczeństwa. Im bardziej lęk jest dokuczliwy, tym intensywniejsze muszą być środki obronne. W naszej kulturze spotykamy cztery główne sposoby obrony przed lękiem podstawowym. Są to: miłość, uległość, władza i wycofywanie się.

1) Po pierwsze, zapewnienie sobie miłości pod jakąkolwiek postacią może skutecznie chronić przed lękiem. W tej sytuacji motto brzmi: „Jeżeli mnie kochasz, nie skrzywdzisz mnie”.

2) Po drugie, uległość można z grubsza podzielić na dwie podgrupy, w zależności od tego, czy dotyczy konkretnych osób lub instytucji, czy nie. Konkretnym objawem będzie na przykład uległość wobec obiegowych, tradycyjnych opinii, obrządków religijnych czy też żądań człowieka mającego władzę. Wszelkie zachowanie motywowane będzie potrzebą przestrzegania tych przepisów czy spełnienia tych dążeń. Postawa ta może przekształcić się w potrzebę bycia „dobrym”, przy czym to, co „dobre”, będzie się różniło w zależności od żądań czy przepisów, którym jednostka podporządkowuje się.

Gdy postawa uległości nie jest związana z żadną konkretną osobą czy instytucją, przybiera ona bardziej ogólną postać uległości wobec potencjalnych życzeń wszystkich ludzi i unikania wszystkiego, co mogłaby wzbudzić czyjaś niechęć czy złość. W takich wypadkach jednostka wypiera wszelkie własne żądania, wypiera krytykę wobec innych, pozwala się wykorzystywać, nie broniąc się, i gotowa jest pomagać ludziom w niezróżnicowany sposób. Czasem tacy ludzie zdają sobie sprawę z tego, że u podłoża ich działań leży lęk, ale najczęściej są tego zupełnie nieświadomi, mając głębokie przekonanie, że

postępują tak w imię ideału altruizmu i samopoświęcenia się tak silnego, że prowadzącego do wyrzeczenia się własnych pragnień. Zarówno w przypadku określonej, jak i w ogólnej postaci uległości motto brzmi: „Jeżeli poddam się, nie zostanę skrzywdzony”.

Postawa uległości może także służyć osiągnięciu poczucia bezpieczeństwa poprzez miłość. Jeżeli miłość jest czymś tak ważnym dla człowieka, że decyduje o jego poczuciu bezpieczeństwa w życiu, to gotów jest zapłacić za nią wszelką cenę, a oznacza to głównie całkowitą uległość wobec cudzych życzeń. Często jednak człowiek nie wierzy, że ktoś może go kochać, i wtedy postawa uległości ma na celu zdobycie nie miłości, lecz opieki. Są ludzie, którym poczucie bezpieczeństwa może zapewnić tylko sztywna uległość. Lęk jest u nich tak silny, a brak wiary w miłość tak zupełny, że możliwość zdobycia miłości w ogóle nie wchodzi w rachubę.

Trzecia próba obrony przed lękiem podstawowym polega na zdobyciu władzy – chodzi więc tu o wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa przez osiągnięcie rzeczywistej władzy lub sukcesu, stanu posiadania, podziwu lub wyższości intelektualnej. W tej próbie obrony motto brzmi: „Jeżeli będę miał władzę, nikt nie może mnie skrzywdzić”.

Czwartym sposobem obrony jest wycofywanie się. Omówione poprzednio grupy zabiegów obronnych łączy gotowość do walki ze światem, do uporania się z nim w taki czy inny sposób. Obronić się można także przez wycofanie się ze świata. Nie oznacza to, że człowiek musi uciec na pustynię czy pogrążyć się w kompletnym odosobnieniu; oznacza to jedynie uniezależnienie się od innych w takim zakresie, w jakim wpływają oni na zaspokojenie zewnętrznych czy wewnętrznych potrzeb jednostki. Niezależność w zakresie zaspokajania potrzeb zewnętrznych można osiągnąć, na przykład, poprzez gromadzenie przedmiotów. Motyw posiadania różni się w tym przypadku zupełnie od motywu posiadania uwa-

runkowanego pragnieniem władzy czy wpływu i przedmioty materialne są tu używane w inny sposób. Wtedy gdy przedmioty gromadzi się po to, aby zapewnić sobie niezależność, lęk jest zwykle zbyt duży, aby można się było nimi cieszyć, i jedynym celem ich posiadania jest zabezpieczenie przed wszelkimi nie sprzyjającymi okolicznościami. Inny sposób prowadzący do tego celu – zdobycia zewnętrznej niezależności – to ograniczenie swoich potrzeb do minimum.

Niezależność w zakresie potrzeb wewnętrznych można osiągnąć, na przykład, poprzez emocjonalne zobojętnienie na sprawy innych ludzi, tak że nic nie zdoła sprawić człowiekowi przykrości czy rozczarować go. Oznacza to także stłumienie własnych przeżyć emocjonalnych. Jednym z wyrazów takiego zobojętnienia jest postawa, w której niczego i nikogo nie traktuje się poważnie, łącznie z samym sobą – postawa częsta w kręgach intelektualistów. Traktowania siebie w sposób niepoważny nie należy mylić z uważaniem siebie za kogoś mało ważnego. W rzeczywistości postawy te mogą być sobie przeciwstawne.

Te mechanizmy wycofywania się podobne są do mechanizmów uległości czy ustępliwości pod tym względem, że i w jednym, i drugim dochodzi do odrzucania własnych pragnień. Ale o ile w drugiej grupie odrzucanie to służy temu, żeby być „dobrym” albo ustępowaniu cudzym życzeniom dla zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa, o tyle w pierwszej grupie pojęcie „bycia dobrym” nie odgrywa żadnej roli, a celem odrzucania jest uniezależnienie się od innych. Tutaj motto jest takie: „Jeżeli się wycofam, nic mi nie może sprawić przykrości”.

Aby ocenić rolę, jaką odgrywają w nerwicach te różne próby obrony przed lękiem podstawowym, trzeba zdać sobie sprawę z ich potencjalnego nasilenia. Próby obrony pobudza nie chęć zaspokojenia pragnienia przyjemności czy szczęścia, ale potrzeba bezpieczeństwa. Nie

oznacza to jednak, że potrzeby te są mniej silne czy w mniejszym stopniu domagają się zaspokojenia niż popędy instynktowe. Doświadczenie wskazuje na to, że wpływ ambicji może być tak samo silny albo nawet silniejszy niż impuls seksualny.

Każdy z tych czterech mechanizmów stosowany wyłącznie lub głównie może skutecznie zapewnić upragnione poczucie bezpieczeństwa, jeżeli sytuacja życiowa jednostki pozwala na stosowanie go bez narażenia się na konflikty, chociaż za taką jednostronność płaci się zwykleubożaniem osobowości. Na przykład kobieta krocząca drogą uległości może znaleźć spokój i sporo zadowolenia w kulturze wymagającej od kobiety posłuszeństwa rodzinie lub mężowi i podporządkowania się tradycyjnym formom. Jeżeli silne dążenie do władzy i posiadania rozwinie się u monarchy, efektem może być poczucie bezpieczeństwa i powodzenie w życiu. Właściwie jednak proste dążenie do jednego celu może często nie dać spodziewanego wyniku, ponieważ stawiane żądania są nadmierne i wygórowane lub tak nie liczące się z innymi, że prowadzą do konfliktów z otoczeniem. Częściej szuka się uwolnienia od silnego lęku za pomocą nie jednego, ale kilku sposobów, nawet sprzecznych ze sobą. Neurotyk może bowiem odczuwać jednocześnie przemożną potrzebę dominowania nad wszystkimi i bycia przez wszystkich kochanym, podporządkowania się innym i narzucania im swej woli, oderwania się od ludzi i tęsknoty za ich miłością. Te zupełnie nierozwiązalne konflikty stanowią właśnie najczęściej ośrodek dynamiczny nerwic.

Dwa najczęściej ścierające się ze sobą dążenia to pragnienie miłości i władzy. W następnych rozdziałach właśnie je omówię dokładniej.

Struktura nerwic, którą opisałam, nie jest w zasadzie sprzeczna z teorią Freuda, zgodnie z którą nerwice są przede wszystkim wynikiem konfliktu między popędami instynktowymi a wymaganiami społeczeństwa czy też ich odbiciem w superego. Ale chociaż zgadzam się

z tym, że wystąpienie konfliktu między dążeniami jednostki a naciskiem społecznym jest koniecznym warunkiem powstania każdej nerwicy, to jednak nie uważam, aby to był warunek wystarczający. Zderzenie jednostkowych prążeń z wymaganiami społeczeństwa nie musi prowadzić do nerwicy, ale może być przyczyną rzeczywistych ograniczeń w życiu, to znaczy prostego tłumienia bądź wyparcia prążeń lub, mówiąc najogólniej, prawdziwego cierpienia. Nerwica powstaje jedynie wtedy, gdy ten konflikt rodzi lęk, a próby usunięcia lęku prowadzą z kolei do pojawienia się tendencji obronnych, które – choć w równym stopniu wymagają realizacji – są ze sobą sprzeczne.

## NEUROTYCZNA POTRZEBA MIŁOŚCI

Nie ma chyba wątpliwości co do tego, że w naszej kulturze te cztery sposoby obrony przed lękiem omówione w poprzednim rozdziale mogą odegrać decydującą rolę w życiu wielu ludzi. Są tacy, których głównym dążeniem jest to, aby być kochanym lub zdobyć uznanie, i którzy zrobią wszystko, aby zaspokoić to pragnienie; a także ci, których zachowanie charakteryzuje skłonność do podporządkowania się i do ulegania i którzy nie podejmują żadnych kroków w kierunku obrony swych praw; są też inni, których dążenia zdominowane są przez pragnienie sukcesu, władzy czy posiadania; tacy, którzy mają tendencję do izolowania się i uniezależniania od ludzi. Można jednak zapytać, czy rzeczywiście dążenia te stanowią obronę przed jakimś lękiem podstawowym. Czy nie są one po prostu wyrazem dążeń w obrębie normalnych możliwości danych człowiekowi? Okazuje się, że te dwa punkty widzenia nie są ani sprzeczne, ani się wzajemnie nie wykluczają. Wszyscy odczuwamy w różnym nasileniu pragnienie miłości, mamy tendencję do uległości, dążenie do osiągnięcia władzy lub sukcesu, a także tendencję do wycofywania się i wcale to nie musi świadczyć o nerwicy. Co więcej, taka czy inna tendencja może przybierać w pewnych kulturach formę dominującej postawy; fakt taki sugerowałby, że tendencje te są

przejawem normalnych możliwości tkwiących w ludziach. Wiemy z opisów Margaret Mead, że postawy miłości, opiekuńczości i podporządkowania się życzeniom innych dominują w kulturze Arapeszów; dążenie, nawet w nieco brutalny sposób, do prestiżu jest uznanym wzorem zachowania u Kwakiutłów (na co wskazała też Ruth Benedict), zaś skłonność do psychicznego wyobcowywania się ze świata jest dominującą tendencją w religii buddyjskiej.

Moja teoria nie ma na celu negowania normalnego charakteru tych dążeń, ale stwierdzenie, że wszystkie one mogą służyć obronie w wypadku wystąpienia lęku, a przyjmując tę funkcję obronną, zmieniają swoje właściwości, stając się czymś zupełnie innym. Najłatwiej będzie mi wyjaśnić tę różnicę na podstawie analogii. Wchodzimy na drzewo dlatego, że chcemy sprawdzić naszą siłę i umiejętności oraz zobaczyć widok z jego wierzchołka; ale możemy też na nie wdrapać się, uciekając przed dzikim zwierzęciem. W obu przypadkach wchodzimy na drzewo, ale motywy tej czynności są zupełnie różne. W pierwszym wypadku robimy to dla przyjemności, w drugim kieruje nami strach i przymus. W pierwszym wypadku możemy wejść lub nie, w drugim jesteśmy do tego zmuszeni. W pierwszym wypadku możemy poszukać takiego drzewa, które najlepiej odpowiada naszemu celowi, w drugim nie mamy wyboru i musimy wejść na najbliższe drzewo, jakie napotykamy; zresztą to wcale nie musi być drzewo, ale na przykład maszt lub dom, jeżeli tylko zapewni nam bezpieczeństwo.

Różnym siłom napędowym odpowiadają różne uczucia i zachowania. Jeżeli kieruje nami bezpośrednio pragnienie uzyskania satysfakcji, nasza postawa będzie spontaniczna i różnicująca. Jeżeli natomiast kieruje nami lęk, nasze uczucia i działania będą przymusowe i niezróżnicowane. Są oczywiście i etapy pośrednie. Przy występowaniu takich popędów instynktowych, jak głód czy seks, zdeterminowanych w dużym stopniu przez napię-

cia fizjologiczne wywołane ich brakiem, napięcie fizyczne może być tak nasilone, że poszukiwanie zaspokojenia staje się równie przymusowe i nieodróżniane, jak przy popędach, których źródłem jest lęk.

Występuje również różnica w zakresie uzyskanego zadowolenia – mówiąc ogólnie, różnica między przyjemnością a uspokojeniem<sup>1</sup>. Jest ona jednak mniej ostra, aniżeli wydawałoby się na pierwszy rzut oka. Zaspokojenie popędów instynktowych, takich jak głód czy seks, dostarcza przyjemności, ale jeżeli napięcie fizyczne zostało zbyt nasilone, to wówczas uzyskane zadowolenie jest bardzo podobne do tego, jakie daje uwolnienie się od lęku. W obu wypadkach człowiek pozbywa się nieznosnego napięcia. Przyjemność i uspokojenie mogą być równie intensywne. Zadowolenie seksualne, choć jakościowo różne, może być równie silne jak uczucie człowieka, który nagle uwolnił się od intensywnego lęku; i wreszcie, mówiąc ogólnie, dążenie do uspokojenia może dorównywać popędowi instynktowemu nie tylko swą siłą, ale także uzyskanym zadowoleniem.

Dążenia do uspokojenia, jak to opisałem w poprzednim rozdziale, mogą kryć w sobie również wtórne źródła zadowolenia. Uczucie, że jest się kochanym lub docenianym, czy uczucie sukcesu lub władzy mogą dostarczyć dużego zadowolenia zupełnie niezależnie od korzyści, jaką jest poczucie bezpieczeństwa. Co więcej, jak wkrótce zobaczymy, różne drogi prowadzące do uspokojenia dostarczają wielu możliwości w zakresie rozładowywania nagromadzonej wrogości, umożliwiając w ten sposób uwolnienie się od napięć.

Stwierdziliśmy, że lęk może być siłą napędową niektórych dążeń i dokonaliśmy przeglądu najważniejszych

<sup>1</sup> H. S. Sullivan w *A Note on the Implications of Psychiatry, the Study of Interpersonal Relations, for Investigation in the Social Sciences* („American Journal of Sociology” 1937, t. 43, s. 605-638) podkreślił, że dążenie do zadowolenia i bezpieczeństwa stanowi jeden z podstawowych regulatorów życia.

powstałych w ten sposób popędów. Przejdę teraz do dokładniejszego omówienia tych dwóch popędów, które odgrywają faktycznie największą rolę w nerwicach: pragnienia miłości i żądzy władzy.

Pragnienie miłości tak często występuje w nerwicach i tak łatwo daje się rozpoznać wyszkolonemu obserwatorowi, że można je uważać za jeden z najpewniejszych wskaźników lęku. Dla kogoś odczuwającego absolutną bezsilność wobec niezmiennie zagrażającego i wrogiego świata poszukiwanie miłości wydaje się najbardziej logicznym i bezpośrednim sposobem szukania życzliwości, pomocy czy uznania.

Gdyby właściwości psychiczne neurotyka były takie, za jakie on sam je często uważa, to zdobycie miłości nie powinno mu sprawiać trudności. Werbalizując to, co neurotyk sam często niejasno tylko przeczuwa, możemy ująć jego przecucia następująco: chce on przecież tak niewiele, chce tego tylko, by ludzie byli dla niego życzliwi, udzielali mu porad, brali pod uwagę to, że jest on biedną, nieszkodliwą, osamotnioną istotą, która chce wszystkim robić przyjemność, a w żadnym przypadku nie chciałby nikomu nigdy sprawić przykrości. Nie zauważa natomiast tego, jak bardzo jego czule punkty, takie jak ukryta wrogość czy drobiazgowość wymagania, zakłócają jego związki z innymi ludźmi; nie potrafi także ocenić prawidłowo wrażenia, jakie wywiera na innych, ani ich reakcji wobec niego. Wskutek tego nie może zrozumieć, dlaczego jego przyjaźnie, małżeństwo, sprawy sercowe, kontakty zawodowe są tak często niezadowolające. Dochodzi zwykle do wniosku, że inni są temu winni, że są nieuprzejmi, nielojalni, obelżywi, albo że z jakiegoś nieznanego bliżej powodu jest nie lubiany i nie doceniany. Wciąż więc uganiam się nadaremnie za uludą miłości.

Jeżeli czytelnik przypomina sobie nasze rozważania na temat powstawania lęku w wyniku wyparcia wrogości oraz sposobu, w jaki lęk z kolei wzbudza wrogość,

innymi słowy, jak lęk i wrogość są ze sobą nierozdzielnie splecione, to potrafi zrozumieć, że neurotyk w swoim sposobie myślenia oszukuje sam siebie oraz dostrzec, jakie są przyczyny jego niepowodzeń. Nie wiedząc o tym, neurotyk staje wobec dylematu – sam nie będąc zdolny do miłości, jednocześnie ogromnie pragnie, by inni go kochali. Jest to więc jedno z tych pytań, które wydaje się tak proste, a na które tak trudno znaleźć odpowiedź: co to jest miłość albo co przez nią rozumiemy w naszej kulturze? Czasem można usłyszeć podaną na poczekaniu definicję, zgodnie z którą miłość to zdolność do dawania i przyjmowania uczucia. Choć nie jest ona pozbawiona prawdy, jest jednak zbyt ogólna i o wiele za szeroka, aby mogła pomóc w wyjaśnianiu trudności, o jakie nam tutaj chodzi. Większość z nas potrafi od czasu do czasu przekazać uczucia, ale właściwości tej może towarzyszyć absolutna niezdolność do miłości. Ważna jest postawa, z jakiej rodzi się uczucie: czy jest ono wyrazem pozytywnego ustosunkowania się wobec ludzi, czy też wypływa, na przykład, z obawy przed utratą drugiego człowieka lub też z dążenia do podporządkowania go sobie? Innymi słowy, nie możemy przyjąć za kryterium miłości tylko przejawów zewnętrznych.

Choć bardzo trudno ściśle sprecyzować, co to jest miłość, to z całą pewnością możemy powiedzieć, co miłością nie jest, czy też jakie elementy są jej obce. Można kogoś szczerze lubić, ale mimo to złościć się na niego, odmawiać spełnienia niektórych jego życzeń czy mieć ochotę, żeby pozostawił nas w spokoju. Istnieje jednak różnica między takimi określonymi reakcjami gniewu czy wycofania się a postawą neurotyka, który bez przerwy ma się na baczności przed innymi, czuje, że każdy przejaw ich zainteresowania osobami trzecimi jest oznaką zaniedbania jego własnej osoby i interpretuje każde żądanie jako próbę zdominowania go lub każdą krytykę jako poniżenie go. To nie jest miłość. Nie jest też sprzeczna z pojęciem miłości konstruktywna krytyka pew-

nych właściwości czy postaw po to, aby jeśli to możliwe, dopomóc w ich zmianie; ale nie są przejawem miłości częste u neurotyka nietolerancyjne wobec innych żądania doskonałości, żądania, u których podłoża leży wrogość: „Biada ci, jeżeli nie będziesz doskonały!”

Za sprzeczne z przyjętym przez nas pojęciem miłości uważamy również takie zachowanie, w którym człowiek wykorzystuje czyjeś uczucia wyłącznie po to, aby osiągnąć jakiś cel, czy przywiązuje się do kogoś po to, aby w ten sposób zaspokoić swoje potrzeby. Tak się niewątpliwie dzieje, gdy druga osoba potrzebna jest jedynie do zaspokojenia potrzeb seksualnych czy, jak na przykład często dzieje się w małżeństwie, do uzyskania prestiżu. Ale i tutaj sytuacja łatwo staje się niejasna, szczególnie wtedy, gdy potrzeby te są natury psychicznej. Człowiek może siebie oszukać i uwierzyć, że kocha drugą osobę, nawet jeżeli osoba ta jest mu potrzebna jedynie po to, żeby go podziwiać. W takich jednak wypadkach osoba ta może być nagle porzucona lub wrogo traktowana, jeżeli tylko zdarzy się jej coś skrytykować i przestanie w ten sposób pełnić funkcję admiratora, za co była kochana.

Omawiając różnice między tym, co jest, a co nie jest miłością, musimy jednak wystrzegać się przesady. Chociaż miłości nie da się pogodzić z wykorzystywaniem osoby ukochanej do zaspokojenia własnych potrzeb, nie wynika z tego, że miłość musi być zupełnie i wyłącznie altruistyczna i pełna poświęcenia. Na miano miłości nie zasługuje też takie uczucie, które nie żąda niczego dla siebie. Osoby wyrażające tego rodzaju przekonania zdradzają raczej własną niechęć do obdarzania uczuciami innych niż w pełni dojrzałą postawę uczuciową. Jest oczywiste, że chcemy czegoś od osoby, którą kochamy – chcemy, żeby zaspokajała nasze potrzeby, chcemy lojalności i pomocy; możemy chcieć nawet poświęcenia w razie potrzeby. Umiejętność wyrażania takich pragnień czy nawet walki o ich realizację świadczy zwykle o zdrowiu psychicznym. Różnica między miłością a neurotycz-



na potrzeba miłości polega na tym, że w miłości sama  
potrzeba kochania jest najważniejsza, natomiast u neuro-  
tyka dominującym uczuciem jest potrzeba bezpieczeństwa,  
które chce znaleźć w miłości, przy czym i jemu  
wydarza się, że kocha. Oczywiście istnieje cała gama  
sytuacji pośrednich.

Jeżeli ktoś potrzebuje miłości drugiego człowieka po-  
to, aby uśmierzyć swój lęk, świadomość tego faktu bę-  
dzie zwykle zniekształcona, ponieważ nie wie on zazwy-  
czaj, że jest pełen lęku i że w związku z tym szuka roz-  
paczliwie jakichkolwiek objawów uczucia dla uzyskania  
spokoju. Znajdując je, czuje jedynie, że ma oto teraz  
człowieka, którego lubi i do którego ma zaufanie lub za-  
którym po prostu szaleje. Ale to, co w jego odczuciu jest  
spontaniczną miłością, może być niczym innym, jak tyl-  
ko reakcją wdzięczności za okazaną mu życzliwość lub  
przejawem nadziei czy sympatii wobec konkretnej oso-  
by. Osoba wzbudzająca w nim *explicite* lub *implicite*  
tego rodzaju oczekiwania zostanie automatycznie obda-  
rzona „znaczeniem”, a uczucia żywione wobec niej będą  
złudzeniem miłości. Oczekiwania takie może wzbudzić  
prosty fakt życzliwego potraktowania przez kogoś wpły-  
wowego i mającego władzę lub przez kogoś, kto sprawia  
jedynie wrażenie bardziej pewnego siebie. Mogą je wy-  
wołać propozycje erotyczne lub seksualne, choć nie muszą  
one mieć nic wspólnego z miłością. Mogą je wzmacniać  
pewne istniejące układy, obiecujące pomoc lub wsparcie  
emocjonalne, jak rodzina, przyjaciele, lekarz. Wiele ta-  
kich związków trwa pod pozorem miłości, to znaczy przy-  
czymś subiektywnym przekonaniu o istniejącym przy-  
wiązaniu uczuciowym, gdy w rzeczywistości miłość ta  
jest tylko kurczowym trzymaniem się innej osoby dla  
zaspokojenia własnych potrzeb. Brak autentycznej miło-  
ści ujawnia się w postaci natychmiastowej zmiany sto-  
sunku do drugiej osoby w wypadku, gdy nie zaspokają  
ona jakichś potrzeb. Brakuje wtedy jednego z niezbęd-

nych w naszym rozumieniu czynników miłości – rzetel-  
ności i stałości uczuć.

Wskazaliśmy już na ostatnią cechę charakteryzującą  
niezdolność do kochania, ale chcę zwrócić na nią szcze-  
gólną uwagę: jest to lekceważenie potrzeb i pragnień  
drugiego człowieka, a także niemożność pogodzenia się  
z jego wadami czy nietypowością. Lekceważenie, które  
wynika częściowo z lęku zmuszającego neurotyka do  
trzymania się kurczowo drugiej osoby. Ktoś tonący cze-  
pia się kogoś płynącego ku niemu i nie zastanawia się,  
czy chce on go wyratować i czy w ogóle zdoła to zrobić.  
Lekceważenie to jest także częściowo wyrazem podsta-  
wowej wrogości wobec ludzi, której najbardziej powszech-  
nymi składnikami są pogarda i zawiść. Wrogość tę mogą  
maskować rozpaczliwe próby okazania delikatności czy  
nawet poświęcenia, ale próby te nie mogą zwykle zapo-  
biec ujawnianiu się pewnych nieprzyjemnych reakcji  
wobec innych. Żona może być na przykład subiektywnie  
przekonana o swoim głębokim przywiązaniu do męża,  
a jednocześnie okazywać złość, narzekać lub wpadać w de-  
presję, gdy mąż poświęca swój wolny czas pracy, włas-  
nym zainteresowaniom czy przyjaciołom. Nadmiernie  
opiekuńcza matka żywi przekonanie o poświęcaniu się  
dla szczęścia swojego dziecka, ale jednocześnie wykazu-  
je rażący brak zrozumienia dla jego potrzeb w zakresie  
samodzielnego rozwoju.

Neurotyk, którego mechanizmem obronnym jest dą-  
żenie do miłości, prawie nigdy nie zdaje sobie sprawy  
z tego, że sam nie potrafi kochać, sądząc mylnie, że  
skoro potrzebuje innych, to znaczy, że ich kocha. Uczucie  
to może dotyczyć poszczególnych ludzi bądź też ludzko-  
ści w ogóle. Ma on ważne powody, dla których utrzymu-  
je i broni tego złudzenia. Zaniechanie go doprowadziłoby  
do odkrycia u siebie konfliktu między jednocześnie wy-  
stępującym poczuciem podstawowej wrogości do ludzi  
i pragnieniem ich miłości. Nie można pogardzać innym  
człowiekiem, być wobec niego nieufnym, chcieć zniszczyć

jego szczęście lub niezależność, a jednocześnie domagać się jego miłości, pomocy i wsparcia. Dla osiągnięcia obu tych celów, w rzeczywistości nie do pogodzenia, człowiek musi dokładnie wyprzeć wrogość ze świadomości. Innymi słowy, złudzenie miłości, wynikające z pomieszania autentycznej sympatii i neurotycznej potrzeby miłości, ma do spełnienia konkretną funkcję, polegającą na umożliwieniu dążenia do tego, żeby być kochanym.

Na drodze do zaspokajania głodu miłości neurotyk napotyka jeszcze inną, istotną przeszkodę. Choć może mu się udać, przynajmniej na jakiś czas, pozyskać upragnioną miłość, to nie potrafi jej naprawdę przyjąć. Wydawałoby się, że przyjmie wszelką ofiarowaną mu miłość tak samo chciwie, jak człowiek spragniony pije wodę. Tak też się dzieje, ale tylko chwilowo. Każdemu lekarzowi znany jest pozytywny wpływ, jaki ma okazanie zainteresowania i życzliwości w stosunku do pacjenta. Zniknąć mogą wówczas u niego wszelkie dolegliwości somatyczne i psychiczne, chociaż nie zastosowano żadnych innych środków oprócz zapewnienia pacjentowi opieki szpitalnej i dokładnego zbadania go. Nerwica sytuacyjna, nawet poważna, może zniknąć zupełnie, gdy człowiek poczuje, że jest kochany. Słynnym przykładem takiej sytuacji jest Elizabeth Barrett Browning<sup>2</sup>. Nawet w nerwicach charakteru odpowiednie względy, czy to w postaci miłości, zainteresowania, czy opieki lekarskiej, mogą złagodzić lęk i doprowadzić do poprawy stanu psychicznego neurotyka.

Każdy przejaw miłości może pozornie uspokoić neurotyka czy dać mu nawet poczucie szczęścia, ale w rzeczywistości wywołuje u niego niedowierzenie i nieufność, a nawet strach. Nie wierzy w miłość, bo jest głęboko przekonany, że nikt nie mógłby go pokochać. I to uczucie, że jest się niegodnym miłości, ma często charakter

<sup>2</sup> Elizabeth Barrett Browning (1806-1861), poetka angielska epoki wiktoriańskiej, najbardziej ceniona za liryki miłosne [przyp. tłum.].

świadomego przekonania, którego nie mogą podważyć żadne dowody świadczące o czymś przeciwnym. W istocie przekonanie to może być dla niego czymś tak naturalnym, że neurotyk nigdy się nad nim świadomie nie zastanawia. Nawet wtedy, gdy pozostaje ono nie zwerbalizowane, jest równie niewzruszone, jakby zawsze było świadome. Często maskuje je postawa typu „nie zależy mi na tym”, podyktowana zwykle dumą, utrudniając jeszcze bardziej kontakty emocjonalne. Przekonanie o tym, że jest się niegodnym kochania, jest bliskie niezdolności do kochania; jest ono właściwie świadomym odbiciem takiej niezdolności. Ktoś, kto potrafi autentycznie lubić innych, nie będzie miał wątpliwości co do tego, że i inni mogą go darzyć sympatią.

Człowiek odczuwający silny lęk reaguje na każdy przejaw miłości nieufnością i zakłada natychmiast, że kryją się za tym jakieś zamiary. Podczas psychoanalizy, na przykład, pacjenci tacy czują, że analityk chce im pomóc jedynie dla zaspokojenia własnych ambicji lub że wyrażanie przez niego uznania czy zachęty jest jedynie zabiegiem terapeutycznym. Jedna z moich pacjentek czuła się upokorzona, kiedy zaproponowałam jej spotkanie w czasie weekendu, choć była wówczas w stanie niepokoju emocjonalnego. Zbyt gwałtowne wyrażanie uczuć łatwo może być odczytane przez nich jako przejaw naigrawania się. Jeżeli atrakcyjna dziewczyna wyraża otwarcie swoje uczucie wobec neurotyka, może on je potraktować jako złośliwość czy nawet jako umyślną prowokację; nie potrafi bowiem wyobrazić sobie, że taka dziewczyna może darzyć go szczerą sympatią.

Okazywanie miłości takiemu człowiekowi może nie tylko wywołać nieufność, ale wręcz wzbudzić prawdziwy lęk, bowiem poddanie się miłości wydaje mu się równoznaczne z wplątaniem się w sieć pajęczą. Neurotyk może nawet odczuwać przerażenie, gdy zacznie sobie zdawać sprawę z tego, że ktoś darzy go autentyczną sympatią.

Dowody miłości mogą także wzbudzać lęk przed za-

leżnością. Jak wkrótce wykażemy, zależność emocjonalna stanowi prawdziwe zagrożenie dla kogoś, kto nie może żyć bez miłości innych ludzi, i wszystko, co chociażby niejasno przypomina taką zależność, może wywołać rozpaczliwe usiłowanie uwolnienia się od niej. Człowiek musi wtedy za wszelką cenę unikać jakichkolwiek pozytywnych reakcji emocjonalnych, gdyż wywołują one niebezpieczeństwo zależności. Aby tego uniknąć, nie może dopuścić do świadomości faktu, że inni są mu życzliwi czy pomocni, i musi odrzucić wszelkie dowody miłości, przekonując siebie, że ludzie są dlań nieżyczliwi, nie okazują mu zainteresowania czy nawet są nastawieni do niego wrogo. Sytuacja ta przypomina sytuację człowieka umierającego z głodu, który nie ma odwagi dotknąć jedzenia z obawy przed zatruciem.

Reasumując, człowiek kierowany przez lęk podstawowy i szukający miłości w celu obrony przed nim bynajmniej nie ma szans zdobycia tej upragnionej miłości. Ta sama sytuacja jednocześnie stwarza pragnienie i przeszkadza w jego zaspokojeniu.

## ROZDZIAŁ

# 7

## DALSZE WŁAŚCIWOŚCI NEUROTYCZNEJ POTRZEBY MIŁOŚCI

Większość z nas chce być lubiana: cieszymy się, gdy ludzie nas lubią, kiedy natomiast jest inaczej, czujemy się wręcz dotknięci. Jak już powiedzieliśmy, dziecku potrzebne jest przekonanie, że jest kochane. Bez tego nie może się harmonijnie rozwijać. Ale co musi charakteryzować potrzebę miłości, aby można ją uważać za neurotyczną?

Często zakładamy arbitralnie, że potrzeba ta jest „dziecinna”. Według mnie nie tylko wyrządzamy w ten sposób dzieciom krzywdę, ale zapominamy także, że podstawowe składniki neurotycznej potrzeby miłości nie mają nic wspólnego z dziecinnością. Potrzeby dziecięce i neurotyczne mają tylko jeden element wspólny – bezradność – ale i tutaj podłoże w obu przypadkach jest różne. Ponadto potrzeby neurotyczne kształtują się w zupełnie innych warunkach. Powtórzmy raz jeszcze, są to: lęk, poczucie, że jest się niegodnym miłości, brak wiary w jakiekolwiek uczucie oraz wrogość wobec wszystkich ludzi.

A zatem pierwsza cecha, która nas uderza w neurotycznej potrzebie miłości, to kompulsywność. Ilekroć człowiekiem kieruje silny lęk, musi to doprowadzić do utra-

ty spontaniczności i giętkości. Mówiąc prościej, oznacza to, iż zdobycie miłości nie jest dla neurotyka dodatkowym źródłem siły czy przyjemności, ale koniecznością życiową. Jest to różnica między poczuciem, że „chcę być kochany” a „muszę być kochany za wszelką cenę”, albo różnica między kimś, kto je dlatego, że dopisuje mu apetyt, potrafi czerpać zadowolenie z jedzenia i wybiera to, co chce jeść, a człowiekiem bliskim śmierci głodowej, który musi zjeść cokolwiek i to za wszelką cenę.

Postawa taka może doprowadzić do przeceniania rzeczywistego znaczenia przypisywanego poczuciu, że jest się kochanym. Tak naprawdę nie jest ważne, czy ludzie nas w ogóle lubią, ważne jest tylko to, czy lubią nas niektórzy – ci, których my lubimy, z którymi musimy mieszkać czy pracować, albo ci, na których opłaca się wywierać dobre wrażenie<sup>1</sup>. Neurotycy natomiast odczuwają i zachowują się tak, jakby całe ich istnienie, szczęście i bezpieczeństwo zależało od tego, czy są ogólnie lubiani czy nie.

Obiektem ich pragnień uczuciowych może być każdy, od fryzjera lub nieznanego spotkanego na przyjęciu do kolegów i przyjaciół; wszystkie kobiety czy wszyscy mężczyźni. Dlatego rozmowa telefoniczna czy jakieś zaproszenie może, w zależności od zawartego w nim stopnia życzliwości, wpłynąć na zmianę nastroju czy całego podejścia do życia. W związku z tym powinnam wspomnieć o jednym z charakterystycznych dla nich problemów: braku tolerancji na samotność przejawiającym się w różny sposób, od niepokoju aż do panicznego strachu przed pozostawaniem samemu. Często można spotkać ludzi, którzy potrafią pracować tylko wtedy, gdy ktoś jest w pobliżu, a są niespokojni i nieszczęśliwi, jeżeli pozostają sami. Tę potrzebę bycia wśród ludzi powoduje przede

<sup>1</sup> Stwierdzenie takie może wywołać sprzeciw w Ameryce. Tutaj bowiem działa dodatkowo czynnik kulturowy, ponieważ zdobycie popularności stało się jednym z celów współzawodnictwa, zyskując w ten sposób znaczenie, jakiego nie ma w innych krajach.

wszystkim bliżej nieokreślony lęk, potrzeba miłości czy, mówiąc dokładniej, potrzeba jakiegoś kontaktu z ludźmi. Osoby takie mają poczucie zagubienia w otaczającym ich świecie i każdy kontakt z innym człowiekiem przynosi im ulgę. Obserwuje się często, że brak tolerancji na samotność zwiększa się wraz ze wzrostem lęku. Niektórzy pacjenci stosunkowo dobrze znoszą samotność, dopóki czują osłonę „murów obronnych”, którymi się otoczyli. Z chwilą jednak, gdy w trakcie analizy zostaną zaatakowane ich mechanizmy obronne i wzbudzony zostanie lęk, nagle stwierdzają, że nie są już w stanie dalej znosić samotności. Jest to przykład nieuniknionego, choć na ogół przejściowego pogorszenia się stanu pacjenta w trakcie prowadzonej z nim psychoanalizy.

Neurotyczna potrzeba miłości może się skupiać na jednej konkretnej osobie – na mężu, żonie, lekarzu, przyjacielu. W takim przypadku obecność, zainteresowanie, przyjaźń i oddanie tej osoby nabiera niezwykle i paradoksalnego znaczenia. Z jednej strony neurotyk szuka obecności i względów drugiej osoby, obawia się, że może ona przestać go lubić i czułby się zupełnie opuszczony w razie jej nieobecności; ale z drugiej strony nie jest wcale szczęśliwy ze swoim bożyszczem. Jeżeli uświadomi sobie tę sprzeczność, wpada zwykle w zakłopotanie. Na podstawie tego, co powiedziałam, jasne jest, że pragnienie obecności drugiej osoby nie jest wyrazem szczerzej sympatii, lecz jedynie potrzeby bezpieczeństwa, jakiego dostarcza obecność drugiego człowieka. Oczywiście autentyczna sympatia i potrzeba uspokajającej miłości mogą iść w parze, ale nie muszą występować jednocześnie.

Pragnienie miłości może się ograniczać do pewnych grup ludzi, na przykład o podobnych zapatrywaniach, czy to politycznych, czy religijnych; może się też ograniczać do jednej płci. Jeżeli potrzeba bezpieczeństwa ogranicza się do płci odmiennej, stan ten może sprawiać wrażenie „normalnego” i zwykle o jego „normalności” będzie zapewniała osoba zainteresowana. Są na przy-

kład kobiety, które czują się nieszczęśliwe i niespokojne, jeżeli nie mają obok siebie jakiegoś mężczyzny; zawierają znajomość, po krótkim czasie zrywają ją, znowu czują się nieszczęśliwe i niespokojne, zawierają następną znajomość i tak dalej. Konflikty w czasie trwania tych związków i brak zadowolenia z nich świadczą o tym, że nie wypływają one z żadnej autentycznej tęsknoty do kontaktów z mężczyznami. Kobiety te wybierają raczej bez zastanowienia jakiegokolwiek mężczyznę, chcą tylko mieć go przy sobie i z żadnym z nich nie związuje się bliżej. Z reguły nie znajdują w tych związkach nawet zadowolenia fizycznego. Oczywiście cały ten obraz jest w rzeczywistości bardziej skomplikowany; zwracam tutaj jednak uwagę na rolę, jaką odgrywa lęk i potrzeba miłości.

Podobny schemat postępowania można znaleźć u mężczyzn; mogą oni kompulsywnie potrzebować sympatii kobiet i czuć się zarazem nieswojo w obecności mężczyzn.

Skoncentrowanie potrzeby uczucia na osobach tej samej płci może być jednym z czynników prowadzących do ukrytego lub jawnego homoseksualizmu. Potrzeba miłości może skupiać się na osobach tej samej płci, jeżeli kontakt z płcią odmienną utrudnia zbyt silny lęk. Nie trzeba wspominać o tym, że lęk ten nie musi się ujawniać, ale może się kryć za uczuciem obrzydzenia czy braku zainteresowania dla płci odmiennej.

Zdobycie miłości jest sprawą niezmiernie wagi, dlatego też neurotyk gotowy jest zapłacić za nią każdą cenę, nie zdając sobie zwykle sprawy z tego, że to robi. Najpowszechniejsza forma zapłaty to postawa uległości i zależność emocjonalna. Postawa uległości przejawia się w braku odwagi do wygłaszania własnego zdania, od-

<sup>2</sup> K. Horney, *The Overvaluation of Love. A Study of a Common Present-Day Feminine Type*. „Psychoanalytic Quarterly” 1934, t. 3, s. 605-638 [Zob. *Przecenianie wartości miłości. Studium psychologiczne współczesnej kobiety* w: K. Horney, *Psychologia kobiety*, przeł. J. Majewski, DW REBIS, Poznań 1997].

miennego od opinii osoby, na której nam zależy, czy krytykowania jej; może też przybierać postać bezgranicznego wręcz oddania, podziwu i posłuszeństwa. Jeżeli tego typu ludzie pozwolą sobie na uczynienie uwag krytycznych, choćby nawet zupełnie nieszkodliwych, to odczuwają w związku z tym lęk. Uległość może być tak silna, że neurotyk stłumi w sobie nie tylko impulsy agresywne, ale wszelkie tendencje do obrony własnych praw, pozwoli się wykorzystywać i poniesie każdą ofiarę, nawet najbardziej krzywdzącą go. Wyrzeczenie się siebie może u niego przejawiać się na przykład w tak paradoksalnej formie, jak pragnienie zachorowania na cukrzycę, dlatego że osoba, której miłość chce zdobyć, zajmuje się badaniami naukowymi nad cukrzycą; zakłada on bowiem, że jeśli zapadnie na tę chorobę, może skierować na siebie jej zainteresowanie.

Z postawą uległości związana jest ściśle zależność emocjonalna, wypływająca z neurotycznej potrzeby kurczowego związania się z kimś, kto może zapewnić opiekę. Zależność ta może nie tylko dostarczać nie kończących się cierpień, ale może się okazać zupełnie destrukcyjna. Są takie związki, w których człowiek uzależnia się całkowicie od drugiej osoby, chociaż może być przy tym w pełni świadomy nietrwałości tego związku i swojej potem bezradności. Czuje się tak, jakby świat miał się pod nim zawalić, jeżeli nie usłyszy miłego słowa lub nie zobaczy uśmiechu; może mieć atak lęku, gdy nadchodzi pora oczekiwanej rozmowy telefonicznej, i czuć się zupełnie rozbity, jeżeli druga osoba nie może się z nim spotkać. Ale nie potrafi odejść.

Struktura zależności emocjonalnej jest jednak bardziej złożona. W sytuacji, w której jedna osoba uzależnia się od drugiej, występują zwykle wzajemne urazy. Osoba zależna jest urażona swoją pozycją niewolnika; nienawidzi podporządkowania, ale czyni tak nadal z obawy przed utratą drugiego człowieka. Uważa zazwyczaj, że zależność została jej przez drugą osobę niejako narzu-

cona, nie wiedząc o tym, że przyczyną tej sytuacji jest jej własny lęk. Uraza wynikająca z takiego stanu rzeczy musi ulec wyparciu, gdyż istnieje dominująca potrzeba miłości. Wyparcie to z kolei wzmacnia lęk, co prowadzi do powstania potrzeby bezpieczeństwa. W związku z tym zwiększa się jeszcze bardziej skłonność do kurczowego czepiania się drugiej osoby. Dlatego u niektórych neurotyków zależność emocjonalna wywołuje bardzo realną i nawet uzasadnioną obawę przed zmarnowaniem życia, która zbyt nasiloną może doprowadzić do całkowitego zerwania wszelkich związków z ludźmi.

Czasem u tego samego człowieka postawa wobec zależności ulega przeobrażeniu. Jedno lub kilka bolesnych doświadczeń w tym zakresie może u niego spowodować ogromną niechęć do wszelkich sytuacji, które nawet w minimalnym stopniu mogłyby sugerować, że jest osobą zależną. Na przykład pewna dziewczyna, która kilkakrotnie się zakochała, za każdym razem uzależniając się w dużym stopniu od partnera, wytworzyła w sobie postawę obojętności wobec wszystkich mężczyzn i chciała jedynie nad nimi panować, nie angażując się uczuciowo.

Procesy te uwidaczniają się także u pacjenta w trakcie przeprowadzanej z nim analizy. W swoim własnym interesie powinien tak wykorzystać poświęcone mu zajęcia, aby zwiększyć swój stopień zrozumienia, często jednak nie zważając na własne dobro, stara się sprawić przyjemność analitykowi i zdobyć jego zainteresowanie lub aprobatę. Ma często uzasadnione powody, dla których powinno mu zależeć na postępach – na przykład cierpienie, jakie odczuwa, koszty, jakie ponosi, czy ograniczony czas – a jednak czynniki te czasem zupełnie tracą dla niego znaczenie. Pacjent potrafi godzinami snuć rozwlekłe opowieści po to tylko, żeby usłyszeć od analityka słowo aprobaty, albo też stara się urozmaicić analitykowi każdą godzinę, zabawiając go, wyrażając dla niego podziw. Proces ten może przybrać takie roz-

miary, że pacjent podporządkowuje swoje skojarzenia czy nawet marzenia senne pragnieniu, żeby zainteresować analityka. Może się również w nim zakochać, być przekonany, że nie zależy mu na niczym innym, jak tylko na miłości analityka, i usiłuje go przekonać o szczerości swoich uczuć. I tutaj ujawnia się charakterystyczny brak zdolności różnicowania, chyba że komuś się zdaje, iż każdy analityk jest wzorem wszelkich cnót lub jest w stanie zaspokoić oczekiwania każdego pacjenta. Oczywiście, może się zdarzyć, że analityk jest właśnie tym człowiekiem, którego pacjent mógłby pokochać, ale i to nie wyjaśnia zbyt wielkiej siły uczucia, jakim pacjent go obdarza.

To właśnie zjawisko ludzie mają zwykle na myśli, gdy mówią o „przeniesieniu”. Termin ten nie jest jednak zupełnie ścisły, powinien bowiem obejmować sumę wszystkich nieracjonalnych reakcji pacjenta wobec analityka, a nie tylko zależność emocjonalną. Istota problemu polega nie tyle na tym, dlaczego taka zależność wytwarza się w trakcie analizy, gdyż osoby potrzebujące opieki i pomocy będą lgnąć do każdego: do lekarza, pracownika społecznego, przyjaciela czy członka rodziny, ile na tym, dlaczego jest tak silna i dlaczego tak często występuje. Odpowiedź jest stosunkowo prosta: analiza polega między innymi na rozbijaniu mechanizmów obronnych wytworzonych przed lękiem, a więc na wzbudzaniu kryjącego się za nim lęku. Pacjent lgnie do analityka w taki czy inny sposób właśnie dlatego, że wzrasta u niego poczucie lęku.

I tu znów stwierdzamy różnicę między neurotyczną a dziecięcą potrzebą miłości: dziecko potrzebuje więcej miłości czy pomocy niż dorośli dlatego, że jest bardziej bezradne, nie ma jednak w tej potrzebie żadnych przejawów kompulsji; dziecko odczuwające niepokój będzie się trzymało matki, a nie spódnicy.

2) Drugą cechą charakterystyczną neurotycznej potrzeby miłości, także różnicującą ją całkowicie od miłości

dziecka, jest jej nienasyconie. To prawda, że dziecko może nudzić i domagać się wciąż uwagi i nie kończących się dowodów miłości, ale jest to już w takim razie dziecko neurotyczne. Dziecko zdrowe, rozwijające się w ciepłej i bezpiecznej atmosferze, mającej pewność, że jest kochane, nie wymaga ciągłych tego dowodów i jest zadowolone, gdy otrzyma potrzebną w danej chwili pomoc.

Nienasyconie neurotyka może się przejawiać w zachłanności jako ogólnej cesze osobowości, uwidaczniającej się w sposobie jedzenia, kupowania, oglądania wystaw sklepowych, w niecierpliwości. Zachłanność ta jest zwykle wypierana i wyłania się na przykład wtedy, gdy osoba ubierająca się przeważnie skromnie kupuje nagle cztery nowe płaszcze. Postawa taka może przybierać także postać dobrodusznego pasożytnictwa albo przejawiać się bardziej agresywnie w postaci szkodzenia innym.

Postawa zachłanności wraz ze wszystkimi swymi odmianami i późniejszymi zahamowaniami nazywana jest postawą „oralną”<sup>3</sup>. Termin ten jest przyjęty w literaturze psychoanalitycznej. Mimo że jego założenia teoretyczne miały wartość tylko o tyle, o ile pozwoliły zintegrować izolowane dotychczas tendencje w pewne zespoły, to założenie, jakoby źródłem tych wszystkich tendencji były wrażenia i pragnienia oralne, jest wątpliwe. Założenie to wynika z trafnej skądinąd obserwacji, że zachłanność przejawia się często w postaci potrzeby jedzenia i różnych sposobów zaspokajania tej potrzeby, a także w marzeniach sennych. Tu z kolei ta forma wyrażania zachłanności może być bardziej prymitywna, jak na przykład w snach o ludożerstwie. Zjawiska te nie wykazują jednak, że są to pragnienia pierwotnie i zasadniczo oralne. Bardziej prawdopodobne wydaje się więc założenie, że jedzenie stanowi z reguły najbardziej dostępny sposób zaspokajania poczucia zachłanności, niezależnie od

<sup>3</sup> K. Abraham, *Entwicklungsgeschichte der Libido*. „Neue Arbeiten zur aertztlichen Psychoanalyse” 1934, t. 2.

jego źródła, tak jak w marzeniach sennych jest ono najbardziej konkretnym, prymitywnym symbolem dla wyrażania nienasyconych pragnień.

Udowodnienia wymaga także założenie, że pragnienia czy postawy „oralne” mają charakter libidalny. Bez wątpienia zachłanność może się pojawić w sferze seksualnej w postaci rzeczywistego nienasyconia, a także w marzeniach sennych utożsamiających stosunki seksualne z polykaniem czy gryzieniem. Równie dobrze może się ujawniać w żądzy posiadania pieniędzy czy strojów lub dążeniu do realizacji jakichś ambicji i uzyskania prestiżu. Za słusnością założenia o libidalnym charakterze zachłanności może przemawiać tylko to, że jej namiętna siła dorównuje sile popędów seksualnych. Nadal jednak wymagałoby udowodnienia twierdzenie, że zachłanność jest pregenitalnym popędem seksualnym, chyba że założymy, iż każdy popęd o odpowiednim nasileniu jest przejawem libido.

Problem zachłanności jest złożony i wciąż otwarty, podobnie zresztą jak problem kompulsywności. Wydaje się jednak, że i w jednym, i w drugim wypadku przyczyną jest niewątpliwie lęk. Pojawia się on często w przypadku nadmiernie częstej masturbacji czy nadmiernego jedzenia. Związek ten potwierdza także zjawisko obniżenia się lub zaniku zachłanności z chwilą, gdy człowiek czuje się w jakiś sposób uspokojony: ma poczucie, że jest kochany, osiąga sukces czy angażuje się w konstruktywną pracę. Poczucie, że jest się kochanym, może na przykład nadal zredukować kompulsywną potrzebę kupowania. Pewna dziewczyna, która dotychczas na każdy posiłek czekała z nie ukrywaną żarłocznością, zapomniała zupełnie o głodzie i porach posiłków, gdy tylko zaczęła pracować jako projektantka mody, które to zajęcie bardzo lubiła. Z kolei zachłanność może się pojawić lub zwiększyć z chwilą podwyższenia poziomu lęku czy wrogości; ktoś może odczuwać przymus kupowania przed

przerażającym go wystąpieniem lub przymus objadania się, gdy nagle poczuje się odrzucony.

Jednakże u wielu ludzi zachłanność, mimo odczuwanego przez nich lęku, nie rozwija się, co wskazywałoby na udział w jej powstaniu dodatkowych czynników specyficznych. Z pewną dozą prawdopodobieństwa można zakładać, że osobom zachłannym brak wiary w możliwość samodzielnego tworzenia czegokolwiek, wobec czego muszą korzystać z pomocy innych osób i opierać się na niej, aby móc zaspokoić swoje potrzeby; jednocześnie są przekonane, że nikt nie ma ochoty, aby im pomóc. Neurotycy o nienasyconej potrzebie miłości wykazują zwykle taką samą zachłanność wobec spraw materialnych, żądając od innych, aby poświęcali im swój czas czy pieniądze, udzielali rad w konkretnych sytuacjach, pomocy w ich trudnościach, obdarowywali ich prezentami, dostarczali zadowolenia seksualnego. W niektórych przypadkach pragnienia te wyraźnie zdradzają, że chodzi o dowody miłości; w innych podłoże to wcale nie jest takie ewidentne; w tych przypadkach odnosi się wrażenie, że neurotykowi chodzi jedynie o to, żeby coś uzyskać, czy to będzie miłość, czy coś innego; czasem zaś pragnienie miłości, jeżeli w ogóle występuje, służy jedynie zamaskowaniu chęci wymuszenia pewnych namacalnych łask czy korzyści.

Z obserwacji tych wyłania się pytanie, czy podstawowym źródłem zachłanności nie jest tu może ogólna chęć posiadania rzeczy materialnych, a potrzeba miłości jest tylko jednym ze środków do osiągnięcia celu. Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Pragnienie posiadania, jak później zobaczymy, stanowi jeden z podstawowych środków obrony przed lękiem. Jak wskazuje doświadczenie, w pewnych sytuacjach potrzeba miłości, mimo że stanowi dominujący mechanizm obrony, może być tak głęboko wyparta, że nie ujawnia się wcale. Zamiast niej może wtedy pojawić się, trwałe lub przejściowe, pragnienie posiadania rzeczy materialnych.

Zastanawiając się nad rolą miłości w życiu neurotyków, możemy ich z grubsza podzielić na trzy grupy. Osoby zaliczane do pierwszej grupy dążą do zdobycia miłości w jakikolwiek możliwy sposób. Osoby z drugiej grupy pragną miłości, ale jeżeli w danym związku nie otrzymują jej – a z reguły skazane są na niepowodzenie – nie zwracają się automatycznie do kogoś innego, lecz izolują się od ludzi zupełnie. Zamiast próbować związać się z kimś innym, przywiązują się kompulsywnie do rzeczy i muszą wtedy jeść, kupować, czytać czy – mówiąc ogólnie – coś robić. Zmiana taka może nieraz przybrać groteskowe formy, jak na przykład u ludzi, którzy po jakimś niepowodzeniu w miłości zaczynają kompulsywnie jeść, tak że w krótkim czasie przybiera im na wadze dziesięć lub piętnaście kilogramów. Jeżeli zakochają się ponownie, tracą na wadze, a jeśli nowa miłość kończy się niepowodzeniem, znowu tyją. Podobne reakcje można czasem obserwować u pacjentów: po głębokim rozczarowaniu kontaktem z analitykiem zaczynają kompulsywnie jeść i tak przybierają na wadze, że trudno ich rozpoznać, ale chudną znowu, gdy nieporozumienia się wyjaśniają. Tendencje do obżarstwa mogą także ulec wyparciu i występują wówczas takie objawy, jak utrata łaknienia czy zaburzenia czynnościowe żołądka. W tej grupie ludzi kontakty osobiste są bardziej zakłócone niż w grupie pierwszej. Nadal pragną miłości i sięgają po nią, ale każde niepowodzenie może zerwać nić łączącą ich z innymi.

Z kolei w trzeciej grupie znajdują się osoby, które doznały tak silnych porażek i w tak wczesnym okresie życia, że świadomie przejawiają głęboki brak wiary w jakąkolwiek miłość. Poziom lęku, jakiego doznają, jest tak wysoki, że są zadowolone, jeżeli nikt im nie wyrządza bezpośrednio krzywdy. Przyjmują zwykle cyniczną i sztywną postawę wobec miłości, nastawiając się raczej na spełnianie namacalnych życzeń w zakresie pomocy materialnej, rad, seksu. Dopiero wtedy, gdy poziom lęku



znacznie obniży się, mogą zapragnąć miłości i zacząć ją cenić.

Poszczególne postawy wyrażane przez te trzy grupy neurotyków można określić jako: nienasylenie w sferze miłości; potrzeba miłości na przemian z ogólną zachłannością; brak jawnej potrzeby miłości przy ogólnej zachłanności. Każda z grup charakteryzuje się zwiększonym poziomem lęku i wrogością.

Wracając do głównego wątku naszych rozważań, musimy się teraz zastanowić nad różnymi objawami nienasylenia w sferze miłości. Dominującymi cechami są tu zazdrość i żądanie bezwarunkowej miłości.

Zazdrość neurotyczna, w odróżnieniu od zazdrości człowieka normalnego, która może być adekwatną reakcją na niebezpieczeństwo utraty czyjejś miłości, jest zupełnie niewspółmierna do zagrożenia. Podyktowana jest ciągłą obawą, żeby nie utracić człowieka lub jego miłości; w związku z tym każdy przejaw jego zainteresowania się inną osobą będzie stanowił potencjalne niebezpieczeństwo. Tego rodzaju zazdrość może się ujawnić we wszystkich stosunkach międzyludzkich – u rodziców wobec swoich dzieci, które chcą się z kimś przyjaźnić; między partnerami w małżeństwie czy w ogóle w związku miłosnym. Stosunek do analityka nie stanowi wyjątku. Zazdrość przejawia się tu we wzmożonej wrażliwości w związku z faktem posiadania przez analityka innych pacjentów czy nawet samym wspomnieniem o innym pacjencie. Motto brzmi tutaj: „Musisz kochać tylko mnie”. Pacjent może powiedzieć: „Wiem, że mnie pan(i) traktuje życzliwie, ale skoro innych traktuje pan(i) prawdopodobnie równie życzliwie, pana(i) życzliwość dla mnie nie ma żadnej wartości”. Każda miłość, którą trzeba dzielić z innymi osobami czy zainteresowaniami, traci wszelką wartość.

Uważa się często, że nadmierna zazdrość uwarunkowana jest zazdrością odczuwaną w dzieciństwie wobec rodzeństwa czy jednego z rodziców. Rywalizacja z ro-

dzeństwem, jaka występuje u zdrowych dzieci – na przykład zazdrość z powodu nowo narodzonego dziecka – znika bez śladu, gdy tylko dziecko przekona się, że nie utraciło miłości i troski, jakimi je dotychczas otaczano. Z moich doświadczeń wynika, że nadmierna i nieprzemijająca zazdrość w dzieciństwie spowodowana jest przez czynniki neurotyczne podobne do tych, które są podłożem zazdrości u dorosłych. Dziecko ma nienasyconą potrzebę miłości wynikającą z podstawowego lęku. Związek między zazdrością u dzieci i u dorosłych opisywany jest często w literaturze psychoanalitycznej wieloznacznie; zazdrość u dorosłych określa się bowiem jako „powtórzenie” zazdrości dziecięcej. Gdyby z określenia tego miało wynikać, że dorosła kobieta jest zazdrosna o męża dlatego, że była również zazdrosna o swoją matkę, to nie wydaje się to prawdziwe. Nasiloną zazdrość, jaką dziecko przejawia w stosunku do rodziców czy rodzeństwa, nie jest ostateczną przyczyną zazdrości w późniejszym wieku; obie te formy mają jednak wspólne źródło.

Przypuszczalnie jeszcze silniejszym niż zazdrość objawem nienasyconej potrzeby miłości jest domaganie się miłości bezwarunkowej. W świadomości żądanie to najczęściej przyjmuje następującą postać: „Chcę być kochany za to, kim jestem, a nie za to, co robię”. Dotychczas sądziliśmy, że w tym żądaniu nie ma nic niezwykłego. Z pewnością każdy z nas pragnie być kochany takim, jaki jest, ale neurotyczna potrzeba bezwarunkowej miłości jest o wiele silniejsza niż normalna i w swojej skrajnej postaci niemożliwa do spełnienia. Jest to żądanie miłości dosłownie bez żadnych warunków i żadnych zastrzeżeń.

Żądanie to zawiera, po pierwsze, pragnienie miłości niezależnie od ewentualnego prowokacyjnego zachowania. Życzenie to stanowi konieczne zabezpieczenie, neurotyk bowiem skrycie zdaje sobie sprawę z tego, że pełen jest wrogości i nadmiernych żądań, wskutek czego żywi on zrozumiałe i uzasadnione obawy, że druga osoba mo-

że się wycofać albo okazać gniew lub zemstę w wypadku ujawnienia tej wrogości. Pacjent taki będzie twierdził, że kochanie kogoś miłego nie jest niczym trudnym i o niczym nie świadczy, że prawdziwa miłość powinna być zdolna do zrozumienia wszelkiego niestosownego zachowania. Każda krytyka odczytywana jest jako brak miłości. W procesie psychoanalizy napomknienie, że pacjent będzie musiał coś zmienić w swojej osobowości, może wywołać złość, mimo że właśnie taki jest cel analizy; jednak takie napomknienie wywołuje frustrację.

Neurotyczne żądanie miłości bezwarunkowej jest, po drugie, życzeniem, żeby być kochanym bez wzajemności. Życzenie to wypływa z faktu, iż neurotyk jest niezdolny do przeżywania jakiegokolwiek uczucia, do dawania miłości i w związku z tym nie chce tego robić.

Po trzecie, chce być kochany, jednak nie dopuszcza, by partner miał z tego jakiegokolwiek korzyści. Życzenie to wiąże się z przeświadczeniem, że każda korzyść czy zadowolenie osiągnane w tej sytuacji przez partnera natychmiast wzbudza u neurotyka podejrzenie, że jest kochany jedynie ze względu na te korzyści czy zadowolenie. Osoby takie w kontaktach seksualnych będą niezadowolone, gdy partner odczuwa satysfakcję płynącą z tego związku. W trakcie analizy pacjenci tacy są zazdrośni o to, że analityk jest zadowolony, gdy może im pomóc. Będą się wyrażać lekceważąco o pomocy, jaką otrzymali od niego i nie potrafią odczuwać wdzięczności. Mogą też przypisywać ewentualną poprawę swego stanu czemuś innemu, na przykład lekowi czy pomocy okazanej przez kolegę. Rozumiejąc też, że muszą zapłacić za seanse analityczne, jednocześnie żałują wydanych na ten cel pieniędzy. Uważają przyjmowanie przez analityka zapłaty za dowód braku zainteresowania nimi. Takie osoby będą zwykle miały trudności z daniem prezentów, ponieważ dając prezenty, nie mają pewności, czy są bezinteresownie kochane.

Żądanie bezwarunkowej miłości jest wreszcie żada-

niem miłości ofiarnej. Neurotyk tylko wtedy może być pewien, że jest kochany, gdy partner poświęca dla niego wszystko. Ofiary te mogą dotyczyć czasu lub pieniędzy, ale mogą dotyczyć także przekonań i własnej integralności. Oczekuje się, na przykład, wręcz zgubnej solidarności. Są takie matki, które sądzą nieco naiwnie, że mają prawo oczekiwać ślepego oddania i najróżniejszych ofiar ze strony swoich dzieci dlatego, że „w bólach je zrodziły”. Inne matki na tyle wyparły własne pragnienie bezwarunkowej miłości, że są w stanie udzielić swoim dzieciom sporo rzeczywistej pomocy i wsparcia; jednak takie matki nie odczuwają żadnego zadowolenia ze swego związku z dziećmi, mniemając, jak w wyżej opisanych przykładach, że dzieci kochają je tylko dlatego, iż tyle od nich otrzymują, wobec czego żal im wszystkiego, co dzieciom dają.

W tym domaganiu się bezwarunkowej miłości, ze wszystkimi skutkami w postaci bezwzględności i bezlitosnego lekceważenia innych, wyraźnie ujawnia się wrogość, jaka kryje się w neurotycznych żądaniach miłości. W przeciwieństwie do człowieka bezwzględnego, który świadomie postanawia eksploatować innych do ostatnich granic, neurotyk jest zwykle zupełnie nieświadomy tego, jak bardzo jest wymagający. Musi się bronić przed uświadomieniem sobie swoich żądań z ważkich przyczyn taktycznych. Mało kto może sobie pozwolić na to, żeby powiedzieć szczerze: „Chcę, żebyś się dla mnie poświęcił, nie biorąc nic w zamian”. Neurotyk musi jakoś uzasadnić swoje żądania, mówiąc na przykład, że jest chory i wobec tego potrzebuje wyrzeczeń ze strony innych. Innym powodem, dla którego człowiek nie uświadamia sobie swoich żądań, są trudności, jakie sprawia wyrzekanie się ich, skoro już się utrwaliły, a uświadomienie sobie tego, że są nieracjonalne, to pierwszy krok w kierunku pozbycia się ich. Żądania te, utrwalone u neurotyka pod wpływem wymienionych już czynników, oparte są na jego głębokim przekonaniu, że nie jest

w stanie żyć na własny rachunek, że wszystko, czego potrzebuje, musi dostać od innych, że jego życie leży w cudzych rękach. Wyrzeczenie się swoich żądań zakładałoby zatem zmianę postawy wobec życia.

Dla wszystkich cech neurotycznej potrzeby miłości wspólne jest to, że własne konflikty neurotyka zagrażają mu drogę do poszukiwanej miłości. Jak wobec tego reaguje on na częściowe tylko spełnienie swoich żądań albo na zupełne ich odrzucenie?

## ROZDZIAŁ

# 8

## SPOSOBY ZDOBYWANIA MIŁOŚCI I WRAŻLIWOŚĆ NA ODRZUCENIE

Biorąc pod uwagę siłę potrzeby miłości u neurotyków oraz trudności w przyjmowaniu uczuć, moglibyśmy sądzić, że będą oni woleli atmosferę charakteryzującą się umiarkowanym natężeniem emocji. Sprawa jest jednak bardziej skomplikowana: neurotycy reagują niesłychanie boleśnie i są bardzo wrażliwi na wszelkie, nawet najdrobniejsze przejawy odrzucenia czy odtrącenia. A często atmosfera umiarkowana, choć bezpieczna, może wydawać się odtrąceniem.

Trudno opisać stopnie nasilenia wrażliwości neurotyka na odrzucenie. Przełożenie spotkania, konieczność oczekiwania, brak natychmiastowej odpowiedzi, opinie niezgodne z jego własnymi, każdy brak podporządkowania się jego pragnieniom – krótko mówiąc, każda sytuacja, w której nie zostają spełnione jego żądania zgodnie z narzuconymi przez niego warunkami, odbierana jest jako odtrącenie. A to z kolei nie tylko wyzwała lęk podstawowy, ale jest wręcz oznaką poniżenia. Wyjaśnię później, dlaczego odtrącenie odczuwają oni jako poniżenie. Element poniżenia zawarty w odtrąceniu wywołuje olbrzymią złość, która może być wyzwolona na zewnątrz; przykładem niech będzie dziewczyna, która wpadła w fu-

rię i rzuciła swoim kotem o ścianę, gdy ten nie reagował na jej pieszczoty. Jeżeli każe się neurotykowi czekać, wydaje mu się, że jest uważany za osobę zbyt mało ważną; może to wyzwolić u niego wybuchy złości lub doprowadzić do zupełnego braku odczuwania wszelkich uczuć, w wyniku czego staje się zimny i obojętny, chociaż parę minut wcześniej mógł z radością oczekiwać na umówione spotkanie.

Związek między uczuciem odtrącenia a rozdrażnieniem jest zwykle nie uświadomiony. Jest to o tyle zrozumiałe, że przejawy odtrącenia są przeważnie tak nikłe, iż umykają świadomości. Człowiek staje się wtedy rozdrażniony lub złośliwy i mściwy bądź też odczuwa zmęczenie, ma gorszy nastrój czy ból głowy, nie zdając sobie sprawy dlaczego. Co więcej, reakcja wrogości może wystąpić nie tylko w przypadku odrzucenia lub czegoś, co odczuwane jest jako odrzucenie, ale także przy jego antycypacji. Człowiek może na przykład zadać pytanie w sposób agresywny, ponieważ z góry przewidział już odpowiedź odmowną. Może się powstrzymać od wysłania kwiatów swojej dziewczynie, przewidując, że zacznie ona podejrzewać, iż kierowały nim jakieś ukryte zamiary. Z tych samych powodów śmiertelnie może się bać wyrażania jakichkolwiek uczuć, takich jak na przykład sympatia, wdzięczność czy uznanie. Dlatego i jemu samemu, i innym ludziom wydaje się, że jest osobą zimną i bardziej bezwzględną, niż jest naprawdę. Albo też może drwić z kobiet, mszcząc się w ten sposób za antycypowane odtrącenie.

Jeżeli obawa przed odrzuceniem jest silnie rozwinięta, człowiek może unikać wszelkich sytuacji, w których mógłby się spotkać z odmową. To unikanie może się przejawiać w całej gamie spraw, od kupowania czegokolwiek aż do załatwienia sobie pracy. Osoby obawiające się odrzucenia w jakiejkolwiek formie będą się powstrzymywały od nawiązywania kontaktów z mężczyzną czy kobietą, która im się podoba, dopóki nie zdobędą abso-

lutnej pewności, że nie zostaną odrzucone. Tacy mężczyźni zwykle nie lubią prosić dziewczyny do tańca, obawiając się, że zgodzi się jedynie przez grzeczność; uważają, że kobiety są w lepszej sytuacji pod tym względem, bo nie muszą przejawiać inicjatywy.

Innymi słowy, obawa przed odtrąceniem może doprowadzić do wielu poważnych zahamowań należących do kategorii nieśmiałości. Nieśmiałość chroni przed narażaniem się na odtrącenie. Podobne funkcje obronne pełni przeświadczenie, że jesteśmy niegodni miłości. Osoby nieśmiałe sprawiają wrażenie, jakby mówiły sobie: „Ludzie i tak mnie nie lubią, więc lepiej będzie, jeżeli pozostanę w kącie – uchronię się w ten sposób przed ewentualnym odrzuceniem”. Obawa przed odtrąceniem stanowi tym samym poważną przeszkodę w realizacji pragnienia miłości, nie pozwala bowiem innym odczuć czy dowiedzieć się, że osoba ta chciałaby, aby się nią zajmowano. Co więcej, wrogość wynikająca z poczucia odrzucenia w dużej mierze podtrzymuje lęk lub nawet go umacnia. Jest to więc istotny czynnik w utrwalaniu błędnego koła, z którego trudno później uciec.

Uproszczony schemat błędnego koła, wynikającego z różnych elementów neurotycznej potrzeby miłości, można przedstawić następująco: lęk – nadmierna potrzeba miłości wraz z żądaniem miłości wyłącznej i bezwarunkowej – poczucie odtrącenia w wypadku niespełnienia tych żądań – reagowanie na odtrącenie intensywną wrogością – konieczność wyparcia wrogości w obawie przed utratą miłości – napięcie wynikające z niejasnego uczucia wrogości i złości – wzrost lęku – wzrost potrzeby bezpieczeństwa... W taki sposób te same środki, które miały zabezpieczyć przed lękiem, prowadzą do pojawienia się nowej wrogości i nowego lęku.

Tworzenie się błędnego koła jest zjawiskiem typowym nie tylko w opisanym powyżej kontekście; jest ono, ogólnie biorąc, jednym z najważniejszych procesów w nerwicy. Każdy mechanizm obronny może mieć oprócz swo-

jej wartości uspokajającej zdolność generowania nowego lęku. W celu pokonania lęku człowiek może zacząć pić, a następnie może obawiać się, że picie także będzie dlań szkodliwe. Może też w tym samym celu onanizować się. I w tym przypadku jednak zaczyna po jakimś czasie obawiać się skutków w postaci ewentualnej choroby. Może zacząć się leczyć, ale wkrótce będzie się bał, czy leczenie mu nie zaszkodzi. Tworzenie się błędnego koła jest główną przyczyną nieuchronnego nasilania się nerwic, nawet pomimo zmiany warunków zewnętrznych. Jednym z ważnych zadań psychoanalizy jest odkrywanie błędnych kół wraz ze wszystkimi ich implikacjami.

Neurotyk sam nie potrafi ich uchwycić. Dostrzega jedynie ich skutki, mając poczucie, że jest uwięziony w sytuacji bez wyjścia, której nie jest w stanie przerwać i z której każde pozorne wyjście ściąga na niego nowe niebezpieczeństwa.

Powstaje więc pytanie; jakimi środkami neurotyk posługuje się, aby zdobyć miłość pomimo tych wszystkich trudności. Otóż musi on rozwiązać dwa problemy: po pierwsze, jak zdobyć potrzebną mu miłość, a po drugie, jak uzasadnić swoje żądanie przed samym sobą i przed innymi. Różne możliwe sposoby zdobywania miłości można z pewnym uproszczeniem podzielić na cztery grupy: szantaż, odwoływanie się do litości, apelowanie do poczucia sprawiedliwości i wreszcie groźby. Poszczególne sposoby i metody nie wykluczają się wzajemnie. Człowiek może stosować kilka sposobów jednocześnie lub też na zmianę, w zależności zarówno od sytuacji, jak i ogólnej struktury osobowości, a także od poziomu odczuwanej wrogości, bowiem te cztery sposoby zdobywania miłości wymienione zostały w kolejności wzrastającego udziału wrogości.

Gdy neurotyk usiłuje pozyskać miłość szantażem, jego motto brzmi tak: „Bardzo cię kocham, a więc i ty powinienesz mnie kochać, poświęcając wszystko z miłości dla mnie”. To, że w naszej kulturze tego rodzaju taktykę

stosują częściej kobiety niż mężczyźni, wynika z warunków, w jakich żyły. Od wieków miłość była nie tylko szczególną domeną życiową kobiet, ale stanowiła właściwie jedyną drogę do osiągnięcia tego, czego pragnęły. Podczas gdy mężczyźni byli wychowywani w przekonaniu, że –muszą czegoś w życiu dokonać, żeby do czegoś dojść, kobiety zdawały sobie sprawę z tego, że mogą osiągnąć szczęście, bezpieczeństwo i prestiż właściwie tylko dzięki miłości. Ta różnica pozycji kulturowej miała doniosłe znaczenie dla rozwoju psychicznego mężczyzny i kobiety. Nie będziemy omawiać tutaj wpływu tego czynnika, ale jedną z jego konsekwencji jest to, że w przypadku nerwicy kobiety częściej niż mężczyźni używają miłości jako strategii. Jednocześnie subiektywne przekonanie o tym, że samemu się kocha, usprawiedliwia żądanie miłości.

Tacy ludzie są szczególnie narażeni na bolesną zależność w swoich związkach miłosnych. Założmy na przykład, że kobieta z neurotyczną potrzebą miłości wiąże się z mężczyzną odczuwającym podobną potrzebę, który jednak wycofuje się, gdy ona próbuje z nim nawiązać bliższy kontakt; kobieta reaguje na taki przejaw odrzucenia silną wrogością, wypiera ją jednak w obawie przed utratą owego mężczyzny. Jeśli sama spróbuje się wycofać, on z kolei zacznie zabiegać ponownie o jej względy. Kobieta nie tylko wypiera wtedy swoją wrogość, ale maskuje ją zwiększonym oddaniem. Znowu zostanie odrzucona i znowu zareaguje jak poprzednio, w wyniku czego będzie jeszcze silniej kochać. Stopniowo utwierdzi się w przekonaniu, że opętała ją nieprzewycięzona „wielka namiętność”.

Inny mechanizm, który można uważać za formę szantażu, polega na próbie zdobycia miłości poprzez chęć rozumienia drugiego człowieka, pomaganie mu w jego rozwoju psychicznym lub zawodowym, rozwiązywanie jego problemów i tym podobne. Metodę tę stosują powszechnie zarówno mężczyźni, jak i kobiety.

2) Drugi sposób zdobywania miłości polega na odwoływaniu się do litości. Neurotyk będzie zwracał uwagę na swoje cierpienie i bezradność zgodnie z mottem: „Powinieneś mnie kochać, bo cierpię i jestem bezradny”. Cierpienie służy mu jednocześnie jako uzasadnienie prawa do wysuwania nadmiernych żądań.

Czasami takie apelowanie odbywa się zupełnie otwarcie. Pacjent będzie podkreślał, że jest najbardziej chory ze wszystkich pacjentów, wobec czego ma największe prawo do tego, żeby psychoanalityk troszczył się o niego. Może się wyrażać pogardliwie o innych pacjentach, którzy na zewnątrz pozorują lepszy stan zdrowia. I nienawidzi tych, którzy skuteczniej wykorzystują tę strategię.

Udział wrogości w odwoływaniu się do litości może być większy lub mniejszy. Neurotyk może po prostu apelować do naszej dobroci, ale może też wymuszać różne łaski w bardzo radykalny sposób, na przykład wplątując się w takie kłopoty, że zmusza nas do udzielenia mu pomocy. Każdy, kto w swojej praktyce społecznej czy lekarskiej miał do czynienia z neurotykami, zna wagę tej strategii. Neurotyk, który wyjaśnia swój problem w sposób rzeczowy, różni się ogromnie od tego, który usiłuje wzbudzić litość dramatycznym opisem swojej sytuacji. Te same tendencje można wykryć u dzieci: dziecko może narzekać na coś i żądać pocieszenia, ale może też usiłować zmusić rodziców do zaopiekowania się nim, doprowadzając nieświadomie do sytuacji, która ich przeraża, na przykład odmawiając jedzenia czy wstrzymując oddawanie moczu.

Apelowanie do litości opiera się na przekonaniu o niemożności otrzymania miłości w żaden inny sposób. Przekonanie to może ulec racjonalizacji w postaci generalnego braku wiary w miłość, a może też występować w formie opinii o niemożności uzyskania miłości w żaden inny sposób w danej sytuacji.

3) Motto w trzecim sposobie zdobywania miłości – apelowaniu do poczucia sprawiedliwości – brzmi: „Tyle zro-

biłem dla ciebie, a co ty zrobisz dla mnie?” W naszej kulturze matki często podkreślają, że tyle zrobiły dla swoich dzieci, iż należy im się za to bezgraniczne oddanie. W związkach miłosnych podstawą do roszczeń może być uprzednia zgoda na stosunek seksualny. Tego typu ludzie wykazują często nadgorliwość w pomaganiu innym, oczekując skrycie, że otrzymają w zamian wszystko, czego tylko zapragną, i są głęboko rozczarowani, gdy inni okażą mniejszą skłonność do tego, żeby coś dla nich zrobić. Nie mówię tu o ludziach wyrachowanych, ale o tych, którym wszelkie świadome oczekiwanie ewentualnej nagrody jest zupełnie obce.

Dokładniej, być może, dałoby się określić tę kompulsywną hojność jako zręczny chwyt. Neurotycy czynią dla innych to, co chcieliby, aby inni czynili dla nich. Niezwykła bolesność przeżywania częstych rozczarowań świadczy o tym, że w rzeczywistości działanie ich podktywane jest ciągłym oczekiwaniem wzajemności. Czasem prowadzą coś w rodzaju „rachunków psychicznych”, w których rejestrują przypisywane sobie niezwykle zasługi z tytułu ponoszonych, w rzeczywistości niepotrzebnych, ofiar (przykładowo: „Nie spałem przez całą noc”), pomniejszają czy wręcz ignorują to, co inni dla nich zrobili, zniekształcając w ten sposób sytuację tak dalece, że czują się uprawnieni do żądania, żeby okazywano im szczególną troskliwość. Postawa taka ma negatywne skutki dla samego neurotyka, może bowiem wywołać u niego silne obawy przed obciążeniem go zobowiązaniami. Oceniając odruchowo innych według samego siebie, boi się, żeby nie zaczęli go eksploatować, gdyby skorzystał z ich uprzejmości.

Neurotyk może także odwoływać się do poczucia sprawiedliwości w deklaracjach mówiących o tym, co chętnie zrobiłby dla innych, gdyby tylko miał ku temu sposobność. Podkreśla ciągle, że będąc na miejscu swojego partnera, byłby bardzo kochający i potrafiłby się poświęcić. W ten sposób powstaje u niego poczucie, że jego

żądania są słuszne, gdyż nie wykraczają ponad to, co sam miałby do zaoferowania. W rzeczywistości takie uzasadnienie jest psychologicznie bardziej złożone, aniżeli to się neurotykowi wydaje. Wytworzony przez niego obraz własnych cech wynika głównie z nieświadomego przypisywania sobie zachowań, jakich wymaga od innych. Nie jest to jednak obraz całkiem nieprawdziwy; neurotyk rzeczywiście posiada pewne skłonności do samopoświęcania, których źródłem jest brak pewności siebie, utożsamianie się z rolą człowieka przegranego czy tendencje do ulegania innym, tak jak sam chciałby, żeby inni mu ulegali.

Wrogość, jaka może zawierać się w apelu do poczucia sprawiedliwości, najbardziej widoczna jest wtedy, gdy żądania dotyczą rekompensaty za rzekomą krzywdę. Motto jest wówczas następujące: „Przez ciebie cierpię lub doznałem krzywdy, musisz więc mi pomóc, zaopiekować się mną albo mnie utrzymać”. Analogiczna strategia stosowana jest w nerwicach traumatycznych. Nie mam żadnych osobistych doświadczeń z nerwicami traumatycznymi, zastanawiam się jednak, czy ludzie, u których występują, nie należą do tej kategorii i nie wykorzystują swoich cierpień dla usprawiedliwienia roszczeń, które i tak skłonni byliby wysuwać. Podam kilka przykładów obrazujących, w jaki sposób neurotyk może wzbudzać poczucie winy lub obowiązku dla usprawiedliwienia własnych żądań. Oto żona reaguje na zdradę męża chorobą; nie czyni mu żadnych wymówek. Może nawet nie być świadoma tego, że ma do męża pretensje, ale sama choroba stanowi rodzaj wyrzutu, mającego na celu wzbudzenie u męża poczucia winy i zmuszenie go do poświęcenia jej całej uwagi.

Inna neurotyczka tego typu, kobieta z objawami nadržectwa i hysterii, uparcie czasem pomagała swym siostrą w pracach domowych. Po kilku dniach zaczynała nieświadomie gorzko żałować, że zgodziły się na to, żeby im pomagała; zaostrzały się wtedy objawy, dlatego mu-

siała się kłaść do łóżka, wskutek czego siostry nie tylko musiały sobie radzić bez niej, ale przybywało im pracy, bo musiały się nią opiekować. I w tym wypadku pogorszenie się stanu zdrowia było jak gdyby oskarżeniem i prowadziło do żądania od innych rekompensaty za wyrządzoną krzywdę. Zdarzyło się, że ta sama osoba raz zemdliała z powodu krytycznej uwagi jednej z sióstr, demonstrując w ten sposób swoją złość i nienawiść oraz wymuszając jednocześnie życzliwe traktowanie jej i opiekę.

Stan jednej z moich pacjentek zaczął się na pewnym etapie analizy systematycznie pogarszać. Snuła ona wtedy fantazje, że analiza doprowadzi ją do ruiny, nie tylko finansowej, ale i psychicznej, wobec czego będę zmuszona zająć się nią o wiele bardziej niż obecnie. Takie reakcje mogą się zdarzyć w każdej dziedzinie leczenia i często towarzyszą im groźby skierowane bezpośrednio do lekarza. Bardziej powszechne są jednak następujące zdarzenia: wyraźne pogorszenie się stanu pacjenta, gdy analityk jedzie na urlop; *implicite* lub *explicite* pacjent jest przekonany, że winę za to pogorszenie ponosi analityk, wobec czego ma szczególne prawo do jego opieki. Podobne przykłady z łatwością można znaleźć w doświadczeniach życia codziennego.

Jak wynika z powyższych rozważań, ten typ neurotyka gotów jest zapłacić nawet głębokim cierpieniem, ponieważ w ten sposób może oskarżać i wyrażać rozmaite żądania, a będąc nieświadomy tego, co robi, zachowuje poczucie słuszności swego postępowania.

Osoba usiłująca zdobyć miłość za pomocą groźb może grozić wyrządzeniem krzywdy sobie i innym. Będzie groziła takimi desperackimi czynami, jak zepsucie opinii czy zadawanie gwałtu komuś lub sobie. Często przykładem są tu groźby lub nawet próby samobójstwa. Jedna z moich pacjentek zdobyła w ten sposób dwóch kolejnych mężów. Gdy pierwszy mąż dał jej do zrozumienia, że właśnie ma zamiar wycofać się, wskoczyła do

rzeki w ruchliwym i widocznym punkcie miasta; gdy drugi opierał się przed małżeństwem, odkręciła gaz w porze, kiedy miała pewność, że ją znajda. Zamiarem jej było z pewnością pokazanie, że życie bez danego mężczyzny jest dla niej niemożliwe.

Neurotyk ma nadzieję, że groźbami zmusi otoczenie do spełnienia jego żądań. Groźb swych nie realizuje, jeżeli są jakieś szanse na powodzenie. Gdy mimo groźb otoczenie nadal nie podporządkowuje się jego żądaniom, może wpaść w rozpacz i pragnąć zemsty, i wówczas groźby swe może zrealizować.

## ROZDZIAŁ

# 9

## ROLA SEKSU W NEUROTYCZNEJ POTRZEBIE MIŁOŚCI

Neurotyczna potrzeba miłości często przejawia się w postaci namiętności seksualnej lub nienasyconego požądania satysfakcji seksualnej. Interesujące jest zatem to, czy zjawisko neurotycznej potrzeby miłości nie jest wynikiem braku zadowolenia w życiu seksualnym, a więc czy to pragnienie uczucia, kontaktu, uznania i pomocy nie wynika raczej z nie zaspokojonego libido niż z potrzeby bezpieczeństwa.

Freud stwierdził, że postawa wielu neurotyków, pragnących przywiązać się do kogoś i kurczowo trzymających się innych, wynika z nie zaspokojonego libido. Interpretacja ta opiera się jednak na pewnych określonych przesłankach. Zakłada bowiem, że wszystkie objawy, same w sobie pozbawione wątku seksualnego, jak pragnienie uzyskania porady, aprobaty czy pomocy, są objawem potrzeb seksualnych, które uległy osłabieniu lub „sublimacji”. Co więcej, zakłada, że czułość jest zahamowanym lub „wysublimowanym” wyrazem popędów seksualnych.

Takie założenia wydają się nieuzasadnione. Związek między uczuciem miłości, wyrazami czułości a seksem bynajmniej nie jest tak ścisły, jak nam się czasem wyda-



je. Antropolodzy i historycy mówią, że miłość jednostki jest produktem rozwoju kulturowego. Briffault<sup>1</sup> uważa, że seks ma więcej wspólnego z okrucieństwem niż z czułością, chociaż jego twierdzenia nie są w pełni przekonujące. Obserwacje poczynione w naszej kulturze wskazują, że często seks może istnieć bez miłości czy czułości, a miłość i czułość nie muszą łączyć się z pragnieniami seksualnymi.

Nie ma na przykład żadnych dowodów na to, że czułość matki i dziecka ma charakter erotyczny. Możemy jedynie zaobserwować – i to dzięki odkryciom Freuda – że elementy seksualne mogą być w takim związku obecne. Wiele powiązań da się zauważyć między czułością a seksem: czułość może poprzedzać uczucie erotyczne, można mieć pragnienie seksualne, uświadamiając sobie jedynie uczucie czułości, albo też pragnienia seksualne mogą pobudzać bądź przechodzić w uczucie czułości. Mimo że przejście od czułości do seksu niewątpliwie świadczy o bliskim związku między nimi, to wydaje się jednak rozsądne zachowanie w tej sprawie ostrożności i przyjęcie założenia, że istnieją tu dwie różne kategorie uczuć mogących wszakże występować jednocześnie, przechodzić jedno w drugie lub wzajemnie się zastępować.

Co więcej, jeżeli przyjmiemy założenie Freuda, że siłą napędową w poszukiwaniu miłości jest zaspokojenie libido, to trudno będzie nam zrozumieć, dlaczego to samo pragnienie miłości z towarzyszącymi mu wszystkimi opisanymi już komplikacjami – zaborczością, żądaniem miłości bezwarunkowej, poczuciem odrzucenia itd., występuje u osób mających z fizycznego punktu widzenia w pełni zadowolające życie seksualne. Nie ma jednak wątpliwości co do tego, że takie przypadki istnieją i z tego wynika nieuchronny wniosek, iż przyczyna nie tkwi.

<sup>1</sup> R. Briffault, *The Mothers*, op. cit.

tu w nie zaspokojonym libido, ale należy jej szukać poza sferą seksualną<sup>2</sup>.

I wreszcie, gdyby neurotyczna potrzeba miłości była jedynie zjawiskiem natury seksualnej, różne problemy związane z tą potrzebą, jak np. zaborczość, miłość bezwarunkowa czy poczucie odrzucenia, byłyby trudne do zrozumienia. Choć problemy te poznano i zostały szczegółowo opisane, i tak źródeł miłości bezwarunkowej szuka się w erotyzmie oralnym, zaborczość wyjaśniana jest jako przejaw erotyzmu analnego itp., nie dostrzega się jednak, że w rzeczywistości cała gama opisanych w poprzednich rozdziałach postaw i reakcji należy do tej samej kategorii, tworząc części składowe jednej złożonej struktury. Bez zrozumienia tego, że dynamiczną siłą leżącą u podłoża potrzeby miłości jest lęk, nie zrozumimy specyficznych warunków, które wpływały na zwiększenie lub zmniejszenie się tej potrzeby.

Dzięki wprowadzonej przez Freuda metodzie swobodnych skojarzeń możemy w procesie psychoanalizy dokładnie zaobserwować związek między lękiem a potrzebą miłości, szczególnie gdy zwrócimy uwagę na przejawiane przez pacjenta wahania w obrębie tej potrzeby. Po jakimś okresie współdziałania i konstruktywnej pracy pacjent może nagle zmienić zachowanie, domagając się, żeby analityk poświęcał mu więcej czasu, pragnąc jego przyjaźni, wyrażając dla niego ślepy podziw lub przejawiając niezwykłą zazdrość, zaborczość czy wrażliwość z powodu tego, że jest „tylko pacjentem”. Zwiększa się jednocześnie lęk ujawniający się w marzeniach sennych, w poczuciu ciągłego pośpiechu czy w objawach somatycznych, takich jak biegunka czy potrzeba częstego oddawania moczu. Pacjent nie rozpoznaje u siebie lęku

<sup>2</sup> Takie przypadki, kiedy przy zdecydowanym zaburzeniu w sferze emocjonalnej występuje zdolność do osiągania pełnego zadowolenia seksualnego, zawsze stanowiły dla niektórych analityków zagadkę. Niemniej one istnieją, mimo że nie pasują do teorii libido.

i nie zdaje sobie sprawy z tego, że to właśnie lęk powoduje potrzebę ścisłego i bliskiego kontaktu z analitykiem. Jeżeli analityk rozpozna ten związek i wyjaśni pacjentowi jego znaczenie, odkryją wspólnie, że przed pojawieniem się nagłego wybuchu namiętności poruszono problemy wzbudzające u pacjenta lęk; mógł on na przykład odczuć interpretację psychoanalityka jako niesprawiedliwe oskarżenie lub poniżenie.

Wydaje się, że występujące tu reakcje układają się w następujący ciąg: poruszony zostaje problem, którego omawianie wywołuje intensywną wrogość wobec analityka; u pacjenta pojawia się uczucie nienawiści do analityka i zaczyna on marzyć o jego śmierci; natychmiast jednak wypiera swoje wrogie impulsy, zaczyna się bać i w związku z istniejącą silną potrzebą bezpieczeństwa łącznie do analityka; gdy natomiast reakcje te zostaną uświadomione i przemyślane, ustępuje wrogość i lęk oraz towarzysząca im nadmierna potrzeba miłości. Potrzeba miłości wzrasta w wyniku lęku z taką regularnością, że można ją spokojnie traktować jako sygnał alarmowy wskazujący na to, że lęk zaczyna już zagrażać i trzeba go uśmierzyć. Opisany tu proces nie ogranicza się bynajmniej do sytuacji analitycznej, identyczne reakcje występują w kontaktach osobistych. W małżeństwie, na przykład, mąż może kompulsywnie łączyć się do żony, może być zazdrosny i zaborczy, może idealizować ją i podziwiać, mimo że w głębi nienawidzi jej i boi się jej.

Uzasadnione jest w tym przypadku określenie tego jako przesadnego oddania, nałożonego w postaci „hiperkompensacji” na ukrytą nienawiść, jednakże określenie to opisuje ten proces jedynie z grubsza, nie mówiąc nic o jego dynamice.

Jeżeli z przedstawionych tu przyczyn odrzucimy teorię seksualnej etiologii neurotycznej potrzeby miłości, to powstaje pytanie, czy jest jedynie dziełem przypadku, że potrzeba ta wiąże się czasem z pragnieniem seksualnym

lub wręcz przybiera jego postać, czy też muszą zaistnieć określone warunki, by ta potrzeba miłości była odczuwana i wyrażana w postaci pragnień seksualnych.

To, czy potrzeba przejawia się w postaci pragnienia seksualnego, zależy w pewnej mierze od tego, jak dalece warunki zewnętrzne sprzyjają takiej formie jej wyrażania, ale także od różnic kulturowych oraz żywotności i temperamentu seksualnego jednostki. Nie mniej ważnym czynnikiem jest to, czy jej życie seksualne jest zadowalające; jeśli bowiem nie jest, to będzie ona bardziej nastawiona na reagowanie zachowaniem seksualnym niż osoby osiągające w tym zakresie zadowolenie.

Mimo że wszystkie wymienione czynniki są oczywiście same przez się i wywierają określony wpływ na reakcje jednostki, nie wyjaśniają one w wystarczającym stopniu podstawowych różnic indywidualnych. W danej grupie osób wykazujących neurotyczną potrzebę miłości reakcje te różnią się u poszczególnych jednostek. U jednych osób kontakty z innymi nabierają natychmiast, niemal kompulsywnie, zabarwienia seksualnego o większym lub mniejszym nasileniu, natomiast u innych pobudliwość erotyczna czy zachowania seksualne utrzymują się w granicach normalnych uczuć i zachowań.

Do pierwszej grupy zaliczymy mężczyzn i kobiety nawiązujących liczne i przypadkowe kontakty seksualne. Przy bliższym poznaniu ich sposobu reagowania odkrywamy, że czują się oni niepewni i zagrożeni, wykazują poważne zaburzenia, kiedy nie mają aktualnie kontaktów seksualnych ani żadnych bezpośrednich możliwości nawiązania takich kontaktów. Do tej samej grupy należą również te osoby, które mimo że wykazują większe zahamowania i w rzeczywistości mają bardzo nieznaczne kontakty seksualne, stwarzają erotyczną atmosferę wokół siebie i innych osób, niezależnie od tego, czy czują do nich szczególny pociąg, czy nie. I wreszcie do grupy tej zaliczymy trzecią kategorię ludzi jeszcze bardziej zahamowanych seksualnie, którzy mimo to łatwo

się pobudzają i mają kompulsywną skłonność do dostrzegania potencjalnego partnera seksualnego w każdym mężczyźnie czy kobiecie. U tych osób stosunki seksualne mogą być zastępowane – choć niekoniecznie muszą – przez przymusową masturbację.

Jednostki z tej grupy różnią się znacznie w zakresie uzyskanego zadowolenia fizycznego. Łączy je, oprócz kompulsywnego charakteru potrzeb seksualnych, także zupełny brak różnicowania w doborze partnerów. Osoby te cechują się takimi samymi właściwościami, jak opisane wyżej osoby z neurotyczną potrzebą miłości. Co więcej, charakterystyczna jest dla nich rozbieżność między gotowością do podejmowania stosunków seksualnych, rzeczywistych czy tylko w marzeniach, a głębokim zaburzeniem związku emocjonalnego z partnerami, zaburzeniem bardziej zasadniczym niż u przeciętnej osoby cierpiącej wskutek lęku podstawowego. Nie tylko nie mogą one uwierzyć w miłość, ale wykazują głębokie zmieszanie – przyjmujące u mężczyzn postać impotencji – jeżeli ktoś zaofiaruje im swą miłość. Mogą sobie zdawać sprawę z własnej postawy obronnej, ale winią raczej partnera. W innym przypadku osoby takie są przekonane, że nie udało im się nigdy spotkać dziewczyny czy mężczyzny godnych ich miłości.

Stosunki seksualne nie tylko umożliwiają im redukcję specyficznych napięć erotycznych, ale są one także jedynym źródłem kontaktu z drugim człowiekiem. Dla osoby, która jest przekonana o niemożności zdobycia miłości, kontakt fizyczny może zastępować związek emocjonalny. W takim przypadku seks jest głównym, jeżeli nie jedynym, pomostem umożliwiającym kontakt z innymi i dlatego nabiera on szczególnego znaczenia. U niektórych osób brak zróżnicowania dotyczy także płci potencjalnego partnera; poszukują one aktywnie kontaktów z osobami obojga płci lub biernie ulegają żądaniom seksualnym innej osoby, niezależnie od tego, czy jest ona odmiennego, czy też tej samej płci. Osoby pierwszego typu

tutaj nas nie interesują, ponieważ dominującym u nich motywem jest nie tyle potrzeba miłości, ile raczej dążenie do pokonania czy ujarznienia innych, mimo że seks służy im do nawiązania kontaktów międzyludzkich, które trudno osiągnąć w inny sposób. To dążenie do ujarznienia innych może być tak silne, że różnice płci stają się stosunkowo mało istotne. Chęć pokonania dotyczy i mężczyzn, i kobiet, zarówno w sferze seksualnej, jak i pod innymi względami. Natomiast osoby z drugiej grupy, skłonne poddawać się inicjatywie seksualnej ze strony przedstawicieli obojga płci, kierowane są nieustającą potrzebą miłości, a szczególnie obawą utracenia drugiej osoby, gdyby jej odmówiły zaspokojenia prośby dotyczącej seksu lub gdyby odważyły się bronić przed wysuwanymi przed nią propozycjami. Boją się utraty partnera, gdyż kontakt z nim jest im bardzo potrzebny.

Moim zdaniem wyjaśnianie zjawiska nieodróżnionych kontaktów seksualnych z przedstawicielami obojga płci, jako powstałego na podłożu wrodzonej biseksualności, jest nieporozumieniem. Nic nie wskazuje w tych przypadkach na autentyczne skłonności do osób tej samej płci. Pozorne tendencje homoseksualne zanikają, gdy tylko miejsce lęku zajmuje pewność siebie, tak jak ustępuje brak różnicowania wobec przedstawicieli płci odmiennego.

Stwierdzenia dotyczące postaw biseksualnych mogą również wyjaśnić problem homoseksualizmu. W rzeczywistości między opisanym typem biseksualnym a typem zdecydowanie homoseksualnym istnieją postaci pośrednie. Historia życia homoseksualnego ujawnia pewne konkretne czynniki odpowiedzialne za wykluczanie osób płci odmiennego w poszukiwaniu partnera seksualnego. Oczywiście problem homoseksualizmu jest zbyt złożony, aby można go było wyjaśnić tylko z jednego punktu widzenia. Wystarczy powiedzieć, że nie widziałam jeszcze homoseksualisty, u którego nie występowałyby czynniki omówione w odniesieniu do grupy biseksualnej.

Ostatnimi laty wielu autorów prac psychoanalitycznych wskazywało na to, że przyczyną zwiększonych pragnień seksualnych może być fakt, że podniecenie i zadowolenie seksualne są ujściem dla lęku i nagromadzonych napięć psychicznych. To mechanistyczne wyjaśnienie często jest trafne. Sądzę jednak, że istnieją takie procesy psychiczne, które prowadzą od lęku do zwiększonych potrzeb seksualnych, i że procesy te można poznać. Przekonanie to opiera się zarówno na obserwacji psychoanalitycznej pacjentów, jak i na badaniu historii ich życia nie tylko w zakresie seksu.

Pacjenci tacy mogą się namiętnie zakochać w analityku już na początku terapii i gwałtownie domagać się odwzajemnienia swej miłości. Mogą także zachować znaczną powściągliwość w trakcie analizy, przenosząc swoją potrzebę zbliżenia seksualnego na kogoś z zewnątrz – na kogoś, kto pełni funkcje zastępcy analityka, co może być spowodowane podobieństwem między nimi lub identyfikowaniem ich obu w marzeniach sennych. I wreszcie potrzeba nawiązania kontaktu seksualnego z analitykiem może się ujawnić wyłącznie w marzeniach sennych czy w podnieceniu seksualnym w trakcie posiedzenia terapeutycznego. Pacjentów często zupełnie zdumiewają te nieomyślne oznaki pragnienia seksualnego, nie czują oni bowiem pociągu do analityka ani też nie darzą go wcale sympatią. Atrakcyjność seksualna analityka nie odgrywa tu żadnej widocznej roli, a pacjenci ci nie różnią się od innych gwałtownością czy niepowściągliwością swego temperamentu seksualnego, wreszcie poziom lęku nie jest u nich większy czy mniejszy niż u innych pacjentów. To, co ich charakteryzuje, to głęboki brak wiary w jakiegokolwiek autentyczne uczucie. Są oni silnie przekonani, że jeśli analityk interesuje się nimi w ogóle, to robi to wyłącznie dla jakichś ukrytych celów, a w głębi serca gardzi nimi, i że prawdopodobnie w konsekwencji uczyni im więcej złego niż dobrego.

Wskutek nadwrażliwości neurotyków w każdej psy-

choanalizie występują reakcje niechęci, gniewu czy podejrzliwości; u pacjentów o szczególnie silnych potrzebach seksualnych reakcje te przyjmują jednak postać trwałej i sztywnej postawy, co sprawia wrażenie, jakoby między analitykiem a pacjentem stał niewidzialny mur nie do przebicia. Gdy pacjenci tacy mają jakiś własny, trudny problem, pierwszym odruchem jest rezygnacja, chęć przerwania psychoanalizy. Obraz, jaki przedstawiają w toku analizy, jest dokładnym odbiciem całego ich życia. Jedyna różnica polega na tym, że przed podjęciem psychoanalizy udawało im się uciekać od uświadomienia sobie, jak kruche i zawile są w istocie ich związki osobiste; to zaś, że z łatwością angażują się w kontakty seksualne, zaciemnia sytuację jeszcze bardziej, utwierdzając ich w przekonaniu, że właśnie gotowość od podejmowania zachowań erotycznych jest świadectwem ich dobrych kontaktów międzyludzkich.

Wymienione przeze mnie postawy występują razem z taką regularnością, że jeśli tylko pacjent zaczyna ujawniać na początku analizy pragnienia, fantazje czy sny erotyczne dotyczące analityka, to należy oczekiwać u niego pojawienia się szczególnie głębokich zaburzeń w sferze osobistych kontaktów z innymi ludźmi. Wszystkie obserwacje w tym zakresie zgodnie potwierdzają, że płęć analityka nie ma tu większego znaczenia. Pacjenci, którzy pracowali kolejno z analitykiem – mężczyzną i kobietą – mogą przejawiać identyczne tendencje w swoich reakcjach wobec nich. W takich przypadkach można popełnić poważny błąd, traktując dosłownie pragnienie homoseksualne wyrażane w marzeniach sennych czy w jakiś inny sposób.

Tak jak „nie wszystko jest złotem, co się świeci”, tak i „nie wszystko jest seksem, co na seks wygląda”. Bardzo wiele zachowań, które zdają się mieć charakter seksualny, w rzeczywistości niewiele ma z seksem wspólnego i stanowi jedynie wyraz pragnienia bezpieczeństwa. Je-

zeli nie uwzględni się tych faktów, niewątpliwie rola seksu będzie przeceniona.

Człowiek, u którego potrzeby seksualne rosną pod wpływem nierozpoznanego naporu lęku, może naiwnie przypisywać intensywność swoich potrzeb seksualnych wrodzonemu temperamentowi lub wyzwoleniu spod nacisku powszechnie obowiązujących norm. Myli się jednak tak samo jak osoba, która sądzi, że musi spać dziesięć godzin lub więcej, aby zapewnić organizmowi potrzebny odpoczynek, gdy w rzeczywistości wzrost senności może być spowodowany przez napięcie emocjonalne; sen może służyć za sposób wycofywania się ze wszystkich konfliktów. To samo dotyczy kompulsywnego jedzenia czy picia. Jedzenie, picie, sen, seks – wszystko to są żywotne potrzeby; różnią się one intensywnością w zależności nie tylko od indywidualnej konstytucji, ale także od wielu innych warunków, jak klimat, dostęp do innych źródeł zadowolenia, poziom stymulacji zewnętrznej, stopień wysiłku przy pracy czy warunki fizyczne. Każda z tych potrzeb może jednak ulec nasileniu pod wpływem czynników nieświadomych.

Związek między seksem a potrzebą miłości rzuca światło na problem abstynencji seksualnej. To, jak człowiek potrafi znieść abstynencję seksualną, zależy od czynników kulturowych i indywidualnych, w których można wyróżnić wiele czynników psychicznych i somatycznych. Zrozumiałe jest jednak, że jednostka, dla której seks stanowi uwolnienie się od lęku, będzie szczególnie niezdolna do tolerowania abstynencji, nawet krótkotrwałej.

Rozważania te prowadzą do pewnych ogólnych refleksji na temat roli seksu w naszej kulturze. Skłonni jesteśmy traktować naszą liberalną postawę wobec seksu z jakąś dumą i satysfakcją. Niewątpliwie od epoki wiktoriańskiej wiele się w tej dziedzinie zmieniło. Mamy większą swobodę w nawiązywaniu kontaktów seksualnych i większą zdolność do czerpania z nich zadowole-

nia. Dotyczy to szczególnie kobiet; oziębłości u kobiet nie uważa się już za stan normalny, ale traktuje się ją powszechnie jako zaburzenie. Niemniej pomimo tych zmian, nie ma tak zdecydowanej poprawy, jakby się mogło wydawać. Często erotyzm służy dzisiaj raczej wyzwoleniu napięć psychicznych niż zaspokojeniu autentycznego popędu seksualnego. Jest on więc raczej środkiem uspokajającym niż dążeniem do osiągnięcia autentycznej satysfakcji seksualnej czy szczęścia.

Powyższa sytuacja kulturowa znajduje również swoje odbicie w teoriach psychoanalitycznych. Jednym z wielkich osiągnięć Freuda jest nadanie seksowi właściwej wagi. Przy bardziej szczegółowej analizie jego teorii okazuje się, że przyjmuje on jako przejaw seksu wiele zjawisk, które są w rzeczywistości objawem złożonych układów neurotycznych, głównie neurotycznej potrzeby miłości. Na przykład pragnienie seksualne dotyczące analityka Fréud interpretuje zwykle jako przeniesienie seksualnej fiksacji pacjenta na ojcu czy matce, podczas gdy częstokroć nie są to autentyczne pragnienia seksualne, ale przejawy poszukiwania jakiegoś uspokajającego kontaktu dla uśmierzenia lęku. To prawda, że pacjent ma często skojarzenia lub marzenia senne (wyrażające, na przykład, pragnienie, żeby leżeć u piersi matki lub powrócić do jej łona) mogące świadczyć o przeniesieniu. Nie wolno jednak zapominać, że takie przeniesienie może być po prostu formą wyrażania aktualnego pragnienia miłości czy schronienia. Gdybyśmy nawet próbowali interpretować pragnienia skierowane do analityka jako bezpośrednie powtórzenie podobnych pragnień wobec ojca czy matki, nie dowodziłoby to wcale, że tamto dziecięce przywiązanie do rodziców miało charakter seksualny. Wiele jest dowodów na to, że w nerwicach ludzi dorosłych wszystkie przejawy miłości i zazdrości opisane przez Freuda jako elementy kompleksu Edypa mogły również występować w dzieciństwie, jednakże zdarza się to znacznie rzadziej, niż sądził Freud. Jak już wspo-

mniałam, sądzę, że kompleks Edypa nie jest procesem pierwotnym, ale stanowi wypadkową kilku jakościowo różnych procesów. Może on stanowić dosyć nieskomplikowaną reakcję dziecka wywołaną pieśzcotami rodziców o zabarwieniu erotycznym, oglądaniem scen erotycznych, czy też reakcją na ślepą adorację jednego z rodziców. Z drugiej jednak strony może wynikać z procesu o wiele bardziej złożonego. Jak już mówiłam, w układach rodzinnych stanowiących podatny grunt dla rozwoju kompleksu Edypa wzbudza się zwykle u dziecka wiele strachu i wrogości, których wyparcie prowadzi do lęku. Wydaje się prawdopodobne, że w tych przypadkach kompleks Edypa wywołany jest tym, że dziecko łączy do jednego z rodziców w poszukiwaniu bezpieczeństwa. W pełni rozwinięty kompleks Edypa, tak jak opisał go Freud, wykazuje wszystkie tendencje charakterystyczne dla neurotycznej potrzeby miłości, jak na przykład nadmierne żądanie miłości bezwarunkowej, zazdrość, zaborczość i nienawiść w wypadku odrzucenia. Kompleks Edypa nie jest w tych przypadkach źródłem nerwicy, ale jej wytworem.

## ROZDZIAŁ

# 10

## W POGONI ZA WŁADZĄ, PRESTIŻEM I POSIADANIEM

Pogoń za miłością to jeden z często stosowanych w naszej kulturze sposobów łagodzenia lęku. Innym sposobem jest pogoń za władzą, prestiżem i posiadaniem.

Powinam zapewne wyjaśnić, dlaczego omawiam władzę, prestiż i posiadanie jako różne aspekty tego samego problemu. Obraz osobowości człowieka jest bowiem niewątpliwie różny w zależności od tego, który z wymienionych celów dominuje u niego. To, które z tych dążeń wysunie się na czoło w walce neurotyka o poczucie bezpieczeństwa, zależy zarówno od warunków zewnętrznych, jak i od jego struktury psychicznej. Jeżeli omawiam te dążenia razem, to dlatego, że mają cechę wspólną, która różni je od dążenia do miłości. Zdobywanie miłości prowadzi do uspokojenia poprzez zwiększone kontakty z innymi, podczas gdy w dążeniu do władzy, prestiżu i posiadania kontakt z innymi rozluźnia się na rzecz umocnienia własnej pozycji.

Chęć dominowania, zdobycia prestiżu czy bogacenia się bez wątpienia nie jest jeszcze skłonnością neurotyczną, tak jak nie jest nią samo pragnienie miłości. Aby zrozumieć cechy charakterystyczne neurotycznego dążenia w wymienionym kierunku, trzeba je porównać ze stanem normalnym. Poczucie siły może, na przykład, powstać u człowieka zdrowego, wskutek uświadomienia

sobie przez niego własnej wyższości nad innymi w zakresie czy to zręczności fizycznej, czy zdolności umysłowych bądź ogólnej dojrzałości. Dążenie do władzy może się wiązać z grupą czy sytuacją rodzinną, zawodową lub polityczną, przekonaniem religijnym czy naukowym, natomiast neurotyczne dążenie do władzy zrodzone jest z lęku, nienawiści i poczucia niższości. Krótko mówiąc, normalne dążenie do władzy wynika z siły, neurotyczne zaś ze słabości.

Nie można tu pominąć również czynnika kulturowego. Władza, prestiż i stan posiadania jednostki nie w każdej kulturze odgrywają taką samą rolę. U Indian Pueblo, na przykład, dążenie do władzy spotyka się ze zdecydowaną dezaprobatą, a stan posiadania poszczególnych osób tak mało się różni, że i to dążenie odgrywa niewielką rolę. W kulturze tej dążenie do jakiegokolwiek dominacji dla uzyskania poczucia bezpieczeństwa byłoby bez sensu. To, że w naszej kulturze neurotycy wybierają taką właśnie drogę, wynika z faktu, że właśnie władza, prestiż i określony stan posiadania mogą w naszych warunkach społecznych zwiększyć poczucie bezpieczeństwa.

Jeżeli szukamy uwarunkowań prowadzących do wytworzenia się dążeń tego typu, okazuje się, że pojawiają się one przeważnie wtedy, gdy uwolnienie się od lęku poprzez miłość okazało się niemożliwe. Następujący przykład pokazuje, jak takie dążenie może przejawiać się w postaci rozbudzonej ambicji, gdy udaremniło zaspokojenie potrzeby miłości.

Pewna dziewczynka była silnie związana ze starszym o cztery lata bratem. Oddawali się czułościom natury mniej lub bardziej erotycznej. Gdy dziewczynka miała osiem lat, brat nagle odtrącił ją, wyjaśniając, że są już za duzi na tego rodzaju zabawy. Wkrótce po tym przykrym dla niej przeżyciu dziewczynka zaczęła nagle przejawiać w szkole niezwykłą ambicję. Przyczyną tego było niewątpliwie rozczarowanie w poszukiwaniu miło-

ści, tym bardziej bolesne, że dziecko to niewiele miało osób, do których mogłoby się przywiązać. Ojca dzieci mało obchodziły, matka natomiast w sposób jaskrawo faworyzowała syna. Dziewczynka oprócz doznanego rozczarowania została także dotknięta w swoich ambicjach. Nie zdawała sobie sprawy z tego, że zmiana postawy brata była po prostu wynikiem zbliżającego się u niego wieku dojrzewania. Czuliła się więc zawstydzona i poniżona, tym bardziej że nigdy nie była zbyt pewna siebie. Matka, kobieta piękna i przez wszystkich podziwiana, nigdy jej nie chciała i usuwała ją w cień; co więcej, nie tylko wołała syna, ale traktowała go jako swego powiernika. Małżeństwo rodziców nie było szczęśliwe i matka omawiała wszystkie swoje problemy z synem. Dziewczynka czuliła się więc przez matkę odtrącona. Jeszcze raz próbowała zdobyć potrzebną jej miłość: zaraz po bolesnym przeżyciu z bratem zakochała się w chłopcu, którego poznała na wycieczce. Ogarnął ją wówczas świetny nastrój i zaczęła snuć cudowne marzenia z nim związane. Kiedy jednak chłopak zniknął z pola widzenia, zareagowała na to nowe rozczarowanie depresją.

Jak często bywa w takich sytuacjach, rodzina i lekarz domowy za przyczynę jej stanu uznali ucześnieanie do zbyt zaawansowanej klasy w szkole. Zabrali ją ze szkoły, wysłali do uzdrowiska letniego na odpoczynek, po czym umieścili w klasie o rok niższej niż poprzednio. Wtedy to właśnie, w wieku dziesięciu lat ujawniła zacieklą ambicję. Za wszelką cenę chciała być pierwsza w klasie. Jednocześnie jej kontakty z innymi dziewczynkami, poprzednio przyjazne, zaczęły się wyraźnie psuć.

Przykład ten ilustruje typowe czynniki, które łącznie prowadzą do wytworzenia się neurotycznej ambicji: otóż dziewczynka ta od samego początku czuliła się zagrożona, bo w domu jej nie chcieli; rozwinęła się u niej silna wrogość, której nie mogła wyrazić, gdyż matka – osoba w rodzinie dominująca – żądała ślepego podziwu; nigdy nie miała okazji do wykształcenia poczucia własnej war-

tości, gdyż wielokrotnie była poniżana, a pod wpływem przykrego doświadczenia z bratem powstało u niej poczucie zdecydowanego napiętnowania. Próby zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa przez zdobycie miłości nie powiodły się.

Neurotyczne dążenie do władzy, prestiżu i posiadania nie tylko chroni przed lękiem, ale jest także ujęciem dla wypartej wrogości. Omówię najpierw specyficzny sposób, w jaki każde z tych dążeń chroni przed lękiem, a następnie określone sposoby uwalniania się za ich pomocą od odczuwanej wrogości.

Po pierwsze, dążenie do władzy chroni przed poczuciem bezradności, które, jak już mówiliśmy, jest jednym z podstawowych składników lęku. Neurotyk odczuwa taką niechęć do najdrobniejszych nawet przejawów własnej bezradności czy słabości, że będzie unikał rozmaitych sytuacji uważanych przez człowieka zdrowego za całkowicie banalne, takich na przykład, jak przyjmowanie informacji, rady czy pomocy, jakakolwiek zależność od ludzi czy sytuacji, zgadzanie się z innymi lub ustępowanie im. Ten protest przeciwko bezradności nie od razu występuje z całą intensywnością, ale rozwija się stopniowo; im bardziej neurotyk czuje się ograniczony swymi zahamowaniami, tym mniej jest pewny siebie. Im jest słabszy, tym bardziej musi unikać wszystkiego, co nawet w minimalnym stopniu przypomina słabość.

Po drugie, neurotyczne dążenie do władzy chroni przed niebezpieczeństwem płynącym z własnego poczucia, że się nic nie znaczy, lub faktu, że inni są o tym przekonani. U neurotyka wytwarza się sztywny i nieracjonalny ideał siły, który każe mu wierzyć, że powinien umieć poradzić sobie w każdej sytuacji, choćby najtrudniejszej, i że powinien to zrobić natychmiast. Ideał ten sprzega się z dumą, na skutek czego neurotyk uważa, że słabość jest nie tylko niebezpieczeństwem, ale i hańbą. Dzieli ludzi na „silnych” i „słabych”, podziwia pierwszych, gardzi drugimi. Ma również skrajny pogląd o tym,

co należy uważać za słabość. Pogardza w większym lub mniejszym stopniu każdym, kto się z nim zgadza lub mu ustępuje, kto odczuwa jakieś zahamowania lub nie kontroluje na tyle swych emocji, żeby móc zawsze zachować kamienną twarz. Nie uznaje również tych samych cech i u siebie. Czuje się poniżony, jeżeli stwierdza u siebie lęk lub jakiegokolwiek zahamowanie; wskutek czego nie nawidzi siebie za to, że ma nerwicę i za wszelką cenę chce ten fakt ukryć. Za godne pogardy uważa również to, że nie potrafi sobie sam poradzić ze swoją nerwicą.

Specyficzne formy i sposoby dążenia do władzy zależą od tego, jaki typ władzy ma dla człowieka największe znaczenie, oraz od tego, w jakim stopniu czułby dla siebie pogardę w wypadku niepowodzenia w tym dążeniu do władzy.

Po pierwsze, neurotyk chce kontrolować zarówno innych, jak i siebie. Chce sam wszystko inicjować lub akceptować. Skłonność do kontroli może przejawiać się w formie osłabionej w postaci świadomego przyzwolenia na swobodę działania drugiej osoby, przy jednoczesnym domaganiu się pełnej informacji o jej poczynaniach, i w postaci poczucia rozdrażnienia w przypadku ukrywania przed nim czegokolwiek. Skłonności do kontrolowania mogą być tak dalece wyparte, że nie tylko osoba zainteresowana, ale także jej otoczenie musi być przekonane o wspaniałomyślności, z jaką zapewnia pozostawienie drugiemu człowiekowi swobody. Jeżeli jednak ktoś tak zupełnie wypiera swoje pragnienie kontrolowania, to może odczuwać przygnębienie, cierpieć na silne bóle głowy czy rozstrój żołądka, ilekroć tylko ktoś, na kim mu zależy, niespodziewanie umówi się z innymi przyjaciółmi czy wróci później do domu. Nie znając prawdziwych przyczyn swoich zaburzeń, może je przypisywać pogodzie, zatruciu pokarmowemu czy innym czynnikom, nie mającym nic wspólnego z daną sytuacją. Wiele z tego, co pozornie wydaje się tylko ciekawością, wynika z ukryte-



go pragnienia kontroli nad określoną sytuacją czy innymi ludźmi.

Osoby takie przeważnie chcą mieć zawsze rację i złością się, jeżeli im się wykaże błąd, nawet wtedy, gdy chodzi o zupełnie drobiazgową sprawę. Chcą zawsze – manifestując to często w sposób aż nazbyt widoczny – wiedzieć wszystko lepiej niż inni. Osoby skądinąd poważne i odpowiedzialne, gdy stają przed pytaniem, na które nie znajdują odpowiedzi, mogą udawać, że znają ją lub starają się coś wymyślić, nawet jeżeli niewiedza w danym przypadku nie przyniosłaby im ujemny. Czasami dotyczy to nawet przewidywania przyszłości i uwzględnienia rozmaitych ewentualności przyszłych zdarzeń. Postawie tej może towarzyszyć niechęć do wszelkich sytuacji zawierających jakieś czynniki nie kontrolowane, w których kryłby się element ryzyka. Nacisk na samokontrolę ujawnia się w obawie przed tym, by nie dać się ponieść uczuciom. Mężczyzna może nagle przestać podobać się kobiecie neurotycznej, jeżeli zakocha się w niej. Pacjenci tacy mają trudności w poddaniu się swobodnym skojarzeniom, oznaczałoby to bowiem utratę kontroli i wciąganie ich w teren nieznany.

Inna postawa charakterystyczna dla niektórych neurotyków dążących do władzy to chęć postawienia na swoim. Mogą być stale rozdrażnieni, jeżeli inni nie spełniają dokładnie ich oczekiwań, i to właśnie wtedy, kiedy najbardziej tego od nich oczekują. Ten aspekt dążenia do władzy wiąże się ściśle z postawą zniecierpliwienia. Każda zwłoka, każde przymusowe czekanie, nawet na zmianę światła ulicznych, będzie źródłem rozdrażnienia. Najczęściej neurotyk sam nie zdaje sobie sprawy z istnienia, a przynajmniej z rozmiarów skłonności do narzucania swojej woli innym. Niezauważenie jej jest wyraźnie w jego interesie, pełni bowiem ważne funkcje obronne. Inni też nie powinni jej zauważyć, groziłoby to bowiem utratą ich akceptacji.

Ten brak uświadomienia wpływa w istotny sposób

na związki miłosne. Jeżeli kochanek czy mąż nie spełnia oczekiwań, spóźnia się, nie dzwoni czy wyjeżdża z miasta, neurotyczna kobieta czuje, że jej nie kocha. Nie potrafi zdać sobie sprawy z tego, że to, co odczuwa, to zwykły gniew powodowany niepodporządkowaniem się jej własnym pragnieniom, które równie często bywają nie zwerbalizowane jak uświadomiane, i odbiera takie sytuacje jako dowód tego, że jest nie chciana. Jest to bardzo częsty błąd popełniany w naszej kulturze, a zwiększający w dużej mierze poczucie, że jest się odrzuconym, co z kolei często stanowi podstawowy czynnik nerwicorodny. Człowiek uczy się go z reguły od rodziców. Dominująca matka odczuwająca gniew, gdy dziecko jest niegrzeczne, będzie przekonana, że ono jej nie kocha, i powie to głośno. Na tej podstawie powstaje często dziwna sprzeczność, mogąca w znacznym stopniu zakłócić każdy związek miłosny. Neurotyczne dziewczęta nie mogą pokochać mężczyzny „słabego”, gdyż gardzą słabością; ale nie mogą sobie także poradzić z mężczyzną „silnym”, gdyż oczekują od partnera stałej uległości. Dlatego skrycie szukają bohatera, supersiłacza, który jest jednocześnie tak słaby, że bez szemrania spełni wszystkie ich życzenia.

Inna postawa charakterystyczna dla dążenia do władzy polega na tym, żeby nigdy nie ustępować. Uznanie jakiegoś poglądu czy przyjęcie rady, nawet słusznej, odczuwane jest jako słabość, a sama myśl o tym wywołuje bunt. Osoby, które charakteryzuje taka postawa, mają tendencję do popadania w skrajności i ze strachu przed przyznaniem innym racji kompulsywnie głoszą opinie przeciwstawne. Postawa taka przejawia się u neurotyka najogólniej w jego skrytym przekonaniu, że to świat powinien się do niego dostosować, a nie on do świata. Takie podejście jest źródłem jednej z najbardziej podstawowych trudności w prowadzonej z nim psychoanalizie. Głównym celem analizy nie jest zdobywanie wiedzy czy wglądu, ale wykorzystanie tego wglądu przez

pacjenta w celu zmiany jego postaw. Mimo że zdaje on sobie sprawę z korzyści, jakie mogłyby wyniknąć z tej zmiany, to jednak nie bardzo potrafi się z nią pogodzić, oznaczałaby ona bowiem ostateczne poddanie się. Niezdolność do zmiany swoich postaw wpływa także na jego związki miłosne. Miłość, niezależnie od tego, co mogłaby jeszcze oznaczać, zawsze wiąże się z uleganiem kochankowi, jak też własnym uczuciom. Im mniej człowiek potrafi ulegać innym, czy to będzie mężczyzna, czy kobieta, tym mniej zadowolające będą jego związki miłosne. Może się to ujawniać pod postacią oziębłości seksualnej, gdyż przeżycie orgazmu wymaga właśnie takiej zdolności zupełnego wyhamowania i oddania się.

Wpływ, jaki wywiera dążenie do władzy na związki miłosne, pozwala dokładniej zrozumieć wiele implikacji neurotycznej potrzeby miłości. Wielu zachowań przejawiających się w dążeniu do miłości nie można w pełni zrozumieć bez uwzględnienia roli, jaką w nich odgrywa dążenie do władzy.

Jak już mówiłam, pogoń za władzą chroni przed bezradnością i poczuciem własnej nieważności. To ostatnie odczucie pojawia się również w dążeniu do prestiżu.

Neurotyk dążący do prestiżu ma silnie rozwiniętą potrzebę wywierania na innych wrażenia, zdobywania podziwu i szacunku. Będzie marzył o imponowaniu innym urodą lub inteligencją czy jakimś nadzwyczajnym osiągnięciem; będzie wydawał pieniądze rozrzutnie i w sposób zwracający na niego uwagę; będzie musiał umieć rozmawiać o nowościach wydawniczych, najnowszych sztukach teatralnych i znać sławnych ludzi. Nie będzie natomiast mógł zaprzyjaźnić się, poślubić ani współpracować z kimś, kto go nie podziwia. Jego poczucie własnej wartości zależy od podziwu innych i kurczy się do zera z chwilą, gdy tego podziwu zabraknie. Życie jest dla niego wieczną męką, gdyż jest przesadnie wrażliwy i wszędzie doszukuje się chęci upokorzenia go. Kiedy doznaje takiego uczucia, reaguje gniewem propor-

cjonalnym do przeżytego bólu. Postawa jego prowadzi zatem do ciągłego wytwarzania nowej wrogości i nowego lęku.

W celach opisowych można takiego człowieka nazywać narcystycznym. Jeżeli ujmemy ten termin dynamicznie, staje się on mylący, albowiem człowiek taki, mimo ciągłego zajmowania się rozbudową własnego „ja”, nie czyni tego głównie z samolubstwa, lecz aby ochronić siebie przed poczuciem nieważności i upokorzenia lub, mówiąc prościej, by naprawić zdruzgotane poczucie własnej wartości.

Im luźniejsze ma taki człowiek związki z innymi, tym bardziej jego pragnienie zdobycia prestiżu ulega uzewnętrznieniu, i odczuwa on wówczas potrzebę bycia nieomylnym i wspaniałym, a każde niedociągnięcie ze swej strony uważa zaraz za coś poniżającego.

W naszej kulturze sposobem obrony przed bezradnością i nieważnością może być dążenie do posiadania, ponieważ właśnie bogactwo zapewnia często władzę i prestiż. Nieracjonalna pogoń za posiadaniem jest u nas tak powszechna, że jedynie dokonując porównań z innymi kulturami, zdajemy sobie sprawę z tego, że nie jest to instynkt ogólnoludzki – ani w postaci instynktu nabywania, ani w postaci sublimacji popędów biologicznych. Ale nawet my tracimy kompulsywne dążenie do posiadania, jeśli uda nam się zredukować lub usunąć wyzwalającą to dążenie lęk.

Stan posiadania chroni człowieka przed obawą, że może zubożeć, popaść w nędzę i być uzależniony od innych. Strach przed takimi sytuacjami może działać jako bicz zmuszający człowieka do bezustannej pracy i do wykorzystywania każdej okazji dla zarobienia pieniędzy. Niezdolność do korzystania z pieniędzy, aby zwiększyć własną przyjemność, świadczy o obronnym charakterze tego dążenia. Pogoń za posiadaniem nie musi dotyczyć wyłącznie pieniędzy czy rzeczy materialnych; może przybierać postać zaborczej postawy wobec innych

ludzi i chronić przed utratą miłości. Nie będę tu przytaczała konkretnych przykładów, zjawisko zaborczości jest bowiem dobrze znane (szczególnie w małżeństwie, w którym odpowiednie przepisy dostarczają podstaw prawnych dla tego typu żądań) i charakteryzuje się cechami podobnymi do tych, które omawialiśmy przy dążeniu do władzy.

Trzy opisane przeze mnie dążenia, jak już mówiłam, nie tylko zabezpieczają przed lękiem, ale także umożliwiają wyzwolenie wrogości. W zależności od tego, które z tych dążeń wysuwa się na czoło, wrogość może przybierać postać tendencji do dominowania, do poniżania innych lub też do odbierania im czegoś.

Tendencja do dominowania w neurotycznym dążeniu do władzy nie musi przybierać formy jawnej wrogości wobec ludzi. Może być zamaskowana takimi aprobowanymi społecznie formami, jak skłonność do dawania rad, zajmowanie się cudzymi sprawami, przejawianie inicjatywy czy przyjmowanie roli kierowniczej. Jeżeli jednak w postawach jednostki kryje się wrogość, osoby zainteresowane – dzieci, małżonkowie czy podwładni – odczuwają to i albo zareagują uległością, albo będą stawiały opór. Neurotyk sam zwykle nie uświadamia sobie tej wrogości. Jeżeli nawet wścieka się, bo sprawy nie układają się po jego myśli, żyje nadal w przekonaniu, iż jest w zasadzie istotą łagodną i denerwuje się tylko dlatego, że ludzie tak nieroztropnie mu się przeciwstawiają. W rzeczywistości jednak wrogość neurotyka podporządkowana zostaje wymogom cywilizacji i wyłamuje się z nich, ilekroć nie uda mu się postawić na swoim. Rozdrażnienie pojawia się u niego w sytuacjach, które zwykle przez innych ludzi nie są odczuwane jako przeciwstawienie się im (na przykład zwykła różnica zdań czy nieskorzystanie z ich rady). Takie drobiazgi mogą jednak u neurotyka wywołać silny gniew. Postawę dominacyjną można uważać za wentyl bezpieczeństwa dający częściowo ujście wrogości w sposób niedestrukcyjny; jako osłabiony

wyraz wrogości postawa taka pozwala powstrzymać impulsy często destrukcyjne.

Wściekłość wywołana oporem może ulec wyparciu, a z kolei wyparta wrogość, jak już widzieliśmy, prowadzi do powstania nowego lęku, który objawiać się może w postaci depresji lub poczucia zmęczenia. Może się wtedy wydać, że depresja czy stany lękowe pojawiają się bez żadnej stymulacji zewnętrznej, gdyż sytuacje, które je wywołują, są tak błahе, że uchodzą uwagi, a neurotyk nie zawsze jest świadomy swoich reakcji. Związek między wydarzeniami wyzwalającymi lęk a późniejszymi można odkryć jedynie stopniowo w toku dokładnego badania.

Inną cechą szczególną osób z silną potrzebą dominowania jest niezdolność do zawierania jakichkolwiek związków partnerskich opartych na zasadzie równości. Muszą oni być przywódcami, gdyż inaczej czują się zupełnie zagubieni, zależni i bezradni. Są tak autokratyczni, że wszystko, co nie jest absolutną dominacją, odczuwają jako podporządkowanie. Jeżeli gniew zostanie wyparty, mogą odczuwać przygnębienie, zniechęcenie lub zmęczenie. Często jednak poczucie bezradności może być jedynie określą drogą do zapewnienia sobie dominacji lub wyrażenia wrogości, jeśli pozbawiono ich możliwości przedwzrostu. Oto przykład: pewna kobieta spacerowała z mężem po obcym mieście. Do pewnego momentu orientowała się w drodze, ponieważ przestudiowała wcześniej plan miasta i objęła prowadzenie. Gdy jednak doszli do miejsc i ulic, których nie знаła z planu, zaczęła czuć się niepewnie i musiała przekazać prowadzenie mężowi. I chociaż dotychczas była wesoła i aktywna, to nagle poczuła się zupełnie wyczerpana i ledwo powłóczyła nogami. Większość z nas zna takie związki między małżonkami, rodzinami, przyjaciółmi, w których osoba neurotyczna zachowuje się jak poganiacz niewolników, wykorzystując swą bezradność, żeby zmusić innych do podporządkowania się jej woli i aby ustawicznie domagać się zdo-

bywania czyjejs troskliwości i pomocy dla siebie. Charakterystyczne dla takich sytuacji jest to, że neurotyk nigdy nie docenia wysiłków poczynionych na jego rzecz, reagując jedynie nowymi skargami i nowymi żądaniami albo, co gorsza, zarzuca otoczeniu, że go zaniedbuje i wykorzystuje.

To samo zachowanie można zaobserwować w toku psychoanalizy. Pacjenci tego typu proszą rozpaczliwie o pomoc, ale nie tylko nie poddają się żadnej sugestii, ale nawet wyrażają gniew z powodu braku pomocy. Jeżeli uda im się uzyskać pomoc w formie uświadomienia sobie jakiejś nie znanej im dotąd cechy, natychmiast zaczynają ponownie martwić się, skutecznie wymazując wgląd uzyskany w wyniku ciężkiej pracy analityka. Pacjent zmusza następnie analityka do podejmowania nowych wysiłków, skazanych, tak jak poprzednie, na niepowodzenie.

Pacjent może w takiej sytuacji uzyskać podwójną satysfakcję: sprawiając wrażenie bezradnego, odnosi pewnego rodzaju sukces przez to, że zmusza analityka do wyręczenia go w ciężkiej pracy. Jednocześnie strategia ta wywołuje zwykle poczucie bezradności u analityka, przez co neurotyk, nie umiejący w wyniku własnych problemów dominować w sposób konstruktywny, znajduje możliwość dominacji, która do niczego pozytywnego nie prowadzi. Nie trzeba dodawać, że satysfakcja ta jest nie uświadomiona, tak zresztą, jak i technika, za pomocą której została osiągnięta. Pacjent uświadamia sobie jedynie, że nie może uzyskać pomocy, chociaż bardzo jej potrzebuje. Dlatego sądzi, że jego zachowanie jest zupełnie usprawiedliwione i że ma pełne prawo złościć się na analityka. A przecież nie może nie zauważyć, że prowadzi podstępą grę, boi się zatem zdemaskowania i odwetu. Czuje się wobec tego zmuszony do obrony i do wzmocnienia własnej pozycji, a czyni to poprzez odwracanie szyków – to nie on potajemnie realizuje jakąś destrukcyjną agresję, lecz analityk zaniedbuje go, oszukuje i wykorzy-

kuje. Taką postawę może jedynie przyjąć i utrzymywać się w takim przekonaniu tylko wtedy, gdy naprawdę ma poczucie, że jest ofiarą. W takiej sytuacji człowiek nie tylko nie stara się uświadomić sobie tego, że nikt nie wyrządza mu krzywdy, ale przeciwnie – chce za wszelką cenę utrzymać się w takim przekonaniu, bowiem nabrało ono dla niego takiej ważności, że nie może z niego łatwo zrezygnować, chociaż w rzeczywistości nie pragnie, żeby go krzywdzono.

Postawa dominacyjna może zawierać tyle wrogości, że wywołuje nowy lęk. Może to doprowadzić do takich zahamowań, jak niezdolność do wydawania rozkazów, do stanowczości, do wyrażania konkretnych opinii, wobec czego neurotyk często sprawia wrażenie nadmiernie uległego. To z kolei powoduje, że mylnie uważa swoje zahamowanie za przejaw wrodzonej łagodności.

U osób, u których dominuje pragnienie zdobycia prestiżu, wrogość manifestuje się zwykle w chęci poniżania innych. Skłonność ta jest najsilniejsza u osób, które zostały boleśnie zranione w swej godności, a które w efekcie szukają odwetu. Ludzie ci zwykle przeżyli w dzieciństwie wiele upokarzających doświadczeń związanych bądź z warunkami społecznymi, w jakich się wychowali (na przykład przynależność do grupy mniejszościowej lub życie w biedzie, mimo że ma się jednocześnie bogatych krewnych), bądź z ich własną pozycją w rodzinie (na przykład pomijanie przy jednoczesnym wyróżnianiu innych dzieci, odtrącenie, traktowanie przez rodziców jak zabawkę, naprzemiennie rozpieszczanie i zawstydzanie czy „ucieranie nosa”). Doświadczenia takie często ulegają zatarciu, jednak z powodu przykrych skutków, jakie pozostawiają, bywają ponownie uświadamiane, jeżeli problemy z nimi związane zostaną wyjaśnione. U dorosłych neurotyków dają się zaobserwować jedynie pośrednie skutki tych sytuacji z dzieciństwa, skutki utrwalone przez „błędne koło”, w którym się znaleźli, a są to: poczucie poniżenia – chęć upokorzenia innych –

zwiększona wrażliwość na poniżenie spowodowana obawą zemsty – zwiększone pragnienie poniżania innych.

Skłonności do upokorzenia zostają u neurotyka wyparte, jest on bowiem człowiekiem wrażliwym i wie, jak bardzo poniżenie może zboleć i jak silnie popycha do zemsty. Instynktownie boi się więc takich reakcji u innych. Niemniej niektóre z tych skłonności mogą się ujawniać w różnej postaci: nieumyślnego lekceważenia innych (na przykład, gdy każe się komuś czekać), mimowolnego stawiania innych w kłopotliwych sytuacjach czy doprowadzania ich do zbyt dużego uzależnienia. Jeżeli nawet neurotyk zupełnie nie zdaje sobie sprawy z tego, że chce innych upokarzać lub że właśnie to uczynił, to jego stosunki z innymi będzie przenikał bezprzedmiotowy lęk objawiający się ciągłym oczekiwaniem pretensji lub poniżania. Do obaw tych wróć jeszcze przy omawianiu lęku przed niepowodzeniem. Zahamowania wynikające z tej wrażliwości na poniżenie pojawiają się często w postaci potrzeby unikania wszystkiego, co mogłoby w jakikolwiek sposób wydawać się innym upokarzające: neurotyk może nie umieć skrytykować, odrzucić propozycji czy zwolnić pracownika, i dlatego często sprawia wrażenie nadmiernie troskliwego i uprzejmego.

Skłonność do poniżania może się wreszcie kryć za tendencją do podziwiania. Skoro upokarzanie innych jest zachowaniem dokładnie przeciwstawnym obdarzaniu ich podziwem, druga reakcja jest najlepszym sposobem wytępienia bądź zamaskowania tendencji pierwszego rodzaju. Z tego też powodu neurotyk może łatwo popadać w obie skrajności. Postawy te mogą być w różny sposób rozłożone w poszczególnych okresach życia jednostki. Może wówczas po okresie ogólnej pogardy dla ludzi nastąpić okres kultu bohaterów; może pojawić się jednocześnie kult mężczyzn z pogardą dla kobiet, lub odwrotnie, można też zaobserwować ślepy podziw dla paru osób przy równie ślepej pogardzie dla reszty świata. W toku analizy zauważamy często, że obie te posta-

wy mogą wystąpić równocześnie. Pacjent może odczuwać w stosunku do analityka ślepy podziw i jednocześnie pogardę, przy czym albo tłumi jedno z tych uczuć, albo oscyluje między jednym a drugim.

Przy dążeniu do posiadania wrogość jest zwykle związana z tendencją do pozbawiania innych czegoś. Pragnienie oszukania, okradzenia, wykorzystania czy frustrowania innych nie jest samo w sobie pragnieniem neurotycznym. Może wynikać z pewnych wzorów kulturowych, może je usprawiedliwiać aktualna sytuacja, można je wreszcie uważać za zwykły przejaw oportunistyki. U neurotyka natomiast skłonności takie zawierają duży ładunek emocjonalny. Nawet jeżeli korzyści, jakie w ten sposób osiąga, są małe i nieistotne, będzie odczuwał dumę i uniesienie w razie sukcesu; może poświęcić niewspółmiernie dużo czasu i wysiłku, aby znaleźć tzw. okazję, mimo że korzyści z tego płynące są znikome. Zadowolenie z sukcesu ma dwa źródła: poczucie, że się kogoś przechrzyło, oraz poczucie, że się kogoś zraniło.

Owa tendencja do pozbawienia czegoś innych przybiera wiele różnych postaci. Neurotyk będzie odczuwał niechęć do lekarza, że nie leczy go za darmo albo przynajmniej za mniej niż może zapłacić. Będzie się złościł na swoich pracowników, jeżeli nie będą chcieli pracować nadprogramowo za darmo. Tendencję do eksploatacji uzasadnia się często w stosunkach z przyjaciółmi i dziećmi, powołując się na zobowiązania, jakie mają wobec podmiotu. Rodzice potrafią zniszczyć swoim dzieciom życie, domagając się na tej podstawie wyrzeczeń, a jeżeli nawet tendencja ta nie przybiera tak destrukcyjnej formy, każda matka hołdująca zasadzie, że dziecko istnieje dla jej własnego zadowolenia, nie może nie eksploatować go emocjonalnie. Neurotyk tego typu może także odmawiać ludziom różnych rzeczy – pieniędzy, które powinien zapłacić, informacji, której mógłby udzielić, czy zadowolenia seksualnego, którego ktoś ma prawo od niego oczekiwać. O istnieniu tendencji rabunkowych

mogą świadczyć powtarzające się marzenia senne o takiej tematyce; może też odczuwać wręcz pociąg do kradzieży, który jednak kontroluje; może nawet w jakimś okresie życia być kleptomaniem.

Osoby należące do tej ogólnej grupy często nie uświadamiają sobie tego, że ktoś przez nich coś traci. Wskutek lęku związanego z pragnieniem pozbawienia innych czegoś może się pojawić zahamowanie, ilekroć czegoś się od nich oczekuje, w związku z tym na przykład zapominają kupić oczekiwany prezent urodzinowy albo nagle tracą potencję, jeżeli kobieta gotowa jest im ulec. Nie zawsze jednak lęk ten prowadzi do rzeczywistego zahamowania. Może się ujawnić w postaci utajonej obawy, że kogoś eksploatują lub czegoś pozbawiają, co rzeczywiście może się zdarzyć, choć gdyby uświadomili ją sobie, odrzuciliby podobną intencję z oburzeniem. Neurotyk może żywić tego rodzaju obawy w sytuacjach, w których wcale takich tendencji nie przejawia, nie uświadamiając sobie natomiast zupełnie tego, że w innych okolicznościach istotnie eksploatuje ludzi lub pozbawia ich czegoś.

Tym skłonnościom do pozbawiania czegoś innych towarzyszy emocjonalna postawa zazdrości i zawiści. Większość z nas odczuwa pewną zawiść, jeżeli ktoś inny korzysta z przywilejów, które sami chcielibyśmy mieć. U człowieka zdrowego nacisk położony jest jednak na to, że sam pragnąłby danych przywilejów dla siebie; neurotyk natomiast przede wszystkim żałuje ich innym i to nawet wtedy, gdy sam ich wcale nie chce. Matki często zazdroszczą dzieciom ich wesołości i beztroski, przypominając im, że „ten się śmieje, kto się śmieje ostatni”.

Neurotyk będzie usiłował ukryć brutalność swej zazdrosnej postawy, tłumacząc, że jego zawiść jest uzasadniona. Przywileje, z jakich korzystają inni, czy to chodzi o dziewczynę, odpoczynek czy posadę, wydają mu się tak wspaniałe i godne pożądania, że chęć posiadania tego samego wydaje mu się w pełni usprawiedliwiona. Usprawiedliwienie to możliwe jest tylko dzięki jakiemuś

mimowolnemu sfałszowaniu faktów: niedocenieniu tego, co się samemu posiada, oraz złudzeniu, że przywileje innych są rzeczywiście godne pożądania. Człowiek może oszukiwać siebie tak dalece, że naprawdę uwierzy, iż znajduje się w opłakanym stanie, gdyż brak mu tej właśnie rzeczy, którą posiada ktoś inny. Cena, jaką musi zapłacić za to fałszerstwo, to nieumiejętność cieszenia się i doceniania tych źródeł szczęścia, jakie jemu są dostępne. Nieumiejętność ta chroni go jednak z kolei przed zawiścią innych, której się tak bardzo boi. Nie pozbawia się świadomie zadowolenia z tego, co posiada – jak to czyni wiele zdrowych osób, które z uzasadnionych powodów chcą uniknąć zawiści innych i ukrywają swoją rzeczywistą sytuację – ale doprowadzając dzieło do końca, naprawdę pozbawia się jakichkolwiek radości. Jego własna broń obraca się przeciwko niemu samemu: chce mieć wszystko, lecz na skutek swoich destrukcyjnych popędów i lęków pozostaje w końcu z pustymi rękoma.

Rzecz jasna, skłonność do pozbawiania czegoś innych lub eksploatowania ich, tak jak wszystkie inne omówione przez nas wrogie tendencje, nie tylko powstaje na tle zaburzonych kontaktów międzyludzkich, ale także prowadzi do dalszych zaburzeń. Tendencja taka musi wzbudzać u człowieka uczucie skrępowania lub nawet nieśmiałości wobec innych, szczególnie wtedy, gdy jest mniej lub bardziej nieświadoma. Człowiek wykazujący taką skłonność może zachowywać się i czuć swobodnie i naturalnie w obecności ludzi, od których niczego nie oczekuje, natomiast będzie się czuł zażenowany, ilekroć istnieje jakaś szansa zdobycia czegoś od innego człowieka. Korzyść może być wyraźna, jak na przykład wtedy, gdy człowiek poszukuje konkretnych informacji czy wstawiennictwa, może także dotyczyć czegoś o wiele mniej namacalnego, jak samej perspektywy przyszłych względów. Dotyczy to w równym stopniu związków erotycznych, jak też wszelkich innych kontaktów międzyludz-

kich. Neurotyczna kobieta mająca takie właściwości może się zachowywać w sposób bezpośredni i spontaniczny w stosunku do mężczyzn, na których jej nie zależy, odczuwa natomiast zażenowanie i skrępowanie w obecności mężczyzny, o którego miłość zabiega, ponieważ zdobycie jego uczuć jest dla niej równoznaczne z uzyskaniem czegoś od niego.

Osoby takie mogą mieć wyjątkowo dużą zdolność zarabiania pieniędzy, wyładowując w ten sposób z korzyścią dla siebie swoje różne impulsy. Częściej jednak rozwijają się u nich zahamowania w kwestiach zarobkowych i dlatego ociągają się z żądaniem zapłaty lub pracują bardzo wiele, nie otrzymując odpowiedniego wynagrodzenia, wskutek czego wydają się bardziej hojni niż są w istocie. Zaczynają się wtedy skarżyć na zbyt niskie zarobki, nie uświadamiając sobie często, skąd wynika ich niezadowolenie. Neurotyk, u którego zahamowania rozszerzają się na inne sfery jego działalności, staje się w końcu tak niesamodzielny, że inni muszą go utrzymywać. Zaczyna wtedy wieść pasożytniczy tryb życia, zaspokajając w ten sposób swe tendencje do wyzyskiwania innych. Ta pasożytnicza postawa nie musi wyrażać się w ogólnym stwierdzeniu, że „świat powinien mnie utrzymywać”; może występować w formie bardziej subtelnej, kiedy to człowiek oczekuje, że inni będą mu wyświadczać przysługi, przejmować inicjatywę, podsuwać pomysły do jego pracy – kiedy zatem oczekuje, że inni przejmą odpowiedzialność za jego życie. Postawa ta prowadzi do nieco innego podejścia do życia w ogóle: człowiek taki zatracą poczucie, że jego własne życie zależy przede wszystkim od niego samego, postępuje tak, jakby to, co się z nim dzieje, w ogóle go nie obchodziło, jakby dobro i zło pochodziły z zewnątrz, a on sam nie miał w tym żadnego udziału, oczekując od innych tylko dobra, a winiąc ich za wszystko co złe. A ponieważ postępowanie takie prowadzi zwykle do nawarstwiania się sytuacji niekorzystnych, nieuniknione jest zatem wciąż rosnące

rozgoryczenie do świata. Opisaną tu postawę pasożytniczą można odnaleźć również w neurotycznej potrzebie miłości, szczególnie wtedy, gdy przybiera ona postać pragnienia korzyści materialnych.

Innym skutkiem neurotycznej skłonności do wyzysku lub pozbawienia czegoś drugiego człowieka jest ciągła obawa, żeby nie zostać oszukanym lub wyzyskanym przez innych. Neurotyk może żyć w stałej obawie, że ktoś go wykorzysta, ukradnie mu pieniądze lub jego pomysły, a w stosunku do każdego napotkanego człowieka będzie reagował lękiem, że ten może od niego czegoś chcieć. Nieproporcjonalny z pozoru gniew wywołują sytuacje, w których rzeczywiście ktoś go oszukuje – na przykład taksówkarz, który nie jedzie najkrótszą trasą, czy kelner, który mu przynosi zawyżony rachunek. Wartość psychologiczna rzutowania na innych własnych skłonności do wykorzystania jest wyraźna. Znacznie przyjemniej i łatwiej jest odczuwać usprawiedliwione oburzenie na innych, niż spojrzeć w oczy własnym problemom. Ponadto histerycy często oskarżają innych, aby ich onieśmielić, albo wymuszają na nich poczucie winy, aby pozwalali im się wykorzystywać. Sinclair Lewis świetnie opisał tego rodzaju strategię na przykładzie osobowości pani Dodsworth<sup>1</sup>.

Cele i funkcje neurotycznego dążenia do władzy, prestiżu i posiadania można schematycznie przedstawić w sposób następujący:

Cele:	Ochrona przed:	Wrogość pojawia się w postaci:
władza	bezradnością	skłonności do dominacji
prestiż	upokorzeniem	skłonności do poniżania
posiadanie	nędzą	skłonności do pozbawiania czegoś innych

<sup>1</sup> Chodzi o bohaterkę powieści *Samuel Dodsworth* (1929) tego amerykańskiego pisarza [przyp. tłum.].

Zasługą A. Adlera było dostrzeżenie i podkreślenie znaczenia tych dążeń, roli, jaką odgrywają w powstawaniu objawów nerwicowych, i ukrytych postaci, w jakich występują. Adler uważa jednak te dążenia za podstawową tendencję natury ludzkiej, która sama przez się nie wymaga wyjaśnienia<sup>2</sup>; przyczyn ich wzmożenia w nerwicach doszukuje się w poczuciu niższości i w brakach natury fizycznej.

Freud także dostrzegał liczne skutki tego rodzaju dążeń, nie uważał natomiast, że należą do jednej kategorii. Dążenie do prestiżu traktował on jako przejaw tendencji narcystycznych. Początkowo dążenia do władzy i posiadania oraz zawartą w nich wrogość uważał za pochodne „fazy analno-sadystycznej”; później jednak stwierdził, że takich form wrogości nie można redukować do podłoża seksualnego, wobec tego sądził, że są one przejawem „instynktu śmierci”, pozostając tym samym wierny swej orientacji biologicznej. Jednak ani Adler, ani Freud nie dostrzegli roli lęku w powstawaniu tych popędów, żaden z nich nie zwrócił też uwagi na wpływ czynników kulturowych na formy ich wyrażania.

<sup>2</sup> Taką samą jednostronną ocenę pragnienia władzy znajdujemy w książce Nietzschego *Wola mocy*.

## ROZDZIAŁ

# 11

## NEUROTYCZNE WSPÓŁZAWODNICTWO

Do władzy, prestiżu i posiadania dochodzi się w różny sposób w różnych kulturach. Można je dziedziczyć, można też je uzyskać dzięki posiadaniu pewnych właściwości cenionych w danej grupie kulturowej, jak odwaga, przebiegłość, umiejętność uzdrawiania chorych lub pożumiewania się z siłami nadprzyrodzonymi. Można je również zdobyć, uprawiając jakiś niezwykły lub skuteczny rodzaj działalności, wykorzystując swoje właściwości lub sprzyjające ku temu warunki zewnętrzne. W naszej kulturze dziedziczenie stanowisk i bogactwa odgrywa niewątpliwie pewną rolę. Jeśli natomiast jednostka, aby zdobyć władzę, prestiż i określony stan posiadania, zdana jest na własne siły, musi podjąć współzawodnictwo z innymi. Współzawodnictwo zaś przenika ze swej płaszczyzny ekonomicznej na wszystkie inne formy działalności ludzkiej, znajdując swoje odbicie w miłości, w kontaktach towarzyskich i zabawie. Stanowi ono wobec tego problem dla każdego członka naszej kultury, nic więc dziwnego, że odnajdujemy w nim niewyczerpane źródło konfliktów neurotycznych.

Współzawodnictwo typu neurotycznego różni się w naszej kulturze od normalnego współzawodnictwa pod trzema względami. Po pierwsze, neurotyk wciąż porównuje siebie z innymi, nawet w sytuacjach, które tego nie wy-



magają. O ile dążenie do przewyższenia innych jest podstawą każdego współzawodnictwa, o tyle neurotyk porównuje się z ludźmi, którzy w żaden sposób nie są jego potencjalnymi rywalami i z którymi nie łączy go żaden wspólny cel. W stosunku do każdego człowieka stawia sobie pytanie, czy on sam jest inteligentniejszy, bardziej atrakcyjny czy bardziej popularny niż inni. Jego postawę życiową można porównać z postawą dżokeja podczas wyścigu, dla którego liczy się tylko jedna sprawa – czy wyprzedza pozostałych. Postawa taka musi doprowadzić do utraty lub zaburzenia autentycznego zainteresowania czymkolwiek. Nie tyle bowiem ważna jest treść działań, ile to, co te działania mogą dostarczyć; a więc sam sukces, prestiż czy możliwość imponowania innym. Neurotyk może sobie uświadamiać ciągle przymierzanie się do innych, ale może to również robić automatycznie, nie zdając sobie z tego sprawy. Jednak prawie nigdy nie uświadamia sobie w pełni, jakie to ma dla niego znaczenie.

Drugą cechą różniącą ambicję neurotyka od normalnego współzawodnictwa jest to, że neurotyk nie tylko chce osiągnąć więcej niż inni czy odnosić większe sukcesy, ale chce także być jedyny i wyjątkowy. Może myśleć kategoriami porównawczymi, cel jego jest jednak zawsze wyrażony w superlatywach. Może być w pełni świadomy tego, że kierują nim niewątpliwe ambicje. Najczęściej natomiast wypiera je zupełnie albo częściowo ukrywa. W drugim przypadku może sądzić, na przykład, że nie chodzi mu o sukces, ale wyłącznie o cel, dla którego pracuje; albo może uważać, że nie chce zajmować ekspozowanej pozycji, chce tylko kierować wszystkim zza kulis; albo też może się przyznać, że był ambitny w jakimś okresie swego życia – że jako chłopiec marzył o tym, żeby zostać Chrystusem czy drugim Napoleonem, albo o tym, żeby uchronić świat przed wojną; że jako dziewczynka marzyła o poślubieniu księcia Walii – będzie jednak utrzymywał, że od tego czasu ambicje jego ucichły

zupełnie. Może nawet ubolewać nad tym, że za dużo spadły i że dobrze byłoby je wskrzesić. Jeśli natomiast wyparł swe ambicje całkowicie, będzie prawdopodobnie przekonany o tym, że coś takiego zawsze było mu obce. Dopiero po odsłonięciu przez analityka kilku mechanizmów obronnych przypomni sobie dawne fantazje wielkościowe lub przemykające mu przez głowę myśli o tym, że jest najlepszy w swojej dziedzinie czy też wyjątkowo zdolny lub przystojny, czy wreszcie, że czasem odczuwał zdumienie, gdy jakaś kobieta zakochała się w kimś innym, a nie w nim i że był tym wtedy dotknięty. W większości przypadków jednak nie przywiązuje do takich myśli żadnej wagi, nieświadomy potężnej roli, jaką ambicja odgrywa w jego reakcjach.

Ambicja może się czasem skupiać na jednym konkretnym celu: inteligencji, atrakcyjności, moralności czy jakichś konkretnych osiągnięciach. Czasem natomiast ambicja nie koncentruje się na niczym określonym, rozciągając się na wszystkie obszary działalności człowieka. Musi on być najlepszy w każdej interesującej go dziedzinie. Może chcieć być jednocześnie wielkim wynalazcą, wybitnym lekarzem i niezrównanym muzykiem. Kobieta może chcieć nie tylko przewyższyć innych w swojej dziedzinie zawodowej, ale także być doskonałą gospodynią i najlepiej ubraną osobą. Młodzież tego typu może mieć trudności z wyborem jednego określonego zawodu, gdyż wybierając jeden, musi zrezygnować z innych albo przynajmniej z niektórych ulubionych zainteresowań i zajęć. Ponadto młodzież taka może przystępować do pracy z nadmiernymi i fantastycznymi oczekiwaniami, chcąc malować jak Rembrandt, pisać dramaty jak Szekspir czy dokładnie obliczyć składniki krwi w pierwszym dniu pracy w laboratorium. Większość ludzi rzeczywiście miałaby trudności, gdyby chciała jednocześnie opanować tajniki architektury, chirurgii i gry na skrzypcach. Nadmierne ambicje prowadzą do nadmiernych oczekiwań, wskutek czego często nie udaje się człowiekowi osiągnąć

tego, czego chce, łatwo rozczarowuje się i zniechęca, szybko rezygnuje z podjęcia wysiłku i zaczyna zajmować się czymś innym. Wielu utalentowanych ludzi rozprasza w ten sposób swe siły przez całe życie. Mają rzeczywiście duże potencjalne możliwości osiągnięcia czegoś w różnych dziedzinach, ale ponieważ interesują się wszystkim naraz i we wszystkim lokują swoje ambicje, nie są zdolni konsekwentnie dążyć do żadnego konkretnego celu; w końcu niczego nie osiągają, marnując swoje wybitne zdolności.

Niezależnie od tego, czy człowiek uświadamia sobie swoją ambicję, czy nie, zawsze jest bardzo wrażliwy na przejawy frustracji. Nawet sukces może być odebrany jako rozczarowanie, jeżeli nie jest na miarę wybujałych oczekiwań. Na przykład sukces osiągnięty po napisaniu artykułu naukowego czy książki może mimo to spowodować rozczarowanie, bo nie wywrócił świata do góry nogami, wywołując jedynie ograniczone zainteresowanie. Człowiek taki po zdaniu trudnego egzaminu będzie pomniejszał rozmiary swego sukcesu, podkreślając, że inni też go zdali. Ta uporczywa skłonność do umniejszania swoich osiągnięć jest jedną z przyczyn, z powodu których tacy ludzie nie potrafią cieszyć się sukcesem. Inne przyczyny omówię później. Oczywiście takie osoby są również niezmiernie wrażliwe na wszelką krytykę. Wiele z nich ogranicza swą twórczość do jednej książki czy jednego obrazu, zniechęcając się nawet drobną krytyką. Sporo ukrytych nerwic ujawnia się w wyniku krytyki przełożonego lub jakiegoś niepowodzenia, choć waga ich bywa często niewielka, a w każdym razie zupełnie niewspółmierna w porównaniu z wynikającymi z nich zaburzeniami psychicznymi.

Trzecią cechą różniącą współzawodnictwo neurotyczne od normalnego jest element wrogości, który charakteryzuje ambicje neurotyka, jego nastawienie, że „nikt poza mną nie będzie piękny, zdolny, nikomu poza mną nie może się udać”. Każde ostre współzawodnictwo za-

wiera element wrogości, zwycięstwo jednego oznacza bowiem porażkę drugiego. Prawdę mówiąc, kultura, w której eksponuje się jednostkę, zmusza tak silnie do destrukcyjnego współzawodnictwa, że człowiek zastanawia się, na ile to dążenie do współzawodnictwa można nazwać cechą neurotyczną. Jest to niemal wzorzec kulturowy. U neurotyka jednak element destrukcyjny przeważa nad konstruktywnym; pokonanie innych, ich porażka jest dla niego ważniejsza niż własne zwycięstwo. W rzeczywistości własny sukces ma dla niego największe znaczenie; ale osiąganie sukcesu jest u niego obwarowane – jak później stwierdzimy – silnymi zahamowaniami, wobec czego jedyna droga, jaka mu pozostaje, to zdobycie wyższości albo przynajmniej takiego poczucia przez poniżanie innych, ściąganie ich do swojego poziomu albo i poniżej.

W rywalizacyjnych walkach toczących się w naszej kulturze często opłaca się skrzywdzić współzawodnika, by podnieść własną pozycję czy chwałę lub nie dopuścić potencjalnego rywala do głosu. Neurotykiem natomiast kieruje ślepy, niezróżnicowany i kompulsywny pęd do dyskredytowania innych. Może to czynić nawet wówczas, gdy wie, że inni nie chcą go skrzywdzić, czy też wtedy, gdy ich porażka jest sprzeczna z jego własnymi interesami. Charakteryzuje go wyraźne przekonanie, że „tylko jeden może zwyciężyć”, mówiąc innymi słowy, że „nikt prócz mnie nie może zwyciężyć”. Za jego agresją mogą się kryć emocje o wielkim natężeniu. Na przykład pewien mężczyzna piszący sztukę teatralną wpadł we wściekłość, gdy dowiedział się, że jego znajomy również pracuje nad takim utworem.

To dążenie do udaremniania lub utrudniania wysiłków innych ludzi widoczne jest w wielu rodzajach związków międzyludzkich. Dziecko nadmiernie ambitne może być opanowane przez pragnienie przeciwstawienia się wszelkim wysiłkom czynionym na jego rzecz przez rodziców. Jeśli rodzice wymagają od niego dobrych ma-

nier i powodzenia towarzyskiego, może zachowywać się w towarzystwie w sposób skandaliczny. Jeśli dbają nadmiernie o jego rozwój intelektualny, dziecko może nabyć takich zahamowań w zakresie nauki, że sprawia wrażenie niedorozwiniętego umysłowo. Przypominam sobie dwie młode pacjentki przyprowadzone do mnie z podejrzeniem niedorozwoju umysłowego, które okazały się później bardzo zdolne i inteligentne. O tym, że nastawione były na przeciwstawianie się rodzicom, przekonałam się, gdy usiłowały zachowywać się podobnie wobec psychoanalityka. Jedna z nich udawała przez jakiś czas, że mnie nie rozumie, tak że zaczęłam wątpić w jej możliwości intelektualne, zrozumiałam jednak niebawem, że w kontaktach ze mną stosowała taką samą grę, jaką uprawiała wobec rodziców i nauczycieli. Obie dziewczynki były bardzo ambitne; ale na początku terapii ich ambicja była całkowicie ukryta za impulsami destrukcyjnymi.

Ta sama postawa może się ujawniać w stosunku do lekcji czy jakiegokolwiek leczenia. Gdy człowiek uczęszcza na jakieś lekcje lub poddaje się leczeniu, w jego interesie leży osiągnięcie z tego jakichś korzyści. Dla neurotyków natomiast ważniejsze staje się tutaj przeciwstawienie się wysiłkom nauczyciela czy lekarza bądź udaremnienie ich ewentualnego powodzenia. I aby cel ten osiągnąć, pokazują po prostu na własnym przykładzie, że niczego nie dokonali i gotowi są nawet, by za cenę pozostania chorym lub głupim wykazać innym, że się do niczego nie nadają. Nie trzeba dodawać, że proces ten odbywa się nieświadomie. W rzeczywistości człowiek taki będzie przekonany, że to nauczyciel czy lekarz są niezdolni lub dla niego nieodpowiedni.

Tego typu pacjent będzie się więc niezwykle obawiał, że analitykowi może udać się go wyleczyć. Zrobi wszystko, aby udaremnić wysiłki analityka, mimo że jest to wyraźnie sprzeczne z jego własnymi celami. Nie tylko będzie się starał skierować myśli analityka na fałszywe

tory lub ukryć ważne informacje, ale jego stan może nie tylko nie zmienić się, lecz nawet dramatycznie się pogorszyć. Jeśli nastąpi jakaś poprawa, to nie powie o niej analitykowi, a jeżeli to zrobi, to niechętnie lub w formie skargi albo przypisze poprawę jakiemuś czynnikowi zewnętrznemu, na przykład zmianie pogody, aspirynie czy przeczytanej lekturze. Nie podejmie żadnej wysuwanej przez analityka propozycji, udowadniając mu w ten sposób, że ten zupełnie nie ma racji; albo też przedstawi jako własną jakąś sugestię analityka, którą poprzednio gwałtownie odrzucił. To ostatnie zachowanie często udaje się zaobserwować w życiu codziennym; stanowi ono podłoże nieświadomych plagiatów, a wiele sporów o pierwszeństwo wywodzi się z tego rodzaju tła psychologicznego. Człowiek taki nie może się pogodzić z myślą, że to ktoś inny miał jakiś nowy pomysł, a nie on, i zdecydowanie odrzuca wszelkie sugestie, że nie on był autorem pomysłu. Może na przykład odczuwać niechęć do filmu czy książki poleconej mu przez kogoś, z kim aktualnie rywalizuje.

Gdy u takiego pacjenta zwiększy się w trakcie analizy świadomość wszystkich opisanych tu reakcji, może on na właściwą interpretację zareagować jawnymi wybuchami gniewu; może na przykład mieć gwałtowną ochotę, aby coś zbić w gabinecie lub obrzucić analityka obelgami, albo po wyjaśnieniu pewnych problemów może zwrócić natychmiast uwagę na to, że wiele innych pozostało jeszcze do rozwiązania. Nawet jeśli osiągnął znaczną poprawę stanu zdrowia i zdaje sobie z tego sprawę, zwalcza w sobie wszelkie uczucia wdzięczności. Ze zjawiskiem niewdzięczności wiążą się również inne czynniki, jak obawa przed zobowiązaniami, ale jednym z jego ważnych elementów jest poczucie upokorzenia, jakie przeżywa, gdy musi docenić kogoś innego.

Neurotyk odczuwa również silny lęk wtedy, gdy chce kogoś pokonać. Zakłada bowiem automatycznie, że inni przeżywają porażkę równie boleśnie jak on sam i równie

silnie pragną zemsty. Boi się więc sprawiać innym przykrość i nie uświadamia sobie rozmiarów swych skłonności do pokonywania innych, choć jednocześnie jest przekonany o słuszności swoich podejrzeń.

Neurotykowi, który silnie lekceważy innych, trudno jest się o kimś wyrażać pozytywnie czy zająć przychylny stanowisko w jakiejś sprawie. Trudno mu też podjąć jakąkolwiek konstruktywną decyzję. Wystarczy drobna krytyka, aby pierzchła pozytywna opinia o jakiejś osobie czy sprawie, gdyż byle drobiazg potrafi wzbudzić w nim pragnienie, żeby kogoś urazić.

Wszystkie destrukcyjne impulsy, obecne w neurotycznym dążeniu do władzy, prestiżu i posiadania wchodzi także w skład współzawodnictwa. Nawet człowiek zdrowy ujawnia je w ogólnej rywalizacji charakterystycznej dla naszej kultury; u neurotyka natomiast są one ważne same w sobie, niezależnie od straty czy cierpień, jakie mogą na niego ściągnąć. Zdolność do upokarzania, wyzyskiwania czy oszukiwania innych przynosi mu triumf zwycięstwa, a w razie niepowodzenia – gorzkie porażki. Wiele złości ujawnianej przez neurotyka, gdy nie ma możliwości wykorzystania innych, wypływa właśnie z takiego poczucia porażki.

Jeśli w danym społeczeństwie dominuje duch indywidualnego współzawodnictwa, musi to zaburzyć kontakty między płciami, chyba że sfery życia mężczyzny i kobiety są wyraźnie oddzielone. Jednakże rywalizacja neurotyczna wskutek swego destruktywnego charakteru powoduje więcej szkody niż u ludzi zdrowych.

W związkach miłosnych tendencje neurotyka, żeby pokonać, ujarzmić i poniżyć partnera, odgrywają ogromną rolę. Stosunki seksualne stają się środkiem do ujarzmiania i poniżania partnera albo do tego, żeby zostać przez niego ujarzmionym i poniżonym, wbrew naturze neurotyka. Często powstaje w związku z tym sytuacja, którą Freud opisał jako rozszczepienie związków miłosnych: mężczyzna może w tym wypadku odczuwać

pociąg tylko do kobiet „gorszych” od siebie, nie pragnie natomiast ani nie jest zdolny do kontaktów seksualnych z kobietami, które kocha i podziwia. U takiego mężczyzny stosunek seksualny kojarzy się nieodłącznie z tendencją do upokarzania, wobec czego natychmiast wypiera pragnienie seksualne wobec kobiet, które kocha lub może pokochać. Źródła takiej postawy łatwo można się doszukać w kontakcie z matką, przez którą czuł się poniżony i którą z kolei on chciał upokorzyć, ale impuls ten ukrywał za przesadnym przywiązaniem. Sytuacja taka często nazywa się fiksacją. W późniejszym życiu rozwiązuje swój dylemat, dzieląc kobiety na dwie grupy: na te, które szanuje i podziwia, i na te, z którymi może wchodzić w kontakty seksualne. Wrogość, jaką nadal odczuwa w stosunku do kobiet, które kocha, ujawnia się w chęci pozbawiania ich satysfakcji seksualnej.

Jeśli taki mężczyzna nawiązuje bliższy związek z kobietą o równej lub lepszej pozycji bądź ciekawszej osobowości, często wstydzi się za nią skrycie, zamiast odczuwać z tego powodu dumę. Może być taką reakcją niezmiernie zdziwiony, gdyż świadomie nie uważa, że kobieta traci coś ze swej wartości, nawiązując kontakt seksualny. Nie wie natomiast, że jego tendencje do poniżania kobiety poprzez stosunek seksualny są tak silne, że emocjonalnie zaczyna nią gardzić. Poczucie wstydu za nią jest tu więc reakcją konsekwentną. Kobieta również – bez racjonalnego powodu – może wstydzić się swego kochanka, co wyraża się w niechęci do pokazywania się z nim lub w niezauważaniu jego zalet, przez co mniej go ceni niż na to zasługuje. W procesie analizy okazuje się, że ma ona tę samą nieświadomą tendencję do poniżania swego partnera<sup>1</sup>. Zwykle ma również podobne tendencje

<sup>1</sup> D. Feigenbaum opisał taki przypadek w artykule *Morbid Shame*, opublikowanym w „*Psychoanalytic Quarterly*”. Jego interpretacja różni się jednak od mojej, bowiem pierwotnej przyczyny wstydu doszukuje się on w zazdrości o penis. Według mnie to, co w literaturze psychoanalitycznej uważa się u kobiet za tendencje

wobec kobiet, ale z różnych względów zaznaczają się one silniej w związkach z mężczyznami. Oto niektóre przyczyny mogące powodować taką postawę: niechęć do faworyzowanego brata, pogarda dla słabego ojca, przekonanie o własnej nieatrakcyjności i wypływające stąd oczekiwanie odrzucenia przez mężczyzn. Z kolei lęk przed kobietami nie pozwala wyrażać wobec nich swoich skłonności do upokarzania.

Kobiety, tak jak mężczyźni, mogą sobie w pełni uświadamiać swoje dążenia do ujarzmienia i poniżenia osób płci odmiernej. Dziewczyna może zainicjować romans, mając szczerzy zamiar wziąć mężczyznę pod pantofel. Może też przyciągać mężczyznę po to, żeby im dać kosza, gdy tylko zaczną ją darzyć uczuciami. Chęć poniżania jest jednak zwykle nieświadoma i może się przejawiać w sposób pośredni. Może o niej świadczyć kompulsywny śmiech kobiety, gdy spostrzeża, że mężczyzna zaleca się do niej, albo okazywanie w tej sytuacji oziębłości, żeby w ten sposób dać mężczyźnie do zrozumienia, iż nie potrafi jej zaspokoić, a tym samym skuteczniej go upokorzyć, szczególnie gdy cierpi on na neurotyczny lęk przed poniżeniem przez kobiety. Odwrotna strona medalu – a występuje to często u tej samej osoby – polega na poczuciu, że poprzez kontakty seksualne jest się samemu wykorzystywanym, poniżanym i upokarzonym. Epoka wiktoriańska nakazywała kobiecie uważać kontakty seksualne za coś poniżającego. Poczucie to słabło, jeżeli związek miał charakter legalny i w miarę oziębły. W ciągu ostatnich trzydziestu lat ten model kulturowy odgrywa coraz mniejszą rolę, nie na tyle jednak, aby kobiety nie czuły częściej niż mężczyźni, że kontakty seksualne uwłaczają ich godności. Kobieta może być oziębła lub unikać zupełnie mężczyzn, a mimo to pragnie kontaktu z nimi. Może znaleźć wtórną satysfakcję w takiej postawie, oddając się masochistycznym fanta-

kastracyjnym, można w dużej mierze przypisać pragnieniu upokorzenia mężczyzn.

zjom bądź perwersjom, ale w takim przypadku antycypacja upokorzenia doprowadzi do wytworzenia się silnej wrogości wobec mężczyzn.

U mężczyzny, który nie jest przekonany o swej męskości, łatwo powstaje podejrzenie, że kobieta akceptuje go wyłącznie dlatego, żeby zaspokoić swoją potrzebę seksualną, mimo że ma wiele dowodów autentycznej sympatii z jej strony; łatwo go wówczas urazić, gdyż uważa, że kobieta go wykorzystuje. Może go również nieznośnie upokorzyć brak reakcji u kobiety i będzie chciał ją zadowolić za wszelką cenę. Swą wielką o to troskliwość uważa za przejaw delikatności. Pod innymi względami jednak może być szorstki i nieuprzejmy, dowodząc tym samym, że trąszczy się o zadowolenie kobiety wyłącznie po to, aby uniknąć upokorzenia.

Dążenie do poniżania lub pokonywania innych można ukrywać w dwojaki sposób: chowając je pod maską podziwu lub w sposób sceptyczny intelektualizując te dążenia. Oczywiście sceptycyzm może świadczyć o autentycznej różnicy poglądów intelektualnych. Tylko wtedy, gdy możemy z pewnością wykluczyć istnienie takich autentycznych wątpliwości, mamy prawo szukać ukrytych motywów takiego postępowania. Motywy te mogą być tak blisko uświadomienia, że samo podanie w wątpliwość zasadności istniejących niepewności może wywołać u neurotyka atak lęku. Jeden z moich pacjentów obrażał mnie brutalnie przy każdym spotkaniu, nie zdając sobie z tego sprawy. Później, gdy spytałam go tylko, czy naprawdę wątpi w moje kompetencje co do pewnych spraw, zareagował silnym lękiem.

Proces ten komplikuje jeszcze maskowanie tendencji do poniżania lub pokonywania postawą podziwu. Mężczyźni marzący skrycie o tym, by sprawiać kobietom przykrości i pogardliwie je odtrącać, mogą świadomie wynosić je na piedestał. Kobiety, które nieświadomie starają się zawsze poniżyć i upokarzać mężczyzn, mogą jednocześnie mieć swoje bożyszcza. Kult bohaterów u neu-

rotyków może, tak jak u ludzi zdrowych, charakteryzować się szczerym podziwem dla czyjejs wartości i wielkości; w postawie neurotyka przejawia się jednak specyficzny kompromis między dwiema tendencjami: ślepym uwielbieniem dla powodzenia, bez względu na jego wartość, wywołanym własnymi pragnieniami w tym względzie oraz ukrywaniem destrukcyjnych pragnień skierowanych przeciwko osobie, która odniosła sukces.

Tutaj należy szukać źródeł niektórych typowych konfliktów małżeńskich. W naszej kulturze konflikty te zazwyczaj będą dotyczyły kobiet, mężczyźni mają bowiem często większe możliwości osiągania sukcesów poza ogniskiem domowym. Załóżmy, że kobieta skłonna do kultu bohaterów poślubia kogoś ze względu na jego rzeczywiste lub potencjalne osiągnięcia, a ponieważ w naszej kulturze żona uczestniczy w jakimś stopniu w sukcesach swego męża, może z nich czerpać osobiste zadowolenie. Ale kobieta ta może znaleźć się w sytuacji konfliktowej: kochając swego męża za jego osiągnięcia, jednocześnie nienawidzi go z tego powodu; chciałaby je zniszczyć, ale powstrzymuje ją przed tym radość, jakiej doznaje poprzez uczestnictwo w jego sukcesie. Taka żona może zdradzać swe pragnienie zniweczenia sukcesu męża, narażając na szwank jego majątek swoją zbytnią rozrzutnością i ekstrawagancją, zakłócając jego spokój ducha denerwującymi sprzeczkami czy podkopując jego wiarę w siebie przez podstępne dyskredytowanie go. Może też dać wyraz swym destrukcyjnym pragnieniom, bezlitośnie nakłaniając męża do osiągania wciąż nowych sukcesów, nie zważając na jego dobro. Niechęć, jaką żywi do męża, prawdopodobnie bardziej uwidoczni się wtedy, gdy dostrzeże jakąkolwiek oznakę jego niepowodzenia. Jeżeli kobieta taka mogła sprawiać wrażenie ze wszech miar kochającej żony, gdy mąż odnosił sukcesy, to teraz jawnie zwróci się przeciwko niemu. Mściwość, którą ukrywała, dopóki mogła uczestniczyć w jego osiągnięciach, ujawnia się, gdy tylko pojawia się widmo po-

rażki. A wszystkie te destrukcyjne działania mogą być maskowane okazywaniem miłości i podziwu.

Można tu przytoczyć jeszcze drugi przykład pokazujący, jak wykorzystuje się miłość dla kompensacji zrodzonych z ambicji tendencji do pokonywania innych. Kobieta, poprzednio niezależna, zdolna i osiągająca sukcesy, po wyjściu za mąż nie tylko rezygnuje z pracy zawodowej, ale zaczyna przejawiać postawę zależności i zdaje się zupełnie zrzekać swoich ambicji (mówi się o tym niekiedy, że „stała się prawdziwą kobietą”). Mąż jest wówczas rozczarowany, gdyż spodziewał się znaleźć godnego siebie partnera, gdy tymczasem ma teraz żonę, która nie tylko nie chce z nim współpracować, ale wręcz stawia siebie w pozycji niższej. Kobieta zmieniająca się w ten sposób ma neurotyczne obawy co do własnych możliwości. Ma niejasne poczucie, że bezpieczniej będzie osiągać swe ambitne cele czy choćby tylko bezpieczeństwo, wychodząc za mąż za człowieka, któremu się powodzi, albo za tego, który – jak przynajmniej przeczuwa – zdolny jest do osiągnięcia sukcesu. Do tego punktu sytuacja nie musi prowadzić do zaburzeń, ale może się ułożyć pomyślnie. Jednakże neurotyczna kobieta skrycie buntuje się przeciw zrzekaniu się własnych ambicji, czuje wrogość wobec męża i – zgodnie z neurotyczną zasadą „wszystko albo nic” – pogrąża się w poczuciu nicości i czuje, że jest nikim.

Jak już powiedziałam, przyczyny, dla której tego typu reakcja jest częstsza u kobiet niż u mężczyzn, należy szukać w naszych warunkach kulturowych, które prawo do sukcesów oddają przede wszystkim mężczyźnie. O tym, że reakcja taka nie jest wrodzoną cechą kobiet, świadczy fakt, że mężczyźni reagują identycznie, jeżeli sytuacja zostanie odwrócona, to znaczy wówczas, gdy kobieta jest silniejsza, bardziej inteligentna, ma większe osiągnięcia. Rzadziej natomiast ukrywają taką postawę za podziwem, gdyż w naszej kulturze panuje pogląd, że mężczyzna góruje we wszystkim, prócz miłości. Zwykle też

wyrażają swą postawę otwarcie, bezpośrednio sabotując zainteresowania i pracę kobiety.

Duch współzawodnictwa wyciska swe piętno nie tylko na kontaktach między mężczyzną a kobietą, ale nawet na wyborze partnera. Pod tym względem to, co obserwujemy w nerwicy, stanowi jedynie nasilenie cech kultury nastawionej na rywalizację. W normalnych warunkach wybór partnera podyktowany może być między innymi dążeniem do prestiżu czy posiadania, to jest motywami spoza sfery erotycznej. U neurotyka może to być jednak motyw wyłączny. Dzieje się tak z jednej strony dlatego, że jego dążenia do dominacji, prestiżu, oparcia są bardziej kompulsywne i sztywne niż u przeciętnego człowieka, a z drugiej strony dlatego, że jego osobiste stosunki z innymi ludźmi, w tym również z osobami płci odmiernej, są zbyt zaburzone, żeby mógł dokonać trafnego wyboru.

Destrukcyjne współzawodnictwo może wzmacniać tendencje homoseksualne w dwojaki sposób: po pierwsze, skłania do zupełnego wycofania się z kontaktów z osobami płci odmiernej w celu uniknięcia rywalizacji seksualnej z rówieśnikami, a po drugie lęk, jaki wzbudza, wymaga uspokojenia, a jak już podkreślałam, potrzeba uspokajającej miłości jest częstą przyczyną garnięcia się do partnera tej samej płci. Ten związek między destrukcyjną rywalizacją, lękiem i tendencjami homoseksualnymi można często zauważyć w trakcie analizy prowadzonej przez analityka tej samej płci co pacjent. Pacjent może znaleźć się w fazie, w której będzie chwalił się własnymi osiągnięciami, dyskredytując analityka. Początkowo czyni to w sposób tak zamaskowany, że nie zdaje sobie z tego sprawy. Następnie rozpoznaje swoją postawę, ale nie uświadamia sobie ogromnej siły leżącej u podłoża tej emocji. Później w miarę uświadamiania sobie swojej wrogości wobec analityka, czemu towarzyszy coraz gorsze samopoczucie (wyrażające się w snach lękowych, palpacjach, niepokoju), śni mu się nagle, że

analityk go przytula. Uświadamia sobie wtedy swoje fantazje i pragnienie bliskiego kontaktu z analitykiem, świadcząc o potrzebie uśmierzenia lęku. Ten łańcuch reakcji może się powtarzać kilkakrotnie, zanim pacjent będzie miał wreszcie siłę do otwartego przyznania się przed sobą, że ma tendencje rywalizacyjne.

Podsumowując, tendencje do pokonywania innych można kompensować podziwem lub miłością w następujący sposób: spychając destrukcyjne impulsy do nieświadomości, eliminując całkowicie możliwość współzawodnictwa poprzez wytworzenie ostrego dystansu między sobą a rywalem, dostarczając możliwości zastępczego zadowolenia z sukcesu lub udziału w nim, zjednując sobie rywala i odsuwając w ten sposób chęć zemsty. Chociaż rozważania dotyczące wpływu neurotycznego współzawodnictwa na kontakty seksualne bynajmniej nie wyczerpują tematu, pokazują w wystarczającym stopniu, w jaki sposób zaburza ono kontakty między kobietami a mężczyznami. Sprawa jest tym poważniejsza, że to samo współzawodnictwo, które w naszej kulturze uniemożliwia nawiązanie satysfakcjonujących kontaktów między mężczyzną a kobietą, jest także źródłem lęku, który z kolei powoduje, że ludzie tym silniej do takich kontaktów dążą.

## WYCOFYWANIE SIĘ ZE WSPÓŁZAWODNICTWA

Destrukcyjny charakter współzawodnictwa prowadzi u neurotyków do powstawania ogromnego lęku, co w rezultacie powoduje zupełne wycofanie się ze współzawodnictwa. Powstaje teraz pytanie – skąd się bierze ten lęk?

Zrozumiałe jest, że jednym z jego źródeł jest obawa przed odwetem za bezwzględne zaspokajanie swoich ambicji. Ktoś, kto usiłuje podeptać innych, upokarza ich i niszczy, gdy tylko osiągają lub chcą osiągnąć sukces, musi się obawiać tego samego z ich strony. Jednak tego rodzaju lęk przed odwetem, choć nieobcy każdemu, komu powodzi się kosztem innych, bynajmniej nie wyjaśnia w pełni wysokiego poziomu lęku u neurotyka i wynikającego stąd zahamowania wobec współzawodnictwa.

Różne doświadczenia wykazują, że obawa przed odwetem sama w sobie nie musi prowadzić do zahamowań. Wręcz przeciwnie, człowiek bojący się zemsty może w sposób chłodny i wyrachowany uwzględnić w swoich poczynaniach wyimaginowaną bądź rzeczywistą zawiść ze strony innych, rywalizację czy złą wolę innych, lub w taki sposób rozszerzyć swą władzę, żeby skutecznie uchronić się przed wszelkimi porażkami. Istnieje pewien typ ludzi osiągających sukcesy, którym przyświeca tylko jeden cel – zdobycie władzy i bogactwa. Jednakże porównując ich z osobami zdecydowanie neurotycznymi,

dostrzegamy jedną uderzającą różnicę: bezwzględnemu łowcy sukcesów nie zależy na cudzych uczuciach. Nie chce i nie oczekuje od innych pomocy ani jakiegokolwiek wspaniałomyślności. Wie, że może dojść do celu własnym wysiłkiem i staraniem. Oczywiście wykorzystuje innych ludzi, ale to, co o nim myślą, interesuje go tylko o tyle, o ile jest mu potrzebne do osiągnięcia celu. Miłość dla samej miłości nie ma dla niego wartości. Jego pragnienia i dążenia podporządkowane są jednemu tylko celowi: władzy, prestiżowi i posiadaniu. Nawet jeżeli przyczyną takiego zachowania są konflikty wewnętrzne, człowiek nie nabawi się nerwicy, jeżeli nic nie stanie na przeszkodzie w jego dążeniach. Strach będzie tylko wzmacniał wysiłki w kierunku zdobycia sukcesu i czynił go bardziej niezwyciężonym.

Neurotyka cechują natomiast dwa, nie dające się pogodzić, dążenia: agresywna walka o dominację typu „nikt poza mną”, przy jednoczesnym nadmiernym pragnieniu, żeby wszyscy go kochali. Taka sytuacja „między młotem a kowadłem”, w której człowiek znajduje się pomiędzy pochłaniającymi go ambicjami a pragnieniem miłości, stanowi jeden z podstawowych konfliktów w nerwicy. Neurotyk przede wszystkim dlatego boi się własnych ambicji i wymagań i nie chce ich sobie uświadomić, kontrolując je lub wręcz się z nich wycofując, że boi się utraty miłości. Innymi słowy, neurotyk hamuje swe tendencje rywalizacyjne nie dlatego, że ma szczególnie surowe superego powstrzymujące go od przejawiania zbytnej agresji, ale dlatego, że uwięziony jest między dwoma równie silnymi dążeniami: ambicją a miłością.

Jest to dylemat, praktycznie biorąc, nie do rozwiązania. Nie można ludzi deptać i jednocześnie doświadczać ich miłości. Jednakże napięcie u neurotyka jest tak silne, że próbuje on rozwiązać swój konflikt. Stosuje zwykle dwa typy rozwiązań: uzasadnia swe dążenie do dominacji i żale wynikające z niemożności jego spełnienia oraz stara się pohamowywać swe ambicje. Nie trzeba



rozwódzić się nad próbami uzasadniania agresywnych żądań neurotyka. Są one bowiem podobne do tych, które opisywaliśmy przy omawianiu sposobów zdobywania miłości. I w jednym, i w drugim przypadku usprawiedliwienie jest ważną strategią: człowiek stara się, żeby jego żądania uważane były za bezsporne, tak aby nie zagrażały mu drogi do zdobycia miłości. Jeśli dyskredytuje innych w celu ponizania lub zniszczenia ich w konkurencyjnej walce, będzie głęboko przekonany o swoim całkowitym w tej sytuacji obiektywizmie. Jeśli chce kogoś wykorzystać, będzie wierzył, że bardzo potrzebuje jego pomocy, i będzie się starał przekonać go o tym.

Właśnie ta ciągła potrzeba uzasadniania swoich poczynań powoduje, że zachowanie człowieka przeniknięte jest pewną subtelną, jakby „podskórną” nieszczerością, mimo że w rzeczywistości może on być uczciwy. Nieszczerłość też pozwala wyjaśnić nieugięte faryzeuszostwo charakteryzujące tak często neurotyków, czasem występujące w sposób zupełnie otwarty i jaskrawy, czasem zaś ukryte pod postawą uległości czy nawet samooskarżenia. Postawę faryzeuszostwa utożsamia się często mylnie z postawą narcystyczną. W rzeczywistości nie ma ona nic wspólnego z jakimkolwiek samouwielbieniem. Nie ma w niej nawet żadnego elementu samozadowolenia czy zarozumiałości, ponieważ – wbrew pozorom – osoba taka nie jest nigdy naprawdę przekonana o tym, że ma rację, odczuwając jedynie ciągłą, rozpaczliwą potrzebę usprawiedliwienia się. Innymi słowy, jest to postawa obronna, narzucona przez potrzebę rozwiązania pewnych problemów, wpływających w ostatecznym rozrachunku z lęku.

Prawdopodobnie istnienie tej potrzeby uzasadniania było jednym z czynników nasuwających Freudowi myśl o szczególnie surowych wymaganiach superego, którym podporządkowuje się neurotyk, reagując w ten sposób na własne destruktcyjne popędy. Do takiej interpretacji skłania zwłaszcza inny aspekt potrzeby uzasadniania,

mianowicie, jest ona nie tylko niezastąpiona jako strategia radzenia sobie z innymi, ale pozwala także wielu neurotykom „zachować twarz”. Wróć do tej sprawy przy omawianiu roli poczucia winy w nerwicach.

Bezpośrednim skutkiem lęku w neurotycznym współzawodnictwie jest obawa przed porażką i obawa przed powodzeniem. Obawa przed porażką częściowo wynika z obawy przed upokorzeniem. Każda porażka staje się katastrofą. Pewna dziewczyna, która nie wiedziała w szkole czegoś, co powinna była wiedzieć, nie tylko była tym niezwykle zawstydzona, ale uważała ponadto, że jej koleżanki zaczną nią gardzić i odwrócą się od niej. Reakcja taka jest tym niebezpieczniejsza, że często odczytuje się jako niepowodzenia takie zdarzenia, które w rzeczywistości wcale niepowodzeniami nie są – na przykład wtedy, gdy ktoś nie ma w szkole najlepszych stopni, oblewa jakąś część egzaminu, urządza przyjęcie, które nie wypadło nadzwyczajnie czy nie zabłysnął w rozmowie – jednym słowem, nie sprostął swym wybujałym oczekiwaniom. Każde odtrącenie, na które – jak już widzieliśmy – neurotyk reaguje silną wrogością, również odczuwane jest jako niepowodzenie, a więc i upokorzenie.

U neurotyka obawy te powiększa jeszcze lęk, żeby inni nie cieszyli się jego niepowodzeniem, wiedząc o jego wygórowanych ambicjach. Szczególnie obawia się niepowodzenia wtedy, gdy w jakiś sposób dał do zrozumienia, że podjął konkurencję, że rzeczywiście pragnie sukcesu i czyni wszystko, żeby go osiągnąć. Czuje wówczas, że porażka jako taka jest wybaczalna i może nawet wzbudzić raczej współczucie niż wrogość, natomiast z chwilą, gdy ujawnił swoje pragnienie sukcesu, czuje się osaczony przez wrogów, czyhających na to, żeby go zniszczyć przy najmniejszej – z jego strony – oznace słabości czy porażki.

Postawy wynikające z tego lęku są różne w zależności od treści obaw, które nurtują neurotyka. Jeśli boi się

on przede wszystkim samej porażki, to podwoi swe wysiłki lub zacznie zaciekle walczyć, żeby uniknąć niepowodzenia. W sytuacjach, w których jego siła czy zdolności zostają poddane decydującemu sprawdzianowi, jak w przypadku egzaminu czy wystąpienia publicznego, może się pojawiać ostry lęk. Jeśli natomiast boi się on przede wszystkim, żeby jego ambicje nie zostały zdemaskowane przez innych, to lęk, który się pojawi, spowoduje, że człowiek ten będzie sprawiał wrażenie niezainteresowanego i zaniecha podejmowania jakichkolwiek wysiłków. Warto zwrócić uwagę na kontrast między tymi dwiema sytuacjami, wskazują one bowiem, jak dwa rodzaje obaw, bądź co bądź spokrewnionych, mogą doprowadzić do powstania dwóch zupełnie różnych rodzajów zachowań. Osoba reagująca w pierwszy sposób będzie się przygotowywała zapamiętane do egzaminów, podczas gdy osoba reprezentująca drugi typ reakcji będzie pracowała bardzo mało i, być może, będzie się wyraźnie angażowała w działalność towarzyską czy w różnego rodzaju hobby, manifestując w ten sposób swój brak zainteresowania podstawowym zadaniem.

Neurotyk nie uświadamia sobie zwykle swego lęku, lecz tylko jego konsekwencje. Może mieć na przykład trudności w koncentrowaniu się na jakimś zadaniu. Mogą się też u niego pojawiać obawy hipochondryczne, jak na przykład obawa przed dolegliwościami sercowymi z powodu nadmiernego wysiłku fizycznego lub przed rozstrojem nerwowym spowodowanym nadmierną pracą umysłową. Każdy wysiłek może wywołać u niego wyczerpanie (każde zajęcie, któremu towarzyszy lęk, zwykle wyczerpuje), które wykorzysta jako oczywisty dowód tego, że wysiłek jest dla niego szkodliwy i musi go unikać.

Aby uchylić się od wysiłku, neurotyk może oddawać się najróżniejszym czynnościom ucieczkowym: od stawiania pasjansów do wydawania przyjęć; może też przyjąć postawę zbliżoną do lenistwa czy opieszałości. Neu-

rotyczna kobieta może się na przykład źle ubierać, gdyż woli sprawiać wrażenie osoby nie dbającej o stroje, niż narażać się na ośmieszenie, gdyby się okazało, że jakiś element jej wypracowanego stroju jest źle dobrany.

Pewna niezwykle ładna dziewczyna, przekonana o swej pospolitości i braku urody, nigdy nie pudrowała się w miejscach publicznych, sądząc, że gdyby to zrobiła, każdy mógłby sobie pomyśleć: Patrzcie tylko, ta brzydula myśli, że puder jej pomoże!

Z reguły więc neurotyk uważa, że bezpieczniej jest nie robić tego, na co ma się ochotę, zgodnie z maksymą: „Nie wychylaj się, bądź skromny, a przede wszystkim nie zwracaj na siebie uwagi”. Zwracanie na siebie uwagi – co podkreślał Veblen – sposobem zabawiania się czy stylem życia odgrywa istotną rolę w rywalizacji. Wycofując się ze współzawodnictwa, człowiek musi robić coś przeciwnego, musi unikać zwracania na siebie uwagi. Osiąga się to przez podporządkowanie się konwencjonalnym wzorcom, przez trzymanie się na uboczu i niewyróżnianie się od innych.

Jeśli ta skłonność do wycofywania się jest cechą pierwszoplanową, człowiek będzie unikał wszelkiego ryzyka. Nie trzeba dodawać, że postawie takiej towarzyszy wielkie zubożenie życia i spaczenie własnych potencjalnych możliwości. Osiągnięcie szczęścia czy jakichkolwiek pomyślnych wyników wymaga bowiem ryzyka i wysiłku, chyba że ktoś ma wyjątkowo sprzyjające warunki.

Dotychczas omówiliśmy lęk przed ewentualnym niepowodzeniem. Nie jest to tylko jeden z objawów neurotycznego współzawodnictwa. Lęk może również manifestować się w postaci obawy przed sukcesem. Wielu neurotyków odczuwa tak silny lęk przed wrogością innych ludzi, że obawia się powodzenia nawet wtedy, gdy osiągnięcie sukcesu jest pewne.

Lęk przed sukcesem wypływa z obawy przed zazdrością i zawiścią ludzką, a zatem i z obawy przed utratą miłości. Czasem może mieć charakter świadomy. Jedna

z moich pacjentek była utalentowaną pisarką, która zupełnie zrezygnowała z pisania, ponieważ jej matka zaczęła pisać i zdobyła duże powodzenie. Gdy po długiej przerwie pacjentka wróciła do pisarstwa, przejawiała silne wahanie i niepewność, obawiając się jednak nie tego, że będzie pisała źle, lecz tego, że jej twórczość będzie zbyt dobra. Kobieta ta przez długi czas nie potrafiła nic robić wskutek nadmiernej obawy przed ludzką niechęcią i całą swą energię skierowała na zdobywanie sympatii. Obawa ta może bowiem przybrać postać niejasnego lęku przed utratą przyjaciół, gdy zdobędzie się powodzenie.

Podobnie jak przy wielu innych rodzajach lęku, tak też w tym przypadku neurotyk zdaje sobie zwykle sprawę nie ze swych obaw, ale z wynikających z nich zahamowań. Na przykład, gdy gra w tenisa, może w obliczu zbliżającego się zwycięstwa odczuwać coś, co go powstrzymuje przed wygraną meczu. Może też zapomnieć o spotkaniu, które miało zaważyć na jego przyszłości. Jeśli ma coś ważnego do powiedzenia w czasie dyskusji czy rozmowy, może mówić tak cicho lub skrótowo, że jego wypowiedź nie zrobi żadnego wrażenia, albo pozwoli innym zbierać pochwałę za pracę, którą sam wykonał. Zauważa sam, że z pewnymi ludźmi potrafi rozmawiać w sposób inteligentny, natomiast w obecności innych zupełnie głupieje; potrafi grać po mistrzowsku na jakimś instrumencie w obecności pewnych osób, przy innych natomiast gra jak początkujący uczeń. Mimo zakłopotania, jakie odczuwa z powodu takiej chwiejności, nie potrafi nic zmienić. Dopiero po uzyskaniu wglądu i ujawnieniu swoich skłonności do wycofywania się, odkrywa, że rozmawiając z osobą mniej inteligentną od siebie, czuje się zmuszony zachowywać jeszcze mniej inteligentnie od niej; albo grając z miernym muzykiem, musi grać jeszcze gorzej, gdyż boi się, że gdyby okazał się lepszy, mógłby poniżyć drugą osobę i sprawić jej ból.

I wreszcie, jeżeli odniesie sukces, nie tylko nie potrafi

się nim cieszyć, ale nawet nie odczuwa go jako swój własny. Często też będzie starał się go pomniejszać, przypisując go jedynie szczęśliwemu zbiegowi okoliczności lub jakiemuś nieistotnemu czynnikowi czy wręcz pomocy z zewnątrz. Powodzenie podziela na niego przygnębiająco – częściowo w wyniku działania powyższych obaw, częściowo zaś w wyniku nie uświadomionego rozczarowania, gdyż sukces w rzeczywistości nigdy nie dorównuje nadmiernie wybujałym i skrytym oczekiwaniom.

Konflikt neurotyka polega więc na tym, że kierują nim szalone i kompulsywne pragnienia bycia najlepszym przy jednoczesnym równie silnym przymusie cofania się z chwilą zbliżania się do sukcesu. Jeśli osiągnął jakieś powodzenie, to następnym razem osiąga gorsze wyniki. Po lekcji dobrej następuje lekcja zła, po poprawie w leczeniu – pogorszenie, a po zrobieniu na kimś dobrego wrażenia – pozostaje złe wrażenie. Cykl ten wciąż się powtarza, rodząc poczucie beznadziejnej walki z przytłaczającymi przeciwnościami. Człowiek przypomina tu Penelopę, która pruć w nocy to, co utkała za dnia.

Zahamowania mogą się pojawić na każdym etapie drogi do wytyczonego celu: neurotyk może tak zupełnie wyprzeć swe ambitne dążenia, że nie próbuje dokonać niczego; może starać się coś robić, ale przy tym będzie niezdolny do koncentracji czy doprowadzenia sprawy do końca; może dokonać czegoś wspaniałego, unikając zarazem jakichkolwiek dowodów sukcesu, i wreszcie może odnieść wybitny sukces, ale nie potrafi go docenić czy nawet odczuć.

Spośród wielu sposobów wycofywania się ze współzawodnictwa najistotniejszym u neurotyka jest wytworzenie w wyobraźni takiego dystansu między własną osobą a rzeczywistym czy pozornym rywalem, że każde współzawodnictwo wydaje się czymś tak absurdalnym, iż zostaje całkowicie usunięte ze świadomości. Dystans taki

można osiągnąć albo przez postawienie drugiej osoby na świeczniku daleko ponad sobą, albo przez niedocenianie, a nawet i obniżanie swojej wartości, tak że wszelkie pomysły czy próby rywalizacji wydają się niemożliwe i śmieszne. Ten ostatni proces nazwałam autodewaluacją.

Autodewaluacja może mieć charakter świadomej strategii stosowanej dla osiągnięcia własnych korzyści. Uczeń wielkiego malarza, który namalował dobry obraz, ale ma powody, żeby obawiać się zazdrości swego mistrza, może pomniejszyć wartość swej pracy, by nie wywołać zawiści u nauczyciela. Neurotyk natomiast ma jedynie niejasne przeczucie swej skłonności do niedoceniania siebie. Jeśli wykonał dobrą robotę, będzie szczerze przekonany, że inni zrobiliby ją lepiej lub że sukces był przypadkowy i że z pewnością drugi raz mu się to nie uda; albo gdy zrobi coś dobrze, może doszukiwać się w swej pracy jakiegoś niedociągnięcia, na przykład zbyt-niej powolności, dewaluując na tej podstawie całe dzieło. Naukowiec może mieć poczucie własnej ignorancji w sprawach wchodzących w skład uprawianej przez siebie dyscypliny, tak że przyjaciele muszą mu dopiero przypominać, że sam o tych sprawach wielokrotnie pisał. Gdy ktoś zada mu głupie pytanie lub takie, na które nie ma odpowiedzi, wydaje mu się najprawdopodobniej, że to on jest głupi; czytając książkę, z którą się raczej nie zgadza, nie przemyśli jej krytycznie, gdyż uważa, że jest za głupi, aby ją zrozumieć. Może przy tym żywić przekonanie, że udało mu się zachować krytycyzm i obiektywizm wobec samego siebie.

Jednakże człowiek taki nie tylko przyjmie swe poczucie niższości za dobrą monetę, lecz będzie jeszcze przekonany o jego trafności. Mimo że skarży się na nie i cierpi z tego powodu, nie potrafi uznać żadnych dowodów podważających to przekonanie. Jeśli zdobędzie opinię bardzo kompetentnego pracownika, będzie utrzymywał, że go przeceniają albo że udało mu się oszukać swe

otoczenie. Jak już wspomniałam, dziewczynka, u której po upokarzającym przeżyciu z bratem rozwinęły się niezwykle wysokie ambicje związane z nauką szkolną, zawsze była pierwsza w klasie i wszyscy uważali ją za wybitną uczennicę, ona sama natomiast nadal była przekonana, że jest głupia. Kobieta może z uporem utrzymywać, że jest brzydka, mimo że wystarczyłoby, aby spojrziała w lustro czy zwróciła uwagę na zainteresowanie, jakie wzbudza u mężczyzn, a przekonałaby się o swojej atrakcyjności. Człowiek przed czterdziestką może żywić przekonanie, że jest za młody, żeby walczyć o przeferowanie własnego zdania czy objęcie kierownictwa, po to tylko, by po czterdziestce zacząć nagle odczuwać, że jest na to już za stary. Pewien znany naukowiec dziwił się nieustannie z powodu okazywanego mu powszechnie szacunku, ponieważ był przekonany o własnej miernocie. Tacy ludzie odrzucają komplementy, uważając je za puste pochlebstwa, albo też przypisują je ukrytym motywom, co może nawet wywołać u nich gniew.

Z niezliczonych już obecnie obserwacji wynika, że poczucie niższości – być może najbardziej powszechne zło naszych czasów – odgrywa ważną rolę, dlatego człowiek podtrzymuje je u siebie i broni go. Jego wartość polega na tym, że poniżając sam siebie i wobec tego uważając siebie za gorszego od innych oraz hamując swoje ambicje, człowiek uśmierza lęk związany ze współzawodnictwem<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> D. H. Lawrence przedstawił uderzający opis tej reakcji w *The Rainbow*. „To dziwne poczucie okrucieństwa i szpetoty, zawsze groźne i gotowe nią ovladnąć, to poczucie niechętniej siły tłumu oczekującego jej – innej od wszystkich [podkreślenie autorki] – miało decydujący wpływ na jej życie. Gdziekolwiek by była – w szkole, wśród znajomych, na ulicy, w pociągu – odruchowo dążyła do tego, by uczynić się mniejszą, skromniejszą, udawała, że mniej sobą przedstawia niż w rzeczywistości, w obawie przed tym, by ktoś nie dostrzegł tego, co w niej ukryte, przed zaskoczeniem i atakiem ze strony zwierzęcego oburzenia, pospolitego, przeciętnego ja” (s. 254).

Nie wolno przy tym zapominać, że poczucie niższości może rzeczywiście osłabić czyjąś pozycję przez to, że autodewaluacja prowadzi do zachwiania wiary we własne możliwości. A przecież dla dokonania czegoś konieczna jest w jakimś stopniu pewność siebie, niezależnie od tego, czy chodzi o nowy sposób doprawiania sałatki, sprzedaż towaru, obronę własnego poglądu czy zrobienie dobrego wrażenia na członku rodziny, do której pragnie się wejść.

Ludzie mający silne skłonności do autodewaluacji mogą śnić o zwycięstwach swych rywali lub o własnych porażkach. Skoro nie ma wątpliwości co do tego, że ludzie ci podświadomie pragną zwycięstwa nad rywalami, może się wydawać, że sny takie przeczą twierdzeniu Freuda, zgodnie z którym w snach spełniają się ludzkie marzenia. Jednak poglądu Freuda na tę sprawę nie wolno traktować zbyt wąsko i jednostronnie. Jeżeli bezpośrednio spełnienie pragnień wiąże się ze zbyt silnym lękiem, to uśmierzenie tego lęku będzie ważniejsze od spełnienia marzeń. Jeżeli wobec tego człowiek hamujący swoje ambicje ma sny, w których zostaje pokonany, to sny te nie muszą świadczyć o pragnieniu porażki, ale o tym, że woli przegrać, bo przegrana stanowi dla niego mniejsze zło. Jedna z moich pacjentek miała wygłosić wykład, kiedy była w takiej fazie leczenia, gdy zaciekle usiłowała mnie pokonać. Przyśniło jej się wtedy, że ja prowadzę świetny wykład, a ona siedzi wśród słuchaczy, pokornie mnie podziwiając. Kiedy indziej znowu pewnemu ambitnemu nauczycielowi przyśniło się, że za katedrą stanął jego uczeń, a on sam nie umiał zadanej lekcji.

O tym, jak bardzo zjawisko autodewaluacji służy hamowaniu ambicji, świadczy także to, że pomniejszane są zwykle te obszary funkcjonowania jednostki, w których chce ona najbardziej górować nad innymi. Jeśli ambicja dotyczy osiągnięć intelektualnych, dewaluacji ulega właśnie inteligencja. Jeżeli ambicja dotyczy sfery erotycznej, gdzie dużą rolę odgrywają wygląd i wdzięk,

to one właśnie ulegają dewaluacji. Zjawisko to jest tak powszechne, że na podstawie przedmiotu dewaluacji można łatwo domyślić się tego, czego dotyczą największe ambicje jednostki.

Opisane dotychczas poczucie niższości nie miało nic wspólnego z jakąkolwiek obiektywną niższością, świadczyło jedynie o skłonności danej osoby do wycofywania się ze współzawodnictwa. Czyżby więc nie wiązało się ono z faktycznymi niedociągnięciami, z uświadomieniem sobie realnie istniejących wad? Otóż okazuje się, że wpływa ona zarówno z rzeczywistych, jak i wyimaginowanych niedomogów. Poczucie niższości jest wypadkową skłonności do autodewaluacji wpływającej z lęku oraz uświadomienia sobie swoich rzeczywistych defektów. Jak już kilkakrotnie podkreślałam, nie możemy siebie oszukać zupełnie, chociaż może nam się udać usunąć pewne impulsy ze świadomości. Omawiany przez nas neurotyk będzie w głębi przekonany o tym, że ma skłonności antyspołeczne, które musi ukrywać, że jego postawy nie są szczerze i że to, co pokazuje na zewnątrz, bynajmniej nie odzwierciedla tego, co przeżywa. Rejestracja tych rozbieżności jest w znacznej mierze przyczyną przeżywanego przez niego poczucia niższości, mimo że nigdy nie zdaje sobie jasno sprawy z jego źródła – wpływa ono bowiem z wyparcia popędów. Ponieważ nie może sobie uświadomić prawdziwego źródła poczucia niższości, musi to poczucie uzasadnić. Przyczyny, które podaje, rzadko są prawdziwe, stanowiąc jedynie racjonalizację.

Jest jeszcze inny powód, dla którego neurotykowi wydaje się, że poczucie niższości wpływa jednak z faktycznie istniejących u niego braków. Mając wielkie ambicje, wytworzył sobie wysokie poczucie własnej wartości i ważności. Swoje rzeczywiste osiągnięcia porównuje z własną opinią o sobie jako o kimś genialnym i doskonałym. Siłą rzeczy, przy takim porównaniu jego istotne dokonania czy możliwości muszą wypaść blade.

W wyniku tych wszystkich skłonności do wycofywania się neurotyk odnosi prawdziwe niepowodzenia, a w najlepszym razie nie osiąga tego, co mógłby przy swoich możliwościach i zdolnościach. Inni, którzy zaczęli razem z nim, prześcigają go, mają lepszą pracę, większe osiągnięcia. Pozostaje w tyle za innymi nie tylko pod względem wymiernych sukcesów. Im jest starszy, tym silniej odczuwa rozbieżności między własnymi możliwościami a osiągnięciami. Zdaje sobie boleśnie sprawę z tego, że marnuje swe zdolności, jakiegokolwiek by one były, że coś hamuje rozwój jego osobowości i że wcale nie dojrze w miarę upływu czasu<sup>2</sup>. Reakcją na uświadomienie sobie tej rozbieżności jest pojawiające się niezadowolenie i to bynajmniej nie masochistyczne, lecz rzeczywiście adekwatne do sytuacji, w jakiej się znajduje.

Jak już podkreślałam, rozbieżności między możliwościami jednostki a jej osiągnięciami mogą wynikać z warunków zewnętrznych. Natomiast rozbieżność ta u osób neurotycznych nieodmiennie świadczy o nerwicy i powstaje na tle konfliktów wewnętrznych. Cechujące neurotyków poczucie niższości wzmagają jeszcze nieuchronnie ich rzeczywiste niepowodzenia i wynikający z nich wzrost rozbieżności między możliwościami a osiągnięciami, wobec czego nie tylko uważają się za gorszych, ale rzeczywiście osiągają gorsze wyniki niż te, na jakie ich stać. Skutki tego stanu rzeczy są tym donioślejsze, że poczucie niższości ma przez to realne podstawy.

Druga natomiast rozbieżność, o której wspomniałam – rozbieżność między górnolotnymi ambicjami a stosunkowo słabymi osiągnięciami – jest tak trudna do zniesienia, że wymaga środków zaradczych. Takim środkiem staje się ucieczka w świat fantazji. Neurotyk w coraz większym stopniu zastępuje osiągalne cele urojenia-

<sup>2</sup> C. G. Jung pisał wyraźnie o problemie zatrzymywania się w rozwoju u osób około czterdziestki. Nie wyodrębnił jednak przyczyn tego zjawiska, w związku z czym nie znalazł żadnego zadowalającego rozwiązania.

mi wielkościami. Znaczenie tych urojeń jest jasne: pozwalają ukryć nieznośne poczucie, że jest się niczym; zapewniają poczucie własnej ważności bez podejmowania współzawodnictwa, a więc i bez ryzyka porażki czy zwycięstwa; pozwalają rozbudować fikcyjne poczucie wielkości, znacznie większe aniżeli mógłby osiągnąć w realnym życiu. W tym ślepym zaułku, jaki stwarzają fantazje wielkościowe, kryje się związane z nimi niebezpieczeństwo – mają one bowiem niewątpliwe i uchwytne zalety dla neurotyka, zwłaszcza w porównaniu z aktywnością bardziej bezpośrednią i trudną.

Te neurotyczne urojenia wielkościowe należy odróżnić od fantazji u osób zdrowych i od urojeń psychotyków. Nawet człowiek zdrowy od czasu do czasu uważa, że jest wspaniały, przypisuje niewspółmiernie duże znaczenie swym poczynaniom lub pogrąża się w fantazjach na temat tego, co mógłby zrobić. Ale te fantazje i wyobrażenia to tylko ozdobne arabeski, których nie traktuje zbyt poważnie. Na przeciwnym biegunie znajduje się psychotyk z urojeniami wielkościami. Utrwaliło się u niego przekonanie o tym, że jest geniuszem, cesarzem Japonii, Napoleonem czy Chrystusem, i nie przyjmuje do wiadomości żadnych dowodów rzeczowych podważających to urojenie; zupełnie nie bierze pod uwagę niczego, co by mogło mu przypomnieć, że jest w rzeczywistości tylko biednym stróżem, pacjentem z zakładu dla umysłowo chorych, przedmiotem lekceważenia czy nawet pośmiewiskiem. Jeśli w ogóle uświadomi sobie ową rozbieżność, będzie się upierał przy swych urojeniach, przekonany, że inni są głupi albo celowo go lekceważą, żeby mu sprawić przykrość.

Neurotyk zajmuje miejsce pośrednie między tymi dwoma skrajnościami. Jeśli choć trochę uświadamia sobie przesadnie wysoką samoocenę, reaguje na nią podobnie jak człowiek zdrowy. Jeśli przyśni mu się, że jest przebrany królem, sen taki wyda mu się śmieszny. Ale mimo świadomego odrzucenia takich wielkościowych fan-

tazji jako nieprawdziwych, mają one dla niego realną wartość emocjonalną, podobnie jak urojenia dla psychotyka. Przyczyna w obu przypadkach jest podobna – fantazje takie pełnią bowiem ważną funkcję; są fundamentem, na którym neurotyk opiera swe poczucie własnej wartości (aczkolwiek podstawą słabą i chwiejną), wobec czego musi się ich kurczowo trzymać.

Funkcja ta kryje jednak w sobie pewne niebezpieczeństwo, które zagraża wtedy, gdy poczucie własnej wartości zostanie zachwiane. Rozpadają się wtedy fundamenty, a człowiek czuje się rozbitý i trudno mu się „pozierać”. Pewna dziewczyna na przykład, która z uzasadnionych powodów mogła wierzyć, że jest kochana, uświadomiła sobie, iż jej chłopak ociąga się z małżeństwem. W trakcie rozmowy powiedział jej, że czuje się za młody i zbyt mało doświadczony, żeby się żenić, i uważa, że rozsądnie byłoby poznać jeszcze inne dziewczęta, zanim się z którąś zwiąże definitywnie. Dziewczyna nie mogła po tym ciosie wrócić do równowagi, wpadła w depresję, zaczęła się czuć niepewnie w pracy, pojawił się silny lęk przed niepowodzeniem, w wyniku którego chciała się z wszystkiego wycofać, zarówno z pracy, jak i z kontaktów z ludźmi. Lęk ten był tak silny, że nie uspokoiły jej nawet późniejsze optymistyczne wydarzenia, jak decyzja chłopca, żeby się z nią ożenić, czy propozycja lepszej pracy poparta pozytywną opinią o jej zdolnościach. W przeciwieństwie do psychotyka, neurotyk przywiązuje zbyt wielką wagę do każdego, nawet najdrobniejszego wydarzenia w życiu codziennym, które nie pokrywa się z jego złudzeniami. Jego samoocena waha się więc pomiędzy poczuciem, że jest wspaniałą, a poczuciem, że jest bezwartościowy. W każdej chwili może przejść z jednej skrajności w drugą. Może być jednocześnie zupełnie przekonany o własnej wyjątkowej wartości i zdumiony tym, że ktokolwiek traktuje go poważnie. Albo czując się nieszczęśliwy i zdeptany, może być zarazem wściekły, że ktoś może uważać, iż potrzebuje pomocy. Jest tak wra-

zliwy jak człowiek, którego wszystko boli i który wzdryga się przy każdym dotknięciu. Łatwo czuje się urażony, zlekceważony, opuszczony, obrażony i reaguje proporcjonalną do swych uczuć mściwą nienawiścią.

I znów mamy tu do czynienia z błędnym kołem. Urojenia wielkościowe mają wprawdzie konkretną wartość uspokajającą i dostarczają pewnego oparcia (choć tylko wyimaginowanego), ale jednocześnie nie tylko wzmacniają skłonność do wycofywania się, ale także, poprzez zwiększoną wrażliwość, wywołują większą złość, a zatem i większy lęk. Przedstawiony tu obraz błędnego koła charakterystyczny jest oczywiście dla głębokich nerwic, można go jednak zaobserwować także, choć w mniejszym stopniu, w lżejszych przypadkach, kiedy neurotyk może tego w ogóle nie zauważyć. Jeżeli natomiast neurotykowi uda się dokonać czegoś pożytecznego, może uruchomić pewnego rodzaju szczęśliwe koło, dzięki któremu wzrośnie jego pewność siebie, a zatem zmniejszy się potrzeba fantazji wielkościowych.

Brak powodzenia, z powodu którego cierpi neurotyk, pozostawanie we wszystkim w tyle – w pracy zawodowej czy w małżeństwie, w osiągnięciu poczucia bezpieczeństwa czy szczęścia – wywołuje u niego zawiść, wzmacniając przez to zazdrość i niechęć wpływające z innych źródeł. Z różnych względów może wypierać swą niechęć, pod wpływem bądź wrodzonej prawości charakteru, bądź głębokiego przekonania, że nie ma prawa żądać niczego dla siebie, bądź to nieuświadomienia sobie tego, że jest nieszczęśliwy. Jednakże im silniej tę niechęć wypiera, w tym większym stopniu może ją rzutować na innych, nabywając w ten sposób paranoidalnego niemal lęku, że inni będą mu wszystkiego zazdrościć. Lęk ten może być tak intensywny, że czuje autentyczny niepokój, ilekroć wydarzy się coś pomyślnego, na przykład otrzyma nową pracę, zdobędzie uznanie, dokona udanego zakupu, dozna powodzenia w miłości. Może przez to znacznie wzmoc-

nić u siebie skłonności do unikania posiadania czegokolwiek czy dojścia do czegoś.

Nie wdając się w szczegóły, główne elementy błędnego koła, wynikającego z neurotycznego dążenia do władzy, prestiżu i posiadania, możemy wypunktować z grubsza w sposób następujący: lęk, wrogość, zachwianie poczucia własnej wartości; dążenie do władzy, prestiżu i posiadania; wzrost wrogości i lęku; skłonność do wycofywania się ze współzawodnictwa (z towarzyszącymi jej tendencjami do autodewaluacji); niepowodzenia i rozbieżności między możliwościami a osiągnięciami; wzrost poczucia wyższości (któremu towarzyszy niechęć i zazdrość); wzrost fantazji wielkościowych (którym towarzyszy lęk przed zawiścią innych); wzrost wrażliwości (z ponowną tendencją do wycofania się); wzrost wrogości i lęku, który rozpoczyna cykl na nowo.

Aby w pełni zrozumieć rolę zawiści w nerwicy, musimy ją jednak omówić dokładniej. Neurotyk, niezależnie od tego, czy uświadamia to sobie, czy nie, jest nie tylko bardzo nieszczęśliwy, ale nie widzi ponadto żadnych możliwości ucieczki od swych cierpień. To, co zewnętrzny obserwator opisuje jako błędne koła wynikające z prób zdobycia poczucia bezpieczeństwa, neurotyk odczuwa jako beznadziejne zaplątanie się jakby w sieci. Jeden z moich pacjentów tak to opisał: czuję się tak, jakbym był zamknięty w piwnicy mającej wiele drzwi, z których każde, które próbuję otworzyć, prowadzi tylko do nowych ciemności, a jednocześnie wiem, że inni spacerują na słońcu. Nie wydaje mi się, żeby można było zrozumieć istotę poważnej nerwicy, nie zwracając uwagi na paraliżującą beznadziejność, jaka jej towarzyszy. Niektórzy neurotycy dają niedwuznaczny wyraz swemu rozdrażnieniu, u innych natomiast jest ono głęboko ukryte za rezygnacją lub hurraoptymizmem. Czasem trudno jest je dojrzeć za wszystkimi tymi dziwnymi przejawami próżności, za wymaganiami i wrogością żywego człowieka, który cierpi, ponieważ czuje się odsunięty od wszyst-

kiego, co czyni życie miłym, który wie, że jeśli nawet zdobędzie to, czego chce, nie będzie umiał się tym cieszyć. Gdy zdamy sobie sprawę z całej tej beznadziejności, łatwiej będziemy mogli zrozumieć to wszystko, co wydaje się nadmierną agresywnością czy nawet podłością i to nie usprawiedliwioną daną sytuacją. Tylko człowieka wyjątkowego stać byłoby na to, aby zachować przyjazny stosunek do świata, w którym nie może uczestniczyć i w którym nie może osiągnąć szczęścia.

Ciągłym źródłem zawiści jest narastające stopniowo poczucie bezradności. Jest to nie tyle zawiść z jakiegoś konkretnego powodu, ile to, co Nietzsche nazwał *Lebensneid*, czyli bardzo ogólna zawiść wobec wszystkich, którzy czują się bardziej bezpieczni, bardziej zrównoważeni, szczęśliwsi, bardziej bezpośredni i pewniejsi siebie. Człowiek, który doświadczył takiego poczucia beznadziejności, niezależnie od tego, czy jest ono bardziej, czy mniej dostępne jego świadomości, będzie się starał je uzasadnić. Nie rozumie, że jest ono wynikiem nieuchronnego procesu, i sądzi, że wywołał je sam lub zrobili to inni. Często będzie szukał winy równocześnie w sobie i u innych, przy czym jedno z tych źródeł wysunie się na pierwszy plan. Kiedy wina zostaje przypisana innym, człowiek przyjmuje postawę oskarżycielską, skierowaną przeciwko losowi w ogóle, a nie konkretnej sytuacji czy określonym osobom (rodzicom, nauczycielom, mężowi, lekarzowi). Tym można w dużej mierze wyjaśnić, jak to już wielokrotnie podkreślałam, neurotyczne żądania wysuwane wobec innych ludzi. To tak, jakby neurotyk myślał w ten sposób: „Wszyscy jesteście odpowiedzialni za moje cierpienie, wobec czego macie obowiązek mi pomagać, a ja mam prawo tego od was oczekiwać”. Jeżeli natomiast szuka przyczyn zła w sobie, czuje, że zasłużył na cierpienia, których doznaje.

Omawianie w ten sposób skłonności do obwiniania innych, występującej u neurotyka, może prowadzić do nieporozumień. Może się bowiem wydawać, że jego oskar-



żenia są bezpodstawne. Tymczasem ma on na ogół pełne prawo do oskarżania innych, gdyż zapewne obchodzono się z nim niesprawiedliwie, szczególnie w dzieciństwie. Ale jego oskarżenia zawierają również elementy neurotyczne: często zastępują dążenie do osiągania wartościowych celów i są zwykle bezpodstawne i ogólnikowe. Może je na przykład kierować pod adresem osób, które chcą mu pomóc, a jednocześnie nie potrafi oskarżać tych, którzy go rzeczywiście skrzywdzili.

## ROZDZIAŁ

# 13

## NEUROTYCZNE POCZUCIE WINY

W zewnętrznym obrazie kapitalną rolę zdaje się odgrywać poczucie winy. W niektórych postaciach nerwicy uczucie to wyrażane jest otwarcie, w innych natomiast jest bardziej ukryte, niemniej o jego obecności świadczą zachowanie, postawy oraz sposób myślenia i reagowania neurotyka. Omówię najpierw w skrócie poszczególne objawy poczucia winy. Jak już wspomniałam w rozdziale poprzednim, neurotyk często uzasadnia swe cierpienia, uważając, że nie zasłużył sobie na nic lepszego. Poczucie to może mieć charakter nieuchwytny i nieokreślony, ale człowiek może je również wiązać z myślami lub zachowaniami społecznie zakazanymi, jak masturbacja, pragnienia kazirodcze czy życzenie śmierci komuś bliskiemu. Człowiek taki czuje się zwykle winny w wielu sytuacjach. Jeśli ktoś chce się z nim zobaczyć, natychmiast zastanawia się nad tym, czy nie ma on na to ochoty z powodu jakiegoś popełnionego przezeń przewinienia. Jeśli przez dłuższy czas znajomi nie odwiedzają go, nie piszą do niego, zastanawia się, czy ich czymś nie obraził. Jeśli stanie się coś złego, uważa, że to przez niego. Nawet jeśli ktoś inny zawinił w sposób oczywisty czy wyrządził mu krzywdę, nadal bierze całą winę na siebie. Ilekroć wynika jakaś sprzeczność interesów czy

nieporozumienie w stosunkach z ludźmi, zakłada bezkrytycznie, że to inni mają rację.

Granica między tym latentnym poczuciem winy, gotowym ujawnić się przy każdej okazji, a tym, co określa się jako nieświadome poczucie winy występujące w sposób wyraźny w stanach depresyjnych, jest bardzo płynna. Ten drugi rodzaj poczucia winy przybiera postać samooskarżeń, często fantastycznych, a przynajmniej znacznie przesadzonych. O istnieniu nieokreślonego poczucia winy świadczą również bezustannie podejmowane przez neurotyka próby usprawiedliwiania się przed samym sobą i innymi; szczególnie wtedy, gdy strategiczna wartość tych prób nie jest jasna.

Innym wskaźnikiem rozlanego poczucia winy jest męczący neurotyka lęk przed zdemaskowaniem lub dezaprobatą. W rozmowach z analitykiem może się zachowywać jak oskarżony wobec sędziego, znacznie utrudniając w ten sposób możliwość współpracy w procesie analizy. Każdą przedstawianą mu interpretację będzie traktował jak wymówkę; jeśli analityk wskaże mu na przykład, że za jakąś postawą obronną kryje się u niego lęk, odpowie: „Wiedziałem, że jestem tchórzem”; jeśli analityk wyjaśnił mu, że nie odważał się zbliżyć do ludzi w obawie przed odrzuceniem, poczuje się winny, sądząc – jak to się interpretuje – że starał się ułatwić sobie życie. Właśnie ta potrzeba unikania wszelkiej dezaprobaty jest w dużej mierze źródłem kompulsywnego dążenia do doskonałości.

I wreszcie należy wspomnieć o tym, że jakieś niepomysłne wydarzenie, jak na przykład utrata majątku czy wypadek, może znacznie poprawić samopoczucie neurotyka, aż do ustąpienia objawów włącznie. Reakcja taka oraz fakt, że neurotyk sprawia czasem wrażenie, jakby sam (choć nieumyślnie) inscenizował czy prowokował różne niepomysłne zdarzenia, mogą nasunąć przypuszczenie, iż ma on tak silne poczucie winy, że musi się ukarać, żeby pozbyć się tego poczucia.

Jest więc, jak się wydaje, wiele dowodów świadczących nie tylko o niezwykle silnym poczuciu winy u neurotyka, ale także o ogromnym wpływie, jaki wywiera ono na jego osobowość. Mimo tak wyraźnych dowodów trzeba jednak postawić pytanie, czy to świadome poczucie winy, jakie ma neurotyk, jest naprawdę szczere i czy nie można by w inny sposób wyjaśnić charakterystycznych postaw, sugerujących istnienie nieświadomego poczucia winy. Istnieje kilka powodów takich wątpliwości.

Poczucie winy, podobnie jak poczucie niższości, bynajmniej nie jest dla neurotyka niepożądane i wcale nie ma ochoty pozbywać się go. Przeciwnie, obstaje przy swojej winie i energicznie opiera się wszelkim próbom uwolnienia się od niej. Już sama taka postawa w wystarczającym stopniu dowodzi, że za upartym poczuciem winy, jak i za poczuciem niższości, musi się kryć jakaś istotna funkcjonalnie tendencja.

Należy pamiętać także o innym czynniku. Szczere poczucie żalu czy wstydu za coś, co się zrobiło, jest bolesne, a jeszcze boleśniesz jest ujawnienie komuś tego uczucia. Neurotyk unika tego jeszcze bardziej niż kto inny w obawie przed dezaprobatą; z dużą łatwością natomiast wyraża to, co nazwaliśmy poczuciem winy.

Co więcej, samooskarżenia interpretowane tak często jako wskaźniki ukrytego poczucia winy mają u neurotyka wyraźnie nieracjonalny charakter. Nie tylko wyrażane przez niego konkretne samooskarżenia, ale także nieokreślone poczucie, że nie zasługuje na życzliwość, pochwałę czy powodzenie, przybierają najróżniejsze nasilenia w swej nieracjonalności, poczynawszy od grubej przesady, a kończąc na czystej fantazji. Innym czynnikiem pozwalającym przypuszczać, że samooskarżenia nie muszą koniecznie wyrażać autentycznego poczucia winy, jest to, że w głębi neurotyk bynajmniej nie jest przekonany o swej bezwartościowości. Nawet wtedy, gdy sprawia wrażenie ogarniętego poczuciem winy, może

być urażony, jeśli ktoś zacznie traktować jego oskarżenia poważnie.

Wiąże się to z ostatnim czynnikiem wskazanym przez Freuda przy omawianiu samooskarżeń w melancholii<sup>1</sup>, a mianowicie ze sprzecznością między deklarowanym poczuciem winy a brakiem pokory, która powinna mu towarzyszyć.

Neurotyk twierdzi, że jest niegodny szacunku i podziwu, a jednocześnie domaga się ich usilnie i wyraźnie niechętnie przyjmuje nawet najdrobniejszą krytykę. Sprzeczność ta może być jaskrawa i zdecydowana, jak w przypadku pewnej kobiety, która czuła niejasną winę za każdą zbrodnię opisywaną w gazecie i oskarżała siebie z powodu każdej śmierci w rodzinie, ale jednocześnie zareagowała tak gwałtownym wybuchem złości, że zemdląca, gdy siostra wspomniała jej w dość delikatny sposób, iż domaga się zbyt wielu względów od innych. Nie zawsze jednak sprzeczność ta jest tak widoczna, a występuje o wiele częściej, aniżeli można by sądzić na podstawie potocznej obserwacji. Neurotyk może mylnie uważać swą postawę samooskarżającą za słuszną samokrytykę. Swą wrażliwość na krytykę może ukrywać za przekonaniem, iż potrafi bardzo dobrze ją znosić, jeżeli tylko wyrażona jest w sposób życzliwy i konstruktywny. Przekonanie to jest jednak pozorne i sprzeczne z rzeczywistymi faktami. Może zareagować złością na najbardziej życzliwe rady, gdyż traktuje je jako zarzut, że nie jest zupełnie doskonały.

Jeżeli wobec tego zbadamy dokładnie istotę poczucia winy i sprawdzimy jego autentyczność, przekonamy się, że to, co wydaje się poczuciem winy, jest w dużej mierze przejawem lęku lub obrony przed nim. Częściowo dotyczy to także ludzi zdrowych. W naszej kulturze panuje przekonanie, że godniejsza jest bojaźń Boga niż bojaźń

<sup>1</sup> Z. Freud, *Mourning and Melancholia*, w: *Collected Papers*, t. 4, s. 152-170. K. Abraham, *Versuch einer Entwicklungsgeschichte der Libido*.

ludzi, czy – mówiąc językiem świeckim – lepiej unikać popełniania czegoś złego raczej z obawy przed wyrzutem sumienia niż z obawy przed wykryciem. Niejeden mąż, który udaje, że to sumienie nakazuje mu zachować wierność, w rzeczywistości boi się po prostu swojej żony. Neurotyk częściej maskuje lęk poczuciem winy niż osoba zdrowa, ponieważ poziom lęku w nerwicy jest bardzo wysoki. W odróżnieniu od ludzi zdrowych obawia się nie tylko tych skutków, które są prawdopodobne, ale przewiduje także konsekwencje zupełnie niewspółmierne do rzeczywistości. Charakter tych przewidywań zależy od sytuacji. Neurotyk może mieć wygórowane wyobrażenie o grożącej mu karze, zemście czy opuszczeniu lub też obawy jego mogą być zupełnie niesprecyzowane. Ale niezależnie od tego, jaką przybiorą postać, wszystkie obawy wypływają z tego samego źródła, którym jest lęk przed dezaprobatą lub – w przypadku urastania tego lęku do wymiarów samooskarżenia – lęk przed zdemaskowaniem.

Lęk przed dezaprobatą występuje w nerwicach bardzo powszechnie. Niemal każdy neurotyk obawia się zbyt lub wykazuje nadmierną wrażliwość na dezaprobatę, krytykę, oskarżenie czy zdemaskowanie, mimo że może sprawiać wrażenie pewnego siebie i zupełnie obojętnego na opinię innych ludzi. Jak już wspomniałam, ten lęk przed dezaprobatą określa się zwykle jako wskaźnik ukrytego poczucia winy i jako jego skutek. Uważna obserwacja skłania jednak do podważenia takiego wniosku. W trakcie analizy pacjent ma często ogromne trudności z mówieniem o pewnych swoich przeżyciach czy myślach (związanych na przykład z życzeniem komuś śmierci, masturbacją czy pragnieniami kazirodczymi), ponieważ odczuwa wielkie poczucie winy w związku z nimi. Z chwilą, gdy nabierze wystarczającego zaufania do analityka, żeby móc mówić o swoim poczuciu winy, i uświadamia sobie, że nie wywołuje ono jego dezaprobaty, „poczucie winy” znika. Czuje się win-

ny dlatego, że – w wyniku swoich lęków – jest bardziej niż inni zależny od opinii publicznej, którą mylnie i niewinnie odczytuje jako własną. Co więcej, jego ogólna wrażliwość na dezaprobatę w zasadzie nie zmienia się, nawet jeśli specyficzne poczucie winy znika, gdy tylko odważy się mówić o wywołujących je doświadczeniach. Nasuwa się wobec tego wniosek, że poczucie winy jest skutkiem, a nie przyczyną lęku przed dezaprobatą. Z uwagi na znaczenie lęku przed dezaprobatą zarówno dla rozwoju, jak i interpretacji poczucia winy omówię tutaj niektóre jego implikacje.

Niewspółmierny lęk przed dezaprobatą może się rozciągać na wszystkich ludzi albo też dotyczyć tylko przyjaciół, przy czym neurotyk zwykle nie potrafi jasno odróżnić przyjaciół od wrogów. Początkowo lęk ten odnosi się tylko do świata zewnętrznego i w większym lub mniejszym stopniu zawsze dotyczy dezaprobaty ze strony innych. Może jednak ulec uwewnętrznieniu. Im bardziej tak się dzieje, tym mniej ważna staje się dezaprobatą zewnętrzną w porównaniu z wewnętrzną.

Lęk przed dezaprobatą może przybierać różne postaci. Czasem ma charakter stałej obawy przed zdenerwowaniem kogoś. Dlatego właśnie neurotyk obawia się nie przyjąć zaproszenia, mieć inne zdanie, wyrażać swoje pragnienia, nie podporządkować się ogólnie przyjętym normom czy w jakikolwiek sposób się wyróżniać. Lęk ten może przyjąć postać ciągłej obawy, że ktoś pozna, jaki jest naprawdę, i nawet wtedy, gdy czuje się lubiany, skłonny jest się wycofać, żeby zapobiec „zdemaskowaniu” i odtrąceniu go. Może się także ujawniać w postaci silnej niechęci do udzielania innym wszelkich informacji o swoich sprawach osobistych czy też w postaci niewspółmiernej złości w odpowiedzi na nieszkodliwe pytania na własny temat, które są odczytywane jako wtrącanie się w nie swoje sprawy.

Lęk przed dezaprobatą jest jednym z najważniej-

szych czynników sprawiających, że proces analizy staje się trudny dla analityka, a bolesny dla pacjenta. Choć każda analiza przebiega w inny sposób, wszystkie mają tę cechę wspólną, że pacjent z jednej strony potrzebuje pomocy analityka i pragnie siebie zrozumieć, ale z drugiej musi walczyć z analitykiem jako najbardziej niebezpiecznym intruzem. Właśnie wskutek tego lęku pacjent zmuszony jest zachowywać się jak przestępca w obliczu sędziego i tak jak przestępca zawzięcie i potajemnie postanawia się do niczego nie przyznawać i naprowadzać analityka na fałszywe tory.

Postawa ta może się ujawniać w marzeniach sennych. Człowiekowi śni się wtedy, że jest zmuszony do spowiedzi i przeżywa w związku z tym mękę. Jeden z moich pacjentów miał kiedyś taki sen, który może tu posłużyć za przykład – było to w okresie, gdy bliski był moment ujawnienia niektórych wypartych przez niego skłonności. Otóż widział on chłopca, który miał zwyczaj chronić się od czasu do czasu na wyspie marzeń. Chłopiec ten stał się członkiem społeczności, w której obowiązywał przepis zabraniający ujawniania istnienia wyspy i przewidujący karę śmierci dla każdego intruza. Ktoś, kogo chłopiec kochał (przedstawiający analityka w formie zamaskowanej), trafił przypadkowo na wyspę. Zgodnie z obowiązującym prawem groziła mu więc kara śmierci. Chłopiec mógłby go jednak wybawić, gdyby przyśiągł, że sam nigdy już nie powróci na wyspę. W ten charakterystyczny sposób wyrażony został konflikt obecny od samego początku analizy – konflikt między sympatią dla analityka i nienawiścią za to, że chce wtargnąć w jego ukryte myśli i uczucia; między chęcią, żeby walczyć o ochronę swych tajemnic, a koniecznością ich ujawnienia.

Jeśli źródłem lęku przed dezaprobatą nie jest poczucie winy, to powstaje pytanie, dlaczego neurotyk tak bardzo obawia się zdemaskowania i negatywnej oceny.

Główną przyczyną lęku przed dezaprobatą jest ogromna rozbieżność między twarzą<sup>2</sup>, którą neurotyk ukazuje światu i sobie, a wszystkimi wypartymi skłonnościami za nią ukrytymi. Pomimo że cierpi – bardziej nawet, niż to sobie sam uświadamia – z tego powodu, że nie jest w zgodzie z samym sobą i że musi utrzymywać tyle pozorów, to broni jednak tych pozorów z całej siły, stanowią one bowiem mur obronny przeciwko czyhającemu w ukryciu lękowi. Jeśli uświadomimy sobie, że u podstaw lęku przed dezaprobatą leżą właśnie te sprawy, które musi ukrywać, to łatwiej nam będzie zrozumieć, dlaczego usunięcie pewnych elementów „poczucia winy” nie może w żadnym wypadku uwolnić go od lęku. Zmiany musiałyby iść o wiele dalej. Mówiąc bez ogródek, lęk przed dezaprobatą jest wynikiem nieszczerości charakteryzującej jego osobowość czy raczej neurotyczny obszar jego osobowości, i lęk przed zdemaskowaniem dotyczy właśnie tej nieszczerości.

Jeśli zaś chodzi o treść jego tajemnic, to przede wszystkim chce on ukryć to, co zwykle nazywa się agresją. W określeniu tym kryje się nie tylko reaktywna wrogość w postaci złości, zemsty, zawiści i chęci poniżania innych, ale także wszystkie ukryte żądania wobec innych ludzi. Zostały one już szczegółowo omówione, wystarczy więc w tym miejscu wspomnieć krótko, że neurotyk nie chce stanąć na własnych nogach, nie chce zmusić się do żadnego wysiłku, aby zdobyć to, na czym mu zależy, ale jest wewnętrznie zdecydowany na pasożytowanie na cudzym życiu i robi to bądź poprzez dominację i wykorzystywanie innych, bądź też za pośrednictwem uczuć „miłości” i uległości. Z chwilą gdy poruszy się sprawę jego wrogich reakcji czy żądań, powstaje lęk wynikający nie z poczucia winy, lecz z uświadomienia sobie, że szanse uzyskania tego, czego potrzebuje, są zagrożone.

Z drugiej strony nie chce, aby inni widzieli, że czuje się bardzo słaby, niepewny i bezradny, że wcale nie

<sup>2</sup> Odpowiednik tego, co C. G. Jung nazywa „persona”.

potrafi walczyć o swoje prawa i że odczuwa silny lęk, dlatego tworzy pozory własnej siły. Im bardziej jednak dąży do poczucia bezpieczeństwa poprzez dominację i w związku z tym im bardziej jego poczucie dumy zależy od siły, tym silniej sobą gardzi. Nie tylko widzi w słabości niebezpieczeństwo, ale uważa je także za coś godnego pogardy, zarówno u siebie, jak i u innych, a każde własne niedociągnięcie, czy to w postaci przekonania, że nie jest panem w swoim domu, czy niemożności pokonania barier wewnętrznych, konieczności korzystania z czyjejś pomocy czy nawet odczuwania lęku uważa za słabość. Z zasady więc gardzi wszelką „słabością” u siebie i mimo woli przekonany jest o tym, że inni tak samo będą nim gardzić, jeśli odkryją w nim słabość, wobec czego rozpaczliwie usiłuje ją ukryć. Zawsze jednak boi się, że prędzej czy później zostanie zdemaskowany, i dlatego odczuwa ciągły lęk.

Poczucie winy i towarzyszące mu samooskarżenia są zatem nie tylko skutkiem (a nie przyczyną) lęku przed dezaprobatą, ale także obroną przeciwko-temu lękowi. Zarazem uspokajają i zaciemniają rzeczywisty problem. Ten drugi cel neurotyk osiąga bądź przez odwracanie uwagi od wartości, które mają być ukryte, bądź też przez takie ich wyolbrzymienie, że sprawiają wrażenie nieprawdziwych.

Oto dwa przykłady z wielu możliwych. Któregoś dnia pewien pacjent zaczął się gorzko oskarżać, mówiąc, że jest niewdzięczny, że jest ciężarem dla analityka, że nie docenia tego, że analityk pobiera od niego niewielkie honorarium za leczenie. Po zakończeniu wizyty okazało się jednak, że zapomniał pieniędzy, które miał tego dnia zapłacić. Był to tylko jeden z dowodów na to, że chciał mieć wszystko za darmo. Rozbudowane i uogólnione samooskarżenia miały tu, jak i w innych wypadkach, zaciemnić rzeczywisty problem.

Pewna dojrzała i inteligentna kobieta miała poczucie winy z powodu wybuchów złości, jakimi reagowała w dzie-

ciństwie, mimo że była świadoma tego, iż zostały one sprowokowane nierozsądnym postępowaniem rodziców. I chociaż później pozbyła się przekonania, że rodziców należy uważać za osoby nieskazitelne, nadal jednak miała w tym zakresie tak uporczywe poczucie winy, że skłonna była interpretować swój brak kontaktów erotycznych z mężczyznami jako karę za wrogość w stosunku do rodziców. Zrzucając winę za aktualną niezdolność do podejmowania tego typu kontaktów na przewinienia dziecięce, ukryła rzeczywiste przyczyny swojej wrogości wobec mężczyzn i zaskorupienia się w sobie w obawie przed odrzuceniem z ich strony.

Oskarżając sam siebie, człowiek nie tylko pozbywa się lęku przed dezaprobatą, ale także umożliwia sobie zdobycie poczucia bezpieczeństwa, prowokując innych do udzielania mu uspokajających zapewnień o bezzasadności jego oskarżeń. Nawet w przypadku, gdy brak kogoś innego, kto mógłby go uspokoić, samooskarżenia uspokajają neurotyka, zwiększając jego szacunek dla samego siebie. Wydaje mu się bowiem, iż ma tak wysokie poczucie moralności, że zarzuca sobie braki, których inni u niego nie dostrzegają. Dzięki temu czuje się naprawdę wspaniałym człowiekiem. Co więcej, samooskarżenia przynoszą mu ulgę również dlatego, że rzadko odnoszą się do rzeczywistych przyczyn niezadowolenia z siebie, wobec czego pozwalają skrycie wierzyć, że nie jest znowu taki zły.

Zanim przejdziemy do omówienia dalszych funkcji skłonności do samooskarżeń, musimy rozważyć inne sposoby unikania dezaprobaty. Formą obrony zupełnie przeciwstawną samooskarżeniom, ale spełniającą tę samą co one funkcję, jest udaremnianie jakiegokolwiek krytyki pod swoim adresem. Neurotyk uważa wtedy, że ma rację, że jest doskonały, nie pozostawiając w ten sposób żadnych punktów zaczepienia dla ewentualnej krytyki. Wówczas gdy ta forma obrony przeważa, każde zachowanie, nawet jawnie niesłuszne, będzie usprawiedliwia-

ne z intelektualną sofistyką godną mądrego i zdolnego adwokata. Mając taką postawę, człowiek może zachować przymus nieomyślności nawet w najbardziej nieistotnych i błahych sprawach, na przykład przy przewidywaniu pogody; bowiem pomyłka w jakimś drobiazgu stwarza niebezpieczeństwo pomyłki generalnej. Zwykle taki człowiek nie jest w stanie znieść najdrobniejszej różnicy poglądów czy nawet różnicy w zakresie uczuć, gdyż nawet najmniejsza niezgodność odczuwana jest tutaj jako krytyka jego osoby. Skłonności takie pozwalają w ogromnej mierze wyjaśnić to, co nazywa się pseudoprzystosowaniem. Takie pseudoprzystosowanie występuje u osób, którym mimo poważnej nerwicy, udało się zachować we własnych oczach (a czasem także w oczach otoczenia) wrażenie „normalności” i dobrego przystosowania. Prawie nigdy nie popełnimy pomyłki, przewidując u takich neurotyków obecność ogromnego lęku przed zdemaskowaniem czy dezaprobatą.

Trzeci sposób, w jaki neurotyk może się ochronić przed dezaprobatą, polega na udawaniu głupoty, ucieczce w chorobę czy bezradność. Ewidentny przykład stosowania takiej strategii spotkałam u pewnej Francuzki, którą leczyłam w Niemczech. Była to jedna ze wspomnianych już uprzednio dziewcząt, przysłana do mnie z podejrzeniem niedorozwoju umysłowego. W ciągu pierwszych kilku tygodni analizy sama miałam wątpliwości co do jej poziomu umysłowego. Sprawiała wrażenie, jakby w ogóle nie rozumiała, co do niej mówię, mimo że znała niemiecki doskonale. Staralam się mówić to samo prostszym językiem, ale również bezskutecznie. Wreszcie sytuacja się wyjaśniła dzięki dwóm faktom. Otóż śniło jej się kilkakrotnie, że mój gabinet jest więzieniem lub gabinetem lekarza, który badał stan jej zdrowia. W obu tych wyobrażeniach ujawnił się lęk przed zdemaskowaniem – w drugim przypadku dlatego, że przerażała ją badanie somatyczne. Drugi fakt dotyczył pewnego wydarzenia z jej życia. Otóż kiedyś zapomniała w określo-

nym terminie zgłosić się z paszportem do pewnego urzędu, czego wymagały przepisy. Gdy poszła wreszcie do odpowiedniego urzędnika, udała, że nie rozumie po niemiecku, mając nadzieję, że uniknie w ten sposób kary. Śmiała się, opowiadając mi to wydarzenie, uświadomiła sobie bowiem wtedy, że wobec mnie zastosowała tę samą strategię, i to w tym samym celu. Od tej chwili jasne było, że jest bardzo inteligentną dziewczyną. Ukrywała się za udawaną ignorancją i głupotą, aby uniknąć niebezpieczeństwa oskarżenia i kary za niemożność sprostanania stawianym jej wymaganiom.

Tę samą strategię stosuje w zasadzie każdy, kto czuje się i zachowuje jak nieodpowiedzialne, figlarne dziecko, którego nie można traktować poważnie. Niektórzy neurotycy trwale wykazują taką postawę. Nawet jeśli nie zachowują się dziecinnie, mogą sami siebie nie traktować poważnie. Funkcja takiej postawy staje się widoczna w trakcie psychoanalizy. Pacjenci, którzy są już bardzo blisko konieczności uświadomienia sobie własnych tendencji agresywnych, mogą nagle poczuć się bezradni i zachowywać się jak dzieci, nie pragnąc niczego poza opieką i miłością. Albo zaczynają śnić, że są mali i bezbronni w łonie czy ramionach matki. Jeśli w danej sytuacji bezradność okazuje się nieskuteczna, jej funkcje może pełnić choroba. O tym, że choroba może umożliwić ucieczkę od trudności, dobrze wiadomo. Jednocześnie jednak służy neurotykowi za parawan chroniący przed uświadamianiem sobie, że to strach każe mu uciekać przed stawianiem czoła trudnej sytuacji. Dla neurotyka, który ma jakieś kłopoty z szefem, takim sposobem obrony może być, na przykład, silny atak niestrawności; zaletą niedyspozycji jest to, że zdecydowanie uniemożliwia działanie, zapewniając swego rodzaju alibi i uwalniając tym samym od świadomości własnego tchórzostwa<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> Jezeli – jak to uczynił F. Alexander w *Psychoanalysis of the Total Personality* – pragnienie takie interpretuje się jako potrzebę

4) I wreszcie ostatnią, bardzo ważną formą obrony przed dezaprobatą jest poczucie, że jest się przez kogoś gnębionym. Neurotyk, który ma poczucie, że ludzie go wykorzystują, odpiera w ten sposób zarzuty, jakoby to on miał tendencję do wykorzystywania innych; czując się beznadziejnie opuszczony, wyklucza możliwość zarzucenia mu zaborczości; mając poczucie, że inni mu nie pomagają, uniemożliwia im rozpoznanie jego własnych tendencji do pokonania ich. Opisana tu strategia „poczucia, że jest się gnębionym” okazuje się tak powszechna i tak wytrwale utrzymywana dlatego, że stanowi właściwie najskuteczniejszą formę obrony. Dzięki niej neurotyk może nie tylko odeprzeć zarzuty, ale także oskarżać innych.

Wracając do tendencji samooskarżania się, można stwierdzić, że oprócz obrony przed lękiem i zachęty do uspokajania pełnią one jeszcze inną funkcję. Dzięki nim neurotyk nie widzi konieczności zmiany niczego u siebie, one same bowiem zastępują zmianę. Wprowadzanie jakichkolwiek zmian w ukształtowanej osobowości jest dla każdego niezmiernie skomplikowane. U neurotyka jednak zadanie to jest podwójnie uciążliwe nie tylko dlatego, że bardzo trudno mu dostrzec konieczność zmiany, ale także dlatego, że podłoże wielu jego postaw stanowi lęk. Każda perspektywa zmiany wywołuje u niego przerażenie, wobec tego wzbrania się przed uświadomieniem sobie takiej konieczności. Jednym ze sposobów uchylania się od uświadamiania sobie konieczności zmia-

kary za posiadanie impulsów agresywnych wobec zwierzchnika, to pacjent z wielką ochotą przyjmie takie wyjaśnienie, w ten bowiem sposób analityk skutecznie pomaga mu unikać konfrontacji z faktem, że powinien domagać się należnego mu szacunku, że boi się to robić i że zły jest na siebie za to, że się boi. Analityk popiera u pacjenta przekonanie, że jest człowiekiem tak szlachetnym, iż ogromnie go niepokoją wszelkie wrogie pragnienia w stosunku do zwierzchnika, i wzmacnia istniejące uprzednio popędy masochistyczne, użyczając im chwały wysokich zasad moralnych.

ny jest głęboko ukryta wiara w to, że można jej uniknąć dzięki samooskarżeniom. Zjawisko to jest powszechne w życiu codziennym. Człowiek, który żałuje czegoś, co zrobił, lub tego, że nie udało mu się czegoś zrobić, nie pograży się w poczuciu winy. Jeśli tak robi, oznacza to, że wymiguje się od trudnego zadania, jakim jest dokonywanie zmiany swoich postaw. Łatwiej wszakże odczuwać skruchę niż się zmienić.

Przy okazji można wspomnieć o innym stosowanym przez neurotyków sposobie niedostrzegania konieczności zmiany swego postępowania. Jest to intelektualizacja własnych problemów. Pacjenci o takich skłonnościach znajdują ogromną satysfakcję intelektualną w zdobywaniu wiedzy psychologicznej, w tym również o sobie samym, ale na tym się sprawa kończy. Intelektualizacja służy następnie za ochronę przed zbyt emocjonalnym przeżywaniem czegokolwiek i w związku z tym przed uświadomieniem sobie konieczności jakichkolwiek zmian. To tak, jakby patrzyli na siebie i mówili: jakie to ciekawe!

Oskarżając siebie, można również oddalić niebezpieczeństwo, jakie wiąże się z oskarżeniem innych; bezpieczniej jest czasem wziąć winę na siebie. Różne zahamowania wobec krytyki i oskarżeń ze strony innych osób, wzmacniające jednocześnie tendencje do samooskarżeń, odgrywają tak wielką rolę w nerwicach, że wymagają szerszego omówienia.

Zahamowania takie mają zazwyczaj długą historię. Dziecko wychowane w atmosferze wywołującej jednocześnie i lęk, i nienawiść, ograniczającej jego spontanicznie powstałe poczucie własnej wartości, czuje głęboki żal do swego otoczenia. Nie potrafi go jednak wyrazić, gdyż jest tak zastraszone, że nie zdaje sobie nawet sprawy ze swego żalu. Wynika to częściowo ze zwykłego strachu przed karą, częściowo zaś z lęku przed utratą potrzebnej mu miłości. Te dziecięce reakcje są głęboko uzasadnione; rodzice, którzy stwarzają taką atmosferę, prawie nigdy nie są w stanie znieść krytyki, co wynika

z ich własnego neurotycznego przewrażliwienia. Jednakże przekonanie, jakoby rodzice byli nieomylni, jest głęboko zakorzenione w naszej kulturze<sup>4</sup>. Pozycja rodziców opiera się bowiem na władzy autorytatywnej, skutecznie wymuszającej posłuszeństwo. W wielu wypadkach stosunki rodzinne oparte są na wzajemnej życzliwości i nie ma powodu do tego, żeby rodzice musieli podkreślać swój autorytet i władzę. Niemniej, dopóki utrzymuje się taka postawa kulturowa, dopóty wpływa ona na wzajemne stosunki między rodzicami a dziećmi, nawet jeśli nie prowadzi do jawnych konfliktów.

Kiedy podstawą związku między ludźmi jest autorytet, krytykowanie jest zwykle zabronione, może ono bowiem podważyć autorytet. Zakaz krytyki może być jawny pod sankcją kary lub też (z o wiele większym skutkiem) obowiązywać na zasadzie milczącej umowy i może być egzekwowany za pomocą sankcji moralnych. Wszelkie tendencje do krytykowania są wtedy u dzieci hamowane nie tylko na skutek indywidualnej wrażliwości rodziców, ale także dlatego, że rodzice będący pod wpływem normy kulturowej, zgodnie z którą krytykowanie rodziców jest grzechem, sami starają się w sposób ukryty lub jawny wyrobić u dziecka podobne poczucie. W takich warunkach dziecko mniej zastraszone może się buntować, ale szybko powstaje u niego poczucie winy. Dziecko bardziej nieśmiałe nie ma odwagi na wyrażanie żadnych sprzeciwów i stopniowo przestaje nawet myśleć o tym, że rodzice mogą być w błędzie. Czuje jednak, że ktoś tu się myli, a skoro rodzice zawsze mają rację, dochodzi do wniosku, że to ono jest winne. Nie trzeba dodawać, że jest to zwykle proces emocjonalny, a nie intelektualny, wynikający nie tyle z przekonania, ile raczej ze strachu.

W ten sposób dziecko zaczyna mieć poczucie winy czy mówiąc dokładniej – nabywa skłonności do szukania

<sup>4</sup> Zob. studium E. Fromma w *Autoritaet und Familie*, op. cit.



i znajdowania winy w samym sobie, zamiast spokojnie ocenić obie strony i rozważyć całą sytuację obiektywnie. W wyniku wysuwanych wobec siebie oskarżeń może mieć raczej poczucie niższości niż winy. Granice między tymi dwoma uczuciami są płynne i zależą jedynie od tego, w jakim stopniu otoczenie zwykło kłaść nacisk – w sposób jawny bądź ukryty – na problem moralności. Dziewczyna, która musi zawsze podporządkowywać się siostrze, i poddaje się takiemu niesprawiedliwemu traktowaniu ze strachu, kryje w sobie żal, jaki naprawdę ma do niej, albo wmawia sobie, że to nierówne traktowanie jest usprawiedliwione, ponieważ jest gorsza od siostry (nie taka piękna, mniej zdolna) albo niegrzeczna. W obu wypadkach bierze winę na siebie, nie zdając sobie sprawy z krzywdy, jaka ją spotyka.

Reakcja taka nie musi się jednak utrzymywać. Jeśli nie utrwaliła się za bardzo, może ulec przekształceniu pod wpływem zmiany otoczenia dziecka lub spotkania ludzi, którzy je doceniają i wspierają emocjonalnie. Jeśli zmiana taka nie nastąpi, skłonność do przekształcania oskarżeń w samooskarżenia raczej wzrasta z czasem niż maleje. Wraz ze stopniowym nasilaniem się niechęci wobec świata, pochodzącej z wielu różnych źródeł, rośnie także lęk przed jej wyrażaniem, na skutek coraz większej obawy przed zdemaskowaniem i założenia, że i inni są pod tym względem wrażliwi.

Świadomość, że jakaś postawa ma swe źródła w przeszłości, nie wyjaśnia jednak jej istoty. Ważniejsze, zarówno ze względów praktycznych, jak i dla wyjaśnienia dynamiki procesu, jest pytanie, jakie czynniki aktualnie podtrzymują daną postawę. U dorosłych neurotyków można znaleźć kilka czynników odpowiedzialnych za duże trudności w wyrażaniu krytyki i zarzutów.

Po pierwsze, trudności te są jednym z objawów występującego u neurotyka braku spontanicznej pewności siebie. Dla zrozumienia tego wystarczy porównać jego postawę z odczuciami ludzi zdrowych w podobnej sytu-

acji i jego zachowaniem wówczas, gdy ma do kogoś pretensje, czy mówiąc ogólniej, w sytuacji, w której musi atakować i bronić się. Człowiek zdrowy potrafi bronić swego zdania w dyskusji, odeprzeć nieuzasadniony zarzut, aluzję czy nakaz, nawet jawnie zaprotestować przeciw pominięciu go czy oszukaniu, odmówić spełnienia prośby czy odrzucić propozycję, jeśli mu nie odpowiada i jeśli sytuacja na to pozwala. Potrafi w razie potrzeby odczuwać i wyrażać krytykę i zarzuty lub świadomie odizolować się od innego człowieka lub zwolnić go, jeśli ma na to ochotę. Potrafi ponadto bronić się i atakować bez nadmiernego napięcia emocjonalnego, a także umiejętnie oscyłować pomiędzy przesadnym samooskarżeniem a przesadną agresywnością, które mogłyby go doprowadzić do nieuzasadnionych, gwałtownych oskarżeń wobec całego świata. Aby można było zachować taki złoty środek, muszą być spełnione pewne podstawowe warunki, co w nerwicach na ogół się nie zdarza. Są to względny brak rozlanej, nieświadomej wrogości i stosunkowo dobrze ugruntowane poczucie własnej wartości.

Brak takiej spontanicznej pewności siebie prowadzi nieuchronnie do poczucia słabości i bezbronności. Człowiek, który wie (choć mógł się nad tym nigdy nie zastanawiać), że gdyby sytuacja tego wymagała, byłby w stanie zaatakować lub się obronić, jest człowiekiem silnym i świadomym swej siły. Człowiek, który zdaje sobie sprawę z tego, że prawdopodobnie nie potrafi tego zrobić, jest i czuje się słaby. Dokładnie odczuwamy: czy powstrzymaliśmy się od wyrażenia swego poglądu ze strachu, czy z rozsądku, czy przyjęliśmy zarzut dlatego, że byliśmy słabi, czy dlatego, że uznaliśmy go za słuszny, mimo że odbywa się to pod progiem świadomości. Opisana tu rejestracja własnej osobowości stanowi dla neurotyka nieustanne, ukryte źródło rozdrażnienia. Często depresja ma początek w niemożności obrony swego zdania czy wyrażenia krytycznej opinii.

Następna ważna przeszkoda utrudniająca wyrażanie

krytyki i zarzutów wiąże się bezpośrednio z lękiem podstawowym. Ktoś, kto czuje się zupełnie bezradny wobec świata, który wydaje mu się wrogi, nie może sobie pozwolić na ryzyko zdenerwowania kogoś. Dla neurotyka jest to szczególnie niebezpieczne, a im bardziej uzależnia swoje poczucie bezpieczeństwa od uczuć innych ludzi, tym silniejszy jest jego lęk przed utratą miłości. Denerwowanie kogoś ma dla niego zupełnie inne znaczenie niż dla człowieka zdrowego. Ponieważ sam ma do ludzi stosunek ambiwalentny i chwiejny, nie potrafi sobie wyobrazić, żeby ich stosunek do niego mógł być lepszy. Czuje więc, że gdyby ich w jakiś sposób zdenerwował, groziłoby to ostatecznym zerwaniem, spodziewa się też ostatecznego odrzucenia, a nawet nienawiści. Zakłada ponadto, świadomie lub nieświadomie, że inni tak samo przeraźliwie jak on boją się zdemaskowania i krytyki. Skłonny jest wobec tego traktować ich z taką samą delikatnością, z jaką sam chciałby być przez nich traktowany. Ten skrajny lęk przed wyrażaniem czy nawet odczuwaniem wobec kogoś zarzutów jest źródłem szczególnego konfliktu, gdyż (jak już widzieliśmy) sam jest pełen nagromadzonej niechęci do ludzi. Wprawdzie wiele zarzutów – o czym wie każdy, kto obserwował zachowania neurotyczne – znajduje jednak ujście, czasem w formie zamaskowanej, a czasem w sposób jawny i nadmiernie agresywny, niemniej nadal utrzymuję, że neurotyk przyjmuje krytykę i oskarżenia nazbyt potulnie. Warto wobec tego omówić krótko warunki, w jakich zarzuty takie mogą się ujawnić.

Bywają one wyrażane pod wpływem rozpacz, czyli, mówiąc dokładniej, w sytuacjach, w których neurotyk czuje, że nie ma nic do stracenia, że i tak zostanie odrzucony, niezależnie od tego, jak się zachowa. Dzieje się tak na przykład wtedy, gdy szczególne próby okazania życzliwości i troski nie zostają odwzajemnione lub są nawet wręcz odrzucane. Zarzuty mogą być wyrażane w sposób gwałtowny w formie sceny lub też stopniowo, przez dłuż-

szy czas. Zależy to od tego, jak długo narastała rozpacz. Neurotyk może w czasie jednego kryzysu wyrzucić z siebie wszystkie pretensje, jakie kiedykolwiek miał do kogoś, albo też ujawniać je sukcesywnie przez dłuższy okres. W tym, co mówi, jest naprawdę szczery i chce, żeby inni traktowali to poważnie. Jednocześnie jednak żywi cichą nadzieję, że zrozumieją jego rozpacz i przebaczą mu. Podobna sytuacja może pojawiać się wtedy, gdy neurotyk nie odczuwa rozpacz, a oskarżenia dotyczą kogoś, kogo świadomie nienawidzi i od kogo nie spodziewa się niczego dobrego. Z kolei inny czynnik prowokujący wyrażanie zarzutów, który wkrótce omówimy, pozbawiony jest elementu szczerości, charakteryzującego sytuacje poprzednio opisane.

Neurotyk może oskarżać innych mniej lub bardziej gwałtownie, jeśli czuje, że już jest lub może być zdemaskowany i oskarżony. Groźba zdenerwowania kogoś może być wtedy mniejszym złem niż groźba dezaprobaty. Czuje, że znalazł się w sytuacji krytycznej, i przystępuje do kontrofensywy jak zwierzę z natury lękliwe, które atakuje w sytuacji zagrożenia. Pacjenci mogą obrzucać analityka gwałtownymi oskarżeniami w momencie, w którym najbardziej boją się ujawnienia czegoś, czy wtedy, kiedy zrobili coś, co może wywołać dezaprobatę.

W odróżnieniu od oskarżeń wypowiedzianych w chwili rozpacz, ataki tego ostatniego rodzaju wymierzone są na oślep. Wyrażając je, człowiek nie jest wcale przekonany o ich słuszności, wypływają one bowiem z czystej potrzeby odparcia bezpośredniego zagrożenia wszelkimi możliwymi środkami. Chociaż mogą przypadkowo zawierać zarzuty odczuwane jako słuszne, są one zwykle przesadne i fantastyczne. W rzeczywistości neurotyk sam w nie nie wierzy i nie oczekuje, żeby ktoś je poważnie traktował, wykazuje więc niemałe zdumienie, jeżeli atakowany daje się wciągnąć na przykład w poważną dyskusję czy sprawia wrażenie urażonego.

Kiedy zdamy sobie sprawę z lęku przed oskarżeniem,

nieodłącznie związanego ze strukturą neurotyczną, i kiedy uświadomimy sobie ponadto, w jaki sposób neurotyk radzi sobie z tym lękiem, zrozumimy, dlaczego obraz zewnętrzny jest tak często zupełnie sprzeczny ze stanem rzeczywistym. Neurotyk bowiem nie potrafi wyrazić uzasadnionej krytyki, mimo że ma wiele poważnych zarzutów. Ilekroć coś zgubi, może być przekonany, że zostało to ukradzione przez gosposię, ale jednocześnie nie potrafi jej tego zarzucić czy nawet mieć do niej pretensji o to, że spóźniła się z obiadem. Natomiast te zarzuty, które wyraża, często sprawiają wrażenie nierealnych, nie trafiają w sedno sprawy, są nieuzasadnione lub zgoła fantastyczne. Jako pacjent może obrzucać analityka nieprawdopodobnymi oskarżeniami, twierdząc, że doprowadzi go do ruiny, a jednocześnie nie jest w stanie powiedzieć mu szczerze, że na przykład nie lubi papierosów, które on pali.

Opisane powyżej sposoby wyrażania zarzutów zwykle nie wystarczają do tego, żeby rozładować całą niechęć, jaka zdołała się nagromadzić. Potrzebne są jeszcze sposoby pośrednie, pozwalające neurotykowi wyrazić swój żal tak, aby nie wiedział o tym, że to robi. Część zarzutów może wyrażać mimowolnie, część ulega przemieszczeniu z osób właściwych na osoby stosunkowo obojętne (kobieta może, na przykład, zrobić awanturę służącej, kiedy ma o coś żal do męża) albo na warunki czy po prostu na fatum. Opisane mechanizmy odgrywają rolę „wentyli bezpieczeństwa” i nie ograniczają się tylko do nerwic; natomiast specyficznym neurotycznym mechanizmem, za pomocą którego można w sposób pośredni i nieświadomy oskarżać innych, polega na wykorzystaniu do tego celu własnego cierpienia. Cierpiąc, neurotyk może stać się chodzącą wymówką. Żona, która choruje, bo mąż spóźnia się do domu, wyraża w ten sposób skuteczniej swój żal, niż urządzając sceny, i jeszcze pośrednio korzysta na tym, gdyż wydaje się sobie niewinną męczennicą.

Skuteczność wyrażania zarzutów poprzez cierpienie zależy od tego, w jakim stopniu ktoś ma zahamowania w oskarżaniu innych. W przypadku niezbyt silnego lęku cierpienie może być demonstrowane w sposób dramatyczny wraz z jawnymi wymówkami typu: „Zobacz, jak przez ciebie muszę cierpieć”. Spełniony tu zostaje trzeci warunek, potrzebny, żeby można było wyrazić zarzuty; cierpienie usprawiedliwia bowiem oskarżenie. Widać tu również ścisły związek z omówionymi już metodami stosowanymi dla zdobycia miłości. Oskarżające cierpienie jest jednocześnie błaganiem o litość i środkiem do wymuszania łask jako odszkodowania za wyrządzone krzywdy. Im bardziej ktoś jest powściągliwy w oskarżaniu innych, tym mniej demonstracyjne będzie jego cierpienie. W pewnych skrajnych wypadkach neurotyk nie zwróci nawet niczyjej uwagi na to, że cierpi. Sposób demonstrowania cierpienia bywa więc bardzo zróżnicowany.

Lęk, otaczający neurotyka ze wszystkich stron, powoduje, że ustawicznie waha się on między samooskarżeniem a oskarżeniem innych. Jednym ze skutków takiego stanu rzeczy jest ciągła i beznadziejna niepewność co do tego, czy ma rację, krytykując innych i czując się pokrzywdzony. Zdaje sobie sprawę z tego lub wie z doświadczenia, że często jego zarzuty nie mają żadnych realnych podstaw, lecz wynikają jedynie z nieracjonalnych pobudek. Wiedząc o tym, trudno mu rozpoznać, kiedy rzeczywiście doznaje nieuzasadnionej krzywdy, w związku z czym trudno mu zająć zdecydowane stanowisko.

Osoba postronna skłonna jest przyjąć lub interpretować wszystkie te objawy jako wyraz szczególnie głębokiego poczucia winy. Nie oznacza to, że sama jest neurotyczna, ale że zarówno u niej, jak i u neurotyka, na sposób myślenia i odczuwania wpływa wiele czynników kulturowych. Dla zrozumienia wpływu czynników kulturowych wyznaczających nasz stosunek do poczucia

winy musielibyśmy uwzględnić wiele zagadnień historycznych, socjologicznych i filozoficznych wykraczających daleko poza cele tej książki. Ale nawet pomijając zupełnie ten problem, nie sposób nie wspomnieć o wpływie religii chrześcijańskiej na sprawy moralne.

Nasze rozważania nad poczuciem winy można podsumować następująco. Kiedy osoba neurotyczna zaczyna siebie oskarżać lub ujawnia w związku z czymś poczucie winy, nasze pierwsze pytanie nie powinno brzmieć: „Czego naprawdę dotyczy jej poczucie winy?”, ale „Jakie funkcje może spełniać ta postawa samooskarżenia?” Główne wykryte przez nas funkcje to: wyrażanie lęku przed dezaprobatą, obrona przed tym lękiem, obrona przed oskarżaniem innych.

Traktując poczucie winy jako zjawisko autonomiczne, Freud i większość analityków odzwierciedlali ducha epoki, w której tworzyli. Freud zdawał sobie sprawę z tego, że źródłem poczucia winy jest lęk, zakładał bowiem, że lęk bierze udział w kształtowaniu superego które – jego zdaniem – jest odpowiedzialne za powstanie poczucia winy. Uważał jednak, że głos sumienia i poczucie winy, gdy raz się utrwala, działają automatycznie. W wyniku dalszej analizy okazuje się, że nawet wtedy, gdy nauczyliśmy się reagować poczuciem winy na nacisk sumienia i przyjętych przez nas norm moralnych, uczucie to jest motywowane bezpośrednim lękiem przed jakimiś konsekwencjami (choć może się ujawniać w sposób pośredni i subtelny). Jeśli przyjmiemy, że poczucie winy samo przez się nie jest tu podstawowym mechanizmem napędowym, to musimy poddać rewizji te teorie analityczne, które rozwinęły się, opierając się na założeniu, że poczucie winy (szczególnie o charakterze rozproszonym, nazywane przez Freuda roboczo „nieświadomym poczuciem winy”) jest najważniejszym czynnikiem nerwicorodnym. Wymienię tutaj tylko trzy najważniejsze koncepcje tego typu: koncepcja „ujemnej reakcji terapeutycznej”, utrzymująca, że pacjent woli pozostać

chory z powodu nieświadomego poczucia winy<sup>5</sup>; koncepcja, zgodnie z którą superego stanowi wewnętrzną strukturę samokarzącą; koncepcja moralnego masochizmu, interpretująca cierpienie zadawane samemu sobie jako wynik potrzeby kary.

<sup>5</sup> Zob. K. Horney, *The Problem of the Negative Therapeutic Reaction*. „Psychoanalytic Quarterly” 1936, t. 5, s. 29-45.

## ZNACZENIE CIERPIENIA NEUROTYCZNEGO (problem masochizmu)

Wiemy już, że walka neurotyka z własnymi konfliktami przynosi mu liczne cierpienia, że ponadto często wykorzystuje on swoje cierpienie jako środek do zdobycia pewnych celów trudnych do osiągnięcia w inny sposób, wskutek istniejących w jego życiu wielu problemów. W każdym indywidualnym przypadku potrafimy rozpoznać przyczyny, dla których dana osoba wykorzystuje cierpienie, oraz cele, które chce osiągnąć za jego pomocą. Jednakże zawsze nieco się dziwimy, dlaczego ludzie gotowi są zapłacić aż taką cenę. Odnosi się wrażenie, jakby wszechstronne wykorzystywanie cierpienia i gotowość do wycofania się z aktywnego radzenia sobie w życiu wyrastały z jakiegoś ukrytego popędu, który można by ogólnie scharakteryzować jako tendencję do robienia z siebie słabszego zamiast silniejszego, nieszczęśliwego zamiast szczęśliwego.

Tendencja ta zawsze była wielką zagadką dla psychologii i psychiatrii, przeczy ona bowiem powszechnie przyjętym poglądom na naturę ludzką. Stanowi także podstawowy problem masochizmu. Pojęcie masochizmu odnosiło się pierwotnie do zbroczeń i fantazji seksualnych, w których jednostka wtedy osiąga zadowolenie

seksualne, gdy cierpi: gdy była bita, gdy znęcano się nad nią, gwałcono ją, ujarzmiano i upokarzano. Freud uważał pokrewieństwo tych zbroczeń i fantazji seksualnych z ogólnymi skłonnościami do cierpienia, czyli nie mającymi żadnych podstaw natury seksualnej; skłonności te nazwano masochizmem moralnym. Celem zbroczeń i fantazji seksualnych jest uzyskanie zadowolenia, w związku z czym uważa się, że każde cierpienie neurotyczne podyktowane jest pragnieniem zadowolenia. Mówiąc prościej, neurotyk chce cierpieć. Zakłada się, że zbroczenia seksualne i masochizm moralny różnią się stopniem uświadomienia. W pierwszym wypadku zarówno dążenie do zadowolenia, jak i samo zadowolenie są świadome; w drugim i jedno, i drugie jest nieświadome.

Czerpanie zadowolenia z cierpienia jest poważnym problemem nawet w przypadku zbroczeń, ale w przypadku ogólnych skłonności do cierpienia sprawa staje się jeszcze bardziej zagadkowa.

Wielokrotnie usiłowano wyjaśnić zjawisko masochizmu. Najbardziej prawdopodobna wydaje się tutaj hipoteza Freuda dotycząca instynktu śmierci<sup>1</sup>. Głosi ona, mówiąc w skrócie, że w człowieku działają dwie podstawowe siły biologiczne: instynkt życia i instynkt śmierci. Gdy instynkt śmierci prowadzący do samozagłady zostanie sprzęgnięty z popędami libidalnymi, powstaje zjawisko masochizmu.

W tym miejscu chciałabym rozważyć istotne pytanie: czy skłonność do cierpienia można wyjaśnić mechanizmami psychologicznymi, bez odwoływania się do czynników biologicznych? Muszę najpierw sprostować nieporozumienie polegające na mieszaniu dwóch pojęć – rzeczywistego cierpienia i skłonności do cierpienia. Nie ma podstaw, aby sądzić, że skoro istnieje cierpienie, to musi istnieć skłonność do oddawania się cierpieniu czy

<sup>1</sup> Z. Freud, *Beyond the Pleasure Principle*. „International Psychoanalytic Library” nr 4.

nawet do czerpania z niego przyjemności. Z faktu, że w naszej kulturze kobiety rodzą w bólach, nie możemy na przykład, jak to czyni H. Deutsch<sup>2</sup>, wyciągnąć wniosku, iż kobiety skrycie czerpią z tych bólów masochistyczną przyjemność, choć nie jest wykluczone, że w wyjątkowych przypadkach tak się rzeczywiście dzieje. W większości przypadków cierpienie towarzyszące nerwicom nie ma nic wspólnego z pragnieniem cierpienia, stanowi jedynie nieuniknioną konsekwencję istniejących konfliktów. Występuje ono tak, jak występuje ból po złamaniu nogi. W obu wypadkach bóle pojawiają się niezależnie od tego, czy człowiek tego chce, czy nie, i nic nie zyskuje przez to, że cierpi. Jaskrawym, choć nie jedynym, przykładem tego rodzaju cierpienia w nerwicach jest jawny lęk wywołany przez istniejące konflikty. W taki sam sposób należy interpretować inne przejawy cierpienia neurotycznego, jak na przykład cierpienie towarzyszące uświadomieniu sobie wzrastającej rozbieżności między potencjalnymi możliwościami a rzeczywistymi osiągnięciami, uczuciu beznadziejnego zaplątania się we własne problemy, nadwrażliwości na najdrobniejsze przewinienia czy pogardzie dla samego siebie, dlatego że ma się nerwicę. Ten aspekt cierpienia neurotycznego nie rzuca się w oczy, w związku z czym często bywa zupełnie pomijany, gdy próbuje się rozwiązać problem, przyjmując założenie, że neurotyk chce cierpieć. Kiedy tak się dzieje, człowiek zastanawia się czasem, do jakiego stopnia laicy, a nawet niektórzy psychiatrzy nieświadomie podzielają pogardliwy stosunek, jaki ma neurotyk do własnej nerwicy.

Odrzuciwszy te aspekty cierpienia neurotycznego, które nie wynikają ze skłonności do cierpienia, zajmiemy się obecnie tymi, które wypływają z takich skłonności i tym samym należą do kategorii popędów masochistycznych. W tych przypadkach odnosi się wrażenie, że

<sup>2</sup> H. Deutsch, *Motherhood and Sexuality*. „Psychoanalytic Quarterly” 1933, t. 2, s. 476-488.

neurotyk cierpi bardziej, niżby wynikało to z realnej sytuacji. Mówiąc dokładniej, sprawia on wrażenie, jakoby miał silnie utrwaloną potrzebę cierpienia, jakoby udawało mu się w każdej, nawet pomyślniej sytuacji znaleźć powód do cierpienia, jakoby wreszcie nie miał najmniejszej ochoty pozbyć się cierpienia. W tym wypadku zachowanie wywołujące takie wrażenie można w dużej mierze wyjaśnić, poznając funkcje, jakie cierpienie neurotyczne pełni u danej jednostki.

Podsumowując treść poprzednich rozdziałów, przypomnę, jakie są funkcje cierpienia neurotycznego. Cierpienie może mieć dla neurotyka bezpośrednią wartość obronną, stanowiąc częstokroć jedyną formę obrony przed groźącym niebezpieczeństwem. Oskarżając siebie, neurotyk unika cudzych zarzutów i oskarża innych; sprawiając wrażenie chorego i głupiego, unika wymówek; dewaluując siebie, unika groźby współzawodnictwa, a cierpienie, które jednocześnie ściąga na siebie, jest zarazem środkiem obrony.

Za pomocą cierpienia łatwiej mu zdobyć to, czego chce, może skuteczniej egzekwować swoje żądania i uzasadniać je. Jeśli jednak chodzi o żądania wobec świata, neurotyk staje przed dylematem, bowiem nabrały one charakteru imperatywnego i bezwarunkowego, częściowo dlatego, że u ich podłoża leży lęk, częściowo zaś dlatego, że nie powstrzymuje go żadna szczerza troska o innych. Ale z drugiej strony jego zdolność do egzekwowania swych żądań uległa głębokiemu zaburzeniu wskutek braku spontanicznej pewności siebie, a ogólniej mówiąc, wskutek podstawowego poczucia bezradności. Efektem tego dylematu jest pragnienie, żeby inni wzięli na siebie obowiązek spełniania jego pragnień. Sprawia wrażenie, jakby u podłoża jego zachowań tkwiło przekonanie, że to inni ponoszą odpowiedzialność za jego życie i że ich należy winić za ewentualne niepowodzenie. Jednocześnie jest przekonany, że nikt mu niczego nie daje, wobec tego czuje, że musi innych zmuszać do spełniania

własnych pragnień. W sukurs przychodzi cierpienie. Znakomitymi środkami do zdobycia miłości, pomocy, a zarazem umożliwiającymi uchylanie się od spełniania wszelkich wymagań, jakie mogliby mu stawiać inni, są cierpienie i bezradność. Cierpienie wreszcie pozwala oskarżać innych w sposób skuteczny, a jednocześnie ukryty. Zagadnienie to omówiliśmy dość szczegółowo w rozdziale poprzednim.

Gdy zdamy sobie sprawę z roli cierpienia neurotycznego, problem staje się nieco mniej tajemniczy, jednak nie znika zupełnie. Mimo wartości strategicznej cierpienia, jest jeszcze jeden czynnik podtrzymujący hipotezę, że neurotyk chce cierpieć: często jego cierpienie przekracza granice uzasadnione celem strategicznym, skłonny jest wyolbrzymiać swoje cierpienie, pogrążyć się w poczuciu własnej bezradności, nieszczęścia i bezwartościowości. Nawet przy założeniu, że jego emocje są zwykle przesadne i że nie można ich traktować dosłownie, uderza nas głęboka rozpacz, niewspółmierna do wagi danej sytuacji, w jaką wpada w wyniku przeżywania swoich wewnętrznych konfliktów. Jeśli w jakiejś sprawie osiąga wynik przeciętny, dramatycznie wyolbrzymia swą porażkę do rozmiarów nieodwołalnej hańby. Kiedy nie udaje mu się postawić na swoim, poczucie własnej wartości znika jak pęknięty balon. Kiedy w procesie analizy musi stanąć twarzą w twarz z nieprzyjemną perspektywą rozwiązania kolejnego problemu, ogarnia go poczucie zupełnej beznadziejności. Pozostaje nam jeszcze zbadać, dlaczego, zdawałoby się dobrowolnie, zwiększa swe cierpienie ponad strategiczną potrzebę.

Cierpieniu takiemu nie towarzyszą żadne widoczne korzyści, nie robi ono wrażenia na żadnym audytorium, nie zyskuje się w ten sposób współczucia ani wreszcie nie daje ono możliwości triumfu nad innymi wskutek narzucania im swej woli. Niemniej neurotyk osiąga korzyść innego rodzaju. Dla kogoś, kto ma tak wysokie mniemanie o swojej indywidualności, niepowodzenie w miłości,

porażka w rywalizacji czy konieczność uświadomienia sobie własnych słabości bądź wad jest czymś nie do zniesienia. Jeżeli wobec tego człowiek taki zostanie we własnych oczach zredukowany do zera, to kategoria sukcesu i porażki, przewagi i niższości przestaje istnieć; kiedy wyolbrzymia swój ból i zatracą się w ogólnym poczuciu niedoli lub bezwartościowości, przykre przeżycie staje się mniej realne, a piekący ból zostaje przytłumiony. W procesie tym działa dialektyczna zasada, która głosi, że w pewnym punkcie ilość przechodzi w jakość. Konkretnie chodzi o to, że mimo bolesności cierpienia poddanie się nadmiernemu cierpieniu może służyć za środek przeciwbólowy.

Mistrzowski opis tego procesu można znaleźć w pewnej powieści duńskiej<sup>3</sup>. Fabuła dotyczy pisarza, którego ukochana żona została dwa lata wcześniej zgwałcona i zamordowana. Człowiek ten odpychał od siebie nieznośny ból, niewyraźnie tylko przeżywając całe to wydarzenie. Aby uciec od świadomości swej rozpaczki, zatopił się w pracy, pisząc dniami i nocami książkę. Opowiadanie zaczyna się właśnie w dniu ukończenia książki, to jest w psychologicznym momencie, w którym będzie musiał stanąć twarzą w twarz ze swym bólem. Spotykamy go najpierw na cmentarzu, dokąd skierował się mimowolnie. Widzimy go, jak zatapia się w najbardziej makabrycznych i fantastycznych wyobrażeniach o pożeraniu trupów przez robactwo i grzebaniu ludzi żywcem. Wyczerpany wraca do domu, gdzie jego męka trwa nadal. Czuje, że musi przypomnieć sobie wszystko, co się stało, szczególnie po szczególe. Być może, nie doszłoby do morderstwa, gdyby towarzyszył żonie tamtego wieczoru, kiedy odwiedziła znajomych, lub gdyby zadzwoniła do niego z prośbą, żeby po nią przyszedł; gdyby została u znajomych lub gdyby wyszedł na spacer i spotkał ją przypadkowo na stacji. Odczuwa przymus wyobrażenia sobie

<sup>3</sup> A. von Kohl, *Der Weg durch die Nacht* (przekład z j. duńskiego na j. niemiecki).

szczegółów morderstwa i wpada w ekstazę bólu, aż wreszcie traci przytomność. Do tego miejsca powieść jest szczególnie ciekawa ze względu na omawiany przez nas problem. W dalszej części powieści bohater, uwolniwszy się od przeżywanej męki, musi uporać się z problemem zemsty, by w końcu stać się zdolnym do realistycznej konfrontacji ze swoim bólem. Opisany w tej powieści proces przypomina pewne zwyczaje żałobne, łagodzące ból spowodowany stratą w ten sposób, że go wydatnie zwiększają i wymagają od człowieka, aby mu się zupełnie poddał.

Uświadomienie sobie tego narkotycznego wpływu nasilonego bólu ułatwia nam znalezienie motywów leżących u podłoża popędów masochistycznych. Nadal jednak otwarte pozostaje pytanie, dlaczego cierpienie takie może być źródłem zadowolenia, jak dzieje się to w fantazjach i zбочeniach seksualnych o charakterze masochistycznym i – jak przypuszczamy – również w ogólnych neurotycznych skłonnościach do cierpienia.

Aby odpowiedzieć na to pytanie, musimy najpierw rozpoznać, jakie są elementy wspólne wszystkim skłonnościom masochistycznym, czyli – mówiąc dokładniej – jaka jest główna postawa życiowa, która leży u podłoża takich skłonności. Kiedy już zbadamy je z tego punktu widzenia, okazuje się, że wspólnym mianownikiem jest tu niewątpliwie poczucie wewnętrznej słabości. Uczucie to przejawia się w stosunku do samego siebie, do innych i do losu w ogóle. W skrócie można je opisać jako głębokie poczucie, że jest się kimś mało ważnym czy wręcz zerem; poczucie, że jest się jakby trzcina na wietrze, łatwo poddająca się jego podmuchom; poczucie, że inni mają nad nami władzę, że trzeba tańczyć tak, jak oni zagrają, poczucie ujawniające się w skłonności do nadmiernej uległości i w obronnym, przesadnym zwracaniu uwagi na sprawy kontroli i postawienia na swoim; poczucie uzależnienia od uczuć i ocen innych ludzi, przejawiające się w nadmiernie silnej potrzebie miłości i w nad-

miernie silnym lęku przed dezaprobatą; poczucie, że nie ma się nic do powiedzenia we własnym życiu, bo inni są za nie odpowiedzialni i podejmują za nas decyzje; poczucie, że dobro i zło pochodzą z zewnątrz, a człowiek jest zupełnie bezradny wobec losu, co w aspekcie negatywnym przyjmuje postać poczucia niechybnej zguby, a w aspekcie pozytywnym – oczekiwania jakiegoś cudu, który się może zdarzyć nawet bez kiwnięcia palcem: ogólna postawa życiowa, zgodnie z którą nie można odychać, pracować czy cieszyć się czymkolwiek, jeżeli ktoś inny nie przejawia inicjatywy, nie dostarczy środków i nie wyznaczy celów; poczucie, że jest się tylko podległą marionetką. Jak wyjaśnić to poczucie wewnętrznej słabości? Czy jest ono w ostatecznym rozrachunku objawem braku siły witalnej? W pewnych przypadkach może tak być, ale na ogół neurotycy nie różnią się witalnością od innych ludzi. Czy jest to po prostu skutek lęku podstawowego? Niewątpliwie lęk odgrywa tu jakąś rolę, ale sam lęk może wywołać reakcję wręcz przeciwną, zmuszając człowieka do zdobywania coraz większej siły i władzy dla zapewnienia sobie bezpieczeństwa.

W rzeczywistości to uczucie słabości pierwotnie nie istnieje. Odczucie i przejawy słabości wynikają ze skłonności do przyjmowania roli człowieka słabego, a nie z rzeczywistej słabości. Świadczą o tym zjawiska już przez nas opisane: neurotyk nieświadomie wyolbrzymia własne poczucie słabości i uparcie utrzymuje, że jest słaby. Tę skłonność do słabości można wykryć nie tylko w drodze logicznej dedukcji; bardzo często ujawnia się ona w pracy. Pacjenci mogą chwytać każdą sugestią, że cierpią na jakąś chorobę organiczną. Pewien pacjent, ilekroć pojawiała się jakaś trudność, zupełnie świadomie marzył o tym, żeby zachorować na gruźlicę, leżeć w sanatorium i pozwalać, aby inni opiekowali się nim całkowicie. Jeżeli od takiego człowieka wymaga się czegoś, może w pierwszej chwili ulec, by po pewnym czasie wpaść w przeciwną skrajność, nie spełniając wymagań za żadną cenę.



W procesie analizy samooskarżenia, jakie pacjent wysuwa wobec siebie, wynikają często z przyjęcia jako własnej jakiejś antycypowanej krytyki. Daje on tym samym wyraz swej gotowości do poddania się z góry każdej ocenie. Ta gotowość do ślepego przyjmowania autorytatywnych stwierdzeń, do wspierania się na kimś, do wiecznego uciekania od trudności i mówienia bezradnie: „Nie mogę”, zamiast przyjąć je jako wyzwanie, to następny dowód przemawiający za skłonnością do słabości.

Cierpienia towarzyszące tym skłonnościom do słabości nie dają zwykle żadnego świadomie odczuwanego zadowolenia. Przeciwnie, niezależnie od celu, jakiemu służą, przyczyniają się zdecydowanie do ogólnej niedoli neurotyka. Niemniej celem tych skłonności jest jakieś zadowolenie, nawet wtedy, gdy go nie dostarczają, a w każdym razie nic nie wskazuje na to, żeby go dostarczały. Czasem cel ten daje się zaobserwować i czasem jasne jest nawet, że zadowolenie zostało osiągnięte. Pewna pacjentka, która pojechała na wieś, żeby odwiedzić znajomych, była rozczarowana, gdy nikt nie wyszedł po nią na stację i gdy nie wszyscy znajomi byli w domu, kiedy tam przyszła. Było jej w związku z tym bardzo przykro. Następnie poczuła, że ogarnia ją uczucie zupełnego opuszczenia i osamotnienia, uczucie, które – jak wkrótce stwierdziła – było zupełnie niewspółmierne do wywołujących je przyczyn. Smutek, jaki ją ogarnął, nie tylko uśmierzył przykrość, ale sprawił jej wręcz przyjemność.

Zadowolenie takie występuje o wiele częściej i jaskrawiej w fantazjach i zboczeniach seksualnych o charakterze masochistycznym – na przykład w fantazjach, że jest się ofiarą gwałtu, bicia, upokorzenia czy zniewolenia lub w rzeczywistym przeżywaniu takich sytuacji. Stanowią one jedynie inny objaw tej samej ogólnej skłonności do słabości.

Zdobywanie zadowolenia przez pogrążanie się w nie-szczęściu jest przejawem ogólnej zasady, zgodnie z którą człowiek osiąga satysfakcję, zatapiając się w czymś, co

go przerasta, zatracając swoją odrębność, pozbywając się własnego „ja” wraz ze wszystkimi jego wątpliwościami, konfliktami, cierpieniami, ograniczeniami i izolacją<sup>4</sup>. Nietzsche nazwał to uwolnieniem od *principium individuationis*. To właśnie ma on na myśli, mówiąc o tendencji „dionizyjskiej”, którą uważa za jedno z podstawowych dążeń ludzkich, w przeciwieństwie do tego, co nazywa tendencją „apollinijską”, polegającą na aktywnym kształtowaniu i ujarzmianiu świata. Ruth Benedict mówi o tendencjach „dionizyjskich” w odniesieniu do prób wywoływania przeżyć ekstatycznych i podkreśla powszechność tych tendencji w różnych kulturach oraz różnorodność przyjmowanych przez nie form ekspresji.

Termin „dionizyjski” pochodzi od nazwy kultu Dionizosa, w starożytnej Grecji. Kult ten, podobnie jak wcześniejsze kultury trackie<sup>5</sup>, miał na celu silne pobudzenie emocji i doprowadzenie – w skrajnych wypadkach – do stanów wizjonerskich. Dla wywołania stanu uniesienia stosowano muzykę, jednostajny rytm fletów, szaleńcze tańce nocne, napoje odurzające i żywiołowy erotyzm. Wszystko to doprowadzało do wszechogarniającego podniecenia i ekstazy (termin „ekstaza” oznacza dosłownie wyjście z siebie czy stanie obok siebie). Podobne obrzędy i obyczaje można spotkać na całym świecie w postaci masowego świętowania, ekstazy religijnej czy indywidualnego odurzenia narkotycznego. Ból także odgrywa pewną rolę w wywoływaniu stanu uniesienia. U niektórych plemion Indian z Wielkich Równin wizje wywołuje się przez posty, wycinanie kawałka ciała, krępowanie w pozycji wywołującej ból. Tortury cielesne były bardzo powszechnie stosowane dla wywołania przeżyć ekstatycznych w Tańcu Słońca – jednym z najważniejszych ob-

<sup>4</sup> Powyższa interpretacja tego rodzaju zadowolenia osiąganego w masochizmie pokrywa się zasadniczo z interpretacją E. Fromma w studium *Autoritaet und Familie*, op. cit.

<sup>5</sup> E. Rohde, *Psyche, the Cult of Souls and Belief in Immortality Among the Greeks*, 1925.

rzędów Indian z Wielkich Równin<sup>6</sup>. Średniowieczni biczownicy doprowadzali się do ekstazy, okładając swe ciała razami. Pokutnicy nowomeksykańscy używali kolców, biczowali się i nosili ciężary.

Choć w naszej kulturze nie ma obecnie takich wzorów zachowań wyrażających tendencje dionizyjskie, to nie są nam one całkiem obce. Każdy z nas przeżył w jakimś stopniu zadowolenie płynące z „zatracenia się”: Odczuwamy je, gdy zasypiamy po wysiłku fizycznym lub umysłowym czy poddajemy się narkozie. Podobny wpływ ma alkohol. Oczywiście, jednym z motywów picia alkoholu jest wyzbycie się zahamowań oraz uśmierzenie rozpaczy i lęku, jednak i tutaj celem ostatecznym jest zadowolenie, jakie daje zapomnienie i zatracenie się. I chyba mało jest takich osób, które nie znają przyjemności, jaką sprawia poddanie się silnym uczuciom związanym z miłością, przyrodą, muzyką, jakąś pasją czy doznaniem erotycznymi. Jak zatem wyjaśnić wyraźną powszechność takich dążeń?

Mimo całej radości, jaką niesie z sobą życie, jest ono jednocześnie pełne nieuniknionych tragedii. Nawet jeśli człowiek specjalnie nie cierpi, musi się zmagać ze starością, chorobą i liczyć się ze śmiercią. Mówiąc jeszcze ogólniej, nieodłączną cechą życia ludzkiego jest ograniczenie i izolacja jednostki – ma ona określone możliwości zrozumienia, osiągnięć, radości i skazana jest na izolację dlatego, że jest istotą niepowtarzalną, różną od innych istot ludzkich i od otaczającej ją przyrody. Większość uwarunkowanych kulturowo dążeń do zatracania się i zapomnienia usiłuje pokonać zarówno ograniczenie, jak i izolację jednostki. Najbardziej wzruszający i piękny obraz tego dążenia można znaleźć w upanisadach<sup>7</sup>, w opisie

<sup>6</sup> L. Spier, *The Sun Dance of the Plains Indians; Its Development and Diffusion*, w: *Anthropological Papers of the American Museum of Natural History*. New York 1921, t. 16, cz. 7.

<sup>7</sup> Upaniszady – staroindyjskie teksty o treści filozoficzno-religijnej [przyp. tłum.].

rzek, które płynąc i znikając w otchłani oceanu, zatracają swą nazwę i kształt. Pozwalając swemu „ja” rozplynać się w czymś, co jest od niego potężniejsze, stając się częścią większej całości, jednostka przewycięża w jakimś stopniu swoje ograniczenia; a jak mówią upanisady: „Zapadając się w nicość, stajemy się częścią twórczej zasady wszechświata”. Wydaje się, że w tym właśnie tkwi pocieszenie i nagroda, jaką religia obiecuje ludziom – zatracając siebie, mogą się zjednoczyć z Bogiem lub przyrodą. To samo zadowolenie może dać oddanie się jakiejś wielkiej sprawie – poddając się jej, zjednoczymy się z większą całością.

Nasza kultura kładzie większy nacisk na odwrotny stosunek do własnej osoby, podkreślając i ceniąc odrębność i wyjątkowość jednostki. Człowiek w naszej kulturze ma głębokie poczucie, że jest kimś innym, różnym lub przeciwnym reszcie świata. Nie tylko broni swej odrębności, ale czerpie z niej wiele satysfakcji; znajduje zadowolenie w rozwijaniu swych szczególnych możliwości, zdobywaniu panowania nad sobą i światem w aktywnej walce, w konstruktywnej i twórczej pracy. Goethe tak pisał o ideale osobistego rozwoju: „Hochstes Glueck der Menschenkinder ist doch die Persoenlichkeit” (najwyższe szczęście człowieka to właśnie jego indywidualność).

Opisane przez nas dążenie odwrotne – dążenie do przełamania skorupy odrębności i uwolnienia się z wynikających z niej ograniczeń i izolacji – jest u człowieka równie uporczywe i w równym stopniu daje możliwości osiągnięcia zadowolenia. Żadne z tych dążeń nie jest samo przez się patologiczne; zarówno zachowanie i rozwijanie swej odrębności, jak i wyrzekanie się jej mogą pomóc człowiekowi w odpowiednich sytuacjach, w rozwiązywaniu swoich problemów.

W każdej niemal nerwicy występuje bezpośrednio dążenie do wyrzeczenia się własnego „ja”. Może się ono pojawiać w fantazjach, w których człowiek opuszcza dom

i zaniedbuje się lub traci tożsamość; może się pojawić jako identyfikacja z bohaterem czytanej właśnie książki; może przyjąć postać poczucia (jak to określił pewien pacjent) samotności i opuszczenia wśród ciemności i fal, zjednoczenia się z ciemnością i falami. Dążenie to jest obecne w pragnieniu człowieka, żeby go ktoś zahipnotyzował, w skłonności do mistycyzmu, w poczuciu niereczywistości, w nadmiernej potrzebie snu, w powabie choroby, obłędu i śmierci. Jak już wspomniałam, wspólnym mianownikiem fantazji masochistycznych jest poczucie, że jest się podległą marionetką, pozbawioną wszelkiej woli i władzy, zupełnie podporządkowaną cudzej dominacji. Oczywiście, każdy objaw ma właściwe sobie przyczyny i skutki. Na przykład, poczucie ujarzmienia może wchodzić w skład ogólnego dążenia do przyjmowania roli ofiary, pozwalając człowiekowi obronić się w ten sposób przed dążeniem do ujarzmienia innych i pozwalając zarazem oskarżać innych za to, że nie dają się zdominować. Oprócz możliwości obrony i wyrażania wrogości, poczucie takie ma także tę wartość, że pozwala wyrzec się własnego „ja”.

Niezależnie od tego, czy neurotyk podporządkowuje się drugiemu człowiekowi, czy losowi, i niezależnie od tego, jakiemu cierpieniu się poddaje, zadowolenie, którego szuka, zdaje się polegać na osłabieniu lub unicestwieniu swego odrębnego „ja”. Przestaje aktywnie działać, stając się bezwolny.

Kiedy włączymy dążenia masochistyczne w szerszy kontekst ogólnego dążenia do wyrzeczenia się własnej odrębności, przestaje nas dziwić zadowolenie płynące ze słabości i cierpienia; zostaje ono włączone w znany nam układ odniesienia<sup>8</sup>. Masochistyczne dążenia są u neuro-

<sup>8</sup> W. Reich przedstawił podobną próbę rozwiązania problemu masochizmu w *Psychisches Korrelat und vegetative Stroennung* oraz *Ueber Charakteranalyse*. Twierdzi on, że skłonności masochistyczne nie są sprzeczne z zasadą przyjemności. Jednak uważa, że mają one źródło seksualne, a to, co ja opisałam jako dążenie

tyków tak uporczywe dlatego, że jednocześnie chronią przed lękiem i dostarczają potencjalnego lub rzeczywistego zadowolenia. Jak już widzieliśmy, zadowolenie to rzadko jest realne, z wyjątkiem fantazji czy zbroczeń seksualnych, mimo że dążenie do jego uzyskania stanowi ważny element ogólnych skłonności do słabości i bierności. Powstaje w związku z tym ostatnie pytanie, dlaczego neurotyk tak rzadko osiąga zapomnienie i zatrącenie, a więc i zadowolenie, którego szuka?

Ważnym czynnikiem uniemożliwiającym osiągnięcie prawdziwego zadowolenia jest to, że neurotyk przy swoich tendencjach masochistycznych przywiązuje ogromną wagę do swojej odrębności i niepowtarzalności. Większość zjawisk masochistycznych, podobnie jak objawy neurotyczne, stanowi kompromis między sprzecznymi dążeniami. Neurotyk czuje się wydany na pastwę cudzej woli, ale jednocześnie żąda, żeby świat się do niego dostosował. Czuje się niewolnikiem, a zarazem żąda nieograniczonej władzy nad innymi. Chce być bezradny i chce, żeby inni opiekowali się nim, a jednocześnie twierdzi z uporem, że jest nie tylko zupełnie samowystarczalny, ale wręcz wszechstronny. Czuje się zerem, ale złości się, gdy inni nie uważają go za geniusza. Nie ma żadnej zadowolającej możliwości pogodzenia tych sprzeczności, tym bardziej że są one tak silne. Dążenie do zapomnienia jest o wiele silniejsze u neurotyka niż u człowieka normalnego. Neurotyk bowiem chce się pozbyć nie tylko lęków, ograniczeń i izolacji nieodłącznie związanych z ludzkim istnieniem, ale także poczucia uwikłania w nierozwiązalnych konfliktach i wynikającego stąd cierpienia. Jego przeciwstawne dążenia do władzy i do podniesienia własnej wartości są równie nieodparte i silniejsze niż u osób normalnych. Oczywiście usiłuje osiągnąć to, co niemożliwe – być zarazem wszystkim i niczym. Może być na przykład bezradnie zależny, tyranizując jedno- do rozrywania barier indywidualnych, on uważa za dążenie do orgazmu.

częście innych swoją słabością. Sam może błędnie uważać takie kompromisy za zdolność do poddawania się. Nawet psychologowie często mylą te dwie sprawy, uważając samo poddawanie się za przejaw masochizmu. W rzeczywistości – przeciwnie – masochista zupełnie nie potrafi się poświęcić niczemu ani dla nikogo. Nie potrafi na przykład skierować swojej energii na jakieś przedsięwzięcie czy poddać się cierpieniu, ale jest przy tym zupełnie bierny, wykorzystując uczucie, sprawę czy człowieka, przez którego cierpi, jedynie po to, żeby się zatracić dla samego zatracenia się. Nie ma między nim a inną osobą żadnej aktywnej wymiany, jest tylko własne egocentryczne zapatrzenie w swoje cele. Autentyczne oddanie się drugiemu człowiekowi czy sprawie jest przejawem wewnętrznej siły; oddanie się masochistyczne jest w końcowym rozrachunku przejawem słabości.

Inną przyczyną, dla której tak rzadko osiąga się upragnione zadowolenie, są elementy destrukcyjne, charakterystyczne dla omówionej przeze mnie struktury neurotycznej. Nie ma ich natomiast w uwarunkowanych kulturowo dążeniach „dionizyjskich”. Nie ma w tych ostatnich nic takiego, co dałoby się porównać z neurotyczną tendencją do niszczenia osobowości człowieka oraz wszystkich jego potencjalnych możliwości osiągnięć i szczęścia. Porównajmy na przykład grecki kult Dionizosa z neurotycznymi fantazjami obłądzenia. W pierwszym przypadku pragnie się przejściowego przeżycia ekstazy, mającego na celu zwiększenie radości życia; w drugim natomiast to samo dążenie do zapomnienia i zatracenia nie służy ani wzbogaceniu życia, ani uczynieniu go pełniejszym. Ma ono na celu pozbycie się całego dręczącego „ja”, niezależnie od wartości, jakie posiada. Siłą rzeczy, niezaburzone obszary osobowości reagują na to lękiem. Lęk przed katastrofalnymi perspektywami, w których kierunku część osobowości popycha pozostałą resztę, jest zwykle jedynym elementem w całym tym procesie, który zostaje zarejestrowany w świadomości. Neu-

rotyk zdaje sobie jedynie sprawę z tego, że boi się obłądzenia. Dopiero po rozdzieleniu tego procesu na części składowe – na dążenie do wyrzeczenia się siebie i reaktywny lęk – można zrozumieć, że szuka on konkretnego zadowolenia, ale nie może go osiągnąć, bo się boi.

W naszej kulturze występuje pewien charakterystyczny czynnik wzmacniający lęk, związany z dążeniem do zapomnienia. Cywilizacja zachodnia dostarcza bardzo wielu wzorów kulturowych – jeśli w ogóle ich dostarcza – zaspokajania tego rodzaju potrzeb, nawet wtedy, gdy nie mają one charakteru neurotycznego. Religia, która pełniła niegdyś tę rolę, utraciła już dla większości ludzi swą moc i urok. Nie tylko brak skutecznych, kulturowo akceptowanych sposobów uzyskania takiego zaspokojenia, ale wręcz się do nich zniechęca, gdyż w kulturze, która stawia na jednostkę, człowiek powinien być samodzielny, pewny siebie i gdy trzeba, powinien umieć iść przebojem. Człowiek, który poddaje się realistycznie skłonnościom do wyrzekania się siebie, skazuje się tym samym na ostracyzm.

Biorąc pod uwagę lęki, które zwykle przeszkadzają neurotykowi w osiąganiu określonego zadowolenia, do którego dąży, możemy zrozumieć, jaką wartość mają dla niego fantazje i zboczenia masochistyczne. Jeśli zrealizuje swe dążenia do wyrzekania się siebie w fantazjach lub praktykach seksualnych, może mu się uda uniknąć niebezpieczeństwa całkowitego unicestwienia własnego „ja”. Podobnie jak obrzędy dionizyjskie, praktyki masochistyczne przynoszą chwilowe zapomnienie i zatracenie, przy całkiem niewielkim ryzyku naruszenia swego „ja”. Przenikają one zwykle całą strukturę osobowości; czasem jednak koncentrują się wokół zachowań seksualnych, angażując w stosunkowo niewielkim stopniu pozostałe sfery osobowości. Można spotkać mężczyzn, którzy potrafią być w pracy aktywni, a nawet agresywni i osiągać sukcesy, ale którzy muszą od czasu do czasu ulegać masochistycznym zboczeniom, ubierając się jak

kobiety czy udając niegrzecznych chłopców po to, żeby ich bito. Z drugiej strony lęki, które uniemożliwiają neurotykowi zadowalające rozwiązanie swych problemów, mogą również przenikać jego dążenia masochistyczne. Jeśli dążenia te mają charakter seksualny, to pomimo silnych fantazji masochistycznych związanych z kontaktami erotycznymi, będzie on unikał seksu zupełnie, czując wstręt do osób płci odmiennej albo przynajmniej wykazując głębokie zahamowania seksualne. Według Freuda, popędy masochistyczne są zjawiskiem nade wszystko seksualnym. Wysunął on odpowiednie teorie mające je wyjaśnić. Pierwotnie uważał masochizm za przejaw określonej, biologicznie wyznaczonej fazy rozwoju seksualnego, tak zwanej fazy analno-sadystycznej. Później dodał hipotezę, że popędy masochistyczne mają w sobie coś z natury kobiecej i są czymś w rodzaju realizacji pragnienia „bycia kobietą”<sup>9</sup>. Ostateczna jego teoria głosiła, o czym już wspominałam, że popędy masochistyczne są wypadkową popędów autodestrukcyjnych i seksualnych i że dzięki nim popędy autodestrukcyjne stają się nieszkodliwe dla jednostki.

Mój pogląd na tę sprawę można natomiast podsumować w sposób następujący. Źródłem popędów masochistycznych nie są ani procesy biologiczne, ani zjawiska natury seksualnej, ale konflikty zachodzące pomiędzy różnymi podstrukturami osobowości. Celem ich nie jest cierpienie; neurotyk nie chce cierpieć tak samo, jak nie chcą tego inni ludzie. Cierpienie neurotyczne, spełniające pewne określone funkcje, nie jest przez człowieka pożądane, ale wchodzi w skład kosztów, jakie trzeba ponieść; a upragnione zadowolenie nie polega na cierpieniu, lecz na wyrzeczeniu się siebie.

<sup>9</sup> Z. Freud, *The Economic Principle of Masochism*, w: *Collected Papers*, t. 2, s. 255-268 oraz *New Introductory Lectures*. Zob. też K. Horney, *The Problem of Feminine Masochism*. „*Psychoanalytic Review*” 1935, t. 22 [zob. *Problem kobiecego masochizmu* w: K. Horney, *Psychologia kobiety*, op. cit.].

## ROZDZIAŁ

# 15

## KULTURA A NERWICA

Nawet najbardziej doświadczony analityk znajduje w każdej kolejno przeprowadzonej analizie nowe problemy. U każdego pacjenta staje przed trudnościami dotychczas nie spotykanymi, postawami, które trudno rozpoznać, ale jeszcze trudniej wyjaśnić, reakcjami, których znaczenia nie da się uchwycić na pierwszy rzut oka. Różnorodność ta nie zdziwi nas, jeśli przypomnimy sobie, jak złożona jest neurotyczna struktura osobowości, opisana w poprzednich rozdziałach, i jak wiele czynników odgrywa tutaj rolę. Czynniki te zdają się wchodzić w nieskończenie różne układy, wynikające z różnic w zakresie czynników dziedzicznych, a także doświadczeń życiowych jednostki.

Jak podkreślałam na wstępie, pomimo tych wszystkich różnic indywidualnych, decydujące konflikty, wokół których narasta nerwica, są prawie zawsze takie same. Na ogół są to te same konflikty, na które narażony jest w naszej kulturze również człowiek zdrowy. Stwierdzenie, że nie można wyraźnie oddzielić tego, co neurotyczne, od tego, co normalne, jest w pewnym sensie truizmem. Może jednak warto je raz jeszcze powtórzyć. Wielu czytelników dowiadujących się tutaj o konfliktach i postawach, które sami znają z własnych doświadczeń, może sobie zadać pytanie: „Czy ja jestem neurotykiem, czy nie?” Najlepszym kryterium jest tu ustalenie, w jakim stopniu te konflikty

przeszkadzają człowiekowi żyć, a w jakim stopniu potrafi on stawić im czoło i poradzić sobie z nimi wprost.

Kiedy zdamy sobie sprawę z tego, że każdy neurotyk w naszej kulturze ma te same konflikty i że także człowiek zdrowy nie jest od nich wolny (choć przeżywa je w mniejszym stopniu), stajemy znów przed pytaniem, które zadaliśmy na wstępie: „Co w naszej kulturze powoduje, że nerwice narastają wokół tych właśnie, opisanych przeze mnie konfliktów, a nie innych?”

Freud niewiele uwagi poświęcił tej sprawie; z orientacją biologiczną wiąże się u niego brak orientacji socjologicznej, w związku z czym przypisuje zjawiska społeczne przede wszystkim czynnikom psychicznym, a te z kolei wyjaśnia głównie działaniem czynników biologicznych (teorią libido). Ten sposób interpretacji utwierdził autorów psychoanalitycznych w przekonaniu, że na przykład przyczyną wojen jest instynkt śmierci, że nasz aktualnie funkcjonujący ustrój ekonomiczny wywodzi się z popędów erotyzmu analnego i że nasza era rewolucji technicznej dlatego nie rozpoczęła się dwa tysiące lat temu, że ludzie w tamtej epoce byli narcystyczni.

Freud nie uważa kultury za wynik złożonych procesów społecznych, ale przede wszystkim za produkt popędów biologicznych, które ulegają wyparciu lub sublimacji, doprowadzając do wytworzenia przeciwko nim reakcji upozorowanych. Im dokładniej popędy takie zostaną stłumione, tym wyższy będzie rozwój kultury. A ponieważ zdolność do sublimacji jest ograniczona i ponieważ intensywne tłumienie prymitywnych popędów bez ich sublimacji prowadzi do nerwicy, rozwojowi cywilizacji nieuchronnie towarzyszy wzrost liczby nerwic. Nerwice to cena, jaką musi zapłacić ludzkość za rozwój kultury.

U podłoża powyższego rozumowania leży *implicite* założenie teoretyczne o istnieniu biologicznie zdeterminowanej natury ludzkiej czy też – mówiąc dokładniej – przekonanie, że każdy człowiek posiada w mniej więcej jednakowym wymiarze popędy oralne, analne,

genitalne i agresywne. Wobec tego zarówno różnice interindywidualne, jak i międzykulturowe w zakresie struktury osobowości wynikają z różnic w zakresie tłumienia, przy dodatkowym założeniu, że tłumienie to wpływa na poszczególne typy popędów w różnym stopniu.

Dane historyczne i antropologiczne nie potwierdzają takiego bezpośredniego związku między stopniem rozwoju kultury a tłumieniem popędów seksualnych czy agresywnych. Błędne jest przede wszystkim założenie, że zachodzi tu związek ilościowy, a nie jakościowy. Nie ma bowiem zależności między ilością tłumienia a stopniem rozwoju kultury. Istnieje natomiast związek między rodzajem konfliktów indywidualnych a rodzajem trudności w obrębie danej kultury. Czynnika ilościowego nie należy odrzucać, trzeba go jednak oceniać w kontekście, w którym to tłumienie występuje.

Nasza kultura zawiera pewne typowe trudności, odzwierciedlane w formie konfliktów w życiu każdego człowieka, które w wypadku nagromadzenia mogą doprowadzić do nerwicy. Nie jestem socjologiem, zwrócę więc jedynie pobieżnie uwagę na główne tendencje w tym zakresie, mające znaczenie dla problemu nerwic i kultury.

Kultura współczesna opiera się na indywidualnym współzawodnictwie. Izolowana od reszty jednostka musi walczyć z innymi jednostkami z tej samej grupy, musi je wyprzedzać, a często zepchnąć na bok. Aby jeden mógł wygrać, inni muszą przegrać. Sytuacja taka prowadzi do rozlanego, wrogiego napięcia między ludźmi. Każdy jest rzeczywistym lub potencjalnym rywalem każdego/Sytuację taką widać wyraźnie wśród członków tej samej grupy zawodowej, mimo dążenia do sprawiedliwości czy prób ukrycia tego stanu rzeczy za parawanem uprzejmości i taktu. Należy podkreślić, że współzawodnictwo i towarzysząca mu potencjalna wrogość przenikają wszystkie typy związków międzyludzkich. Współzawodnictwo jest jednym z najważniejszych elementów stosunków społecznych. Przenika związki między mężczyznami i między

kobietami i bez względu na to, czy celem rywalizacji jest popularność, kompetencja czy urok osobisty, utrudnia w znacznej mierze nawiązywanie szczerzej przyjazni. Zaburza także, jak już powiedzieliśmy, związki między mężczyzną a kobietą nie tylko w zakresie wyboru partnera, ale także dlatego, że wywołuje ciągłą walkę o dominację. Współzawodnictwo wyraźnie widać w szkole. I wreszcie, co jest może najważniejsze, charakteryzuje całe życie rodzinne, dlatego dziecko od samego początku jest z reguły zarażone jego bakcylem. Rywalizacja między ojcem a synem, matką a córką, jednym dzieckiem a drugim, nie jest zjawiskiem ogólnoludzkim, ale odpowiedzią na bodźce uwarunkowane kulturowo. Jednym z wielkich osiągnięć Freuda było zwrócenie uwagi na rolę rywalizacji w rodzinie, czego wyrazem jest jego teoria kompleksu Edypa i inne hipotezy. Należy jednak dodać, że rywalizacja ta nie jest uwarunkowana biologicznie, ale wynika z określonych warunków kulturowych i, co więcej, że rywalizacja powstaje nie tylko w warunkach rodzinnych, ale towarzyszy człowiekowi od kolebki aż do grobu.

Wynikiem potencjalnego wrogiego napięcia między ludźmi jest ciągły lęk – lęk przed ewentualną wrogością innych, wzmocniony jeszcze lękiem przed karą za własną wrogość. Innym ważnym źródłem lęku u zdrowego człowieka jest perspektywa porażki. Lęk przed porażką jest w pełni uzasadniony, gdyż możliwości przegrania są na ogół o wiele większe niż szanse sukcesu, a w naszym rywalizacyjnym społeczeństwie niepowodzenie pociąga za sobą realną frustrację potrzeb. Prowadzi nie tylko do zagrożenia ekonomicznego, ale także do utraty prestiżu i wszelkiego rodzaju frustracji emocjonalnych.

Innym powodem tak wielkiej fascynacji sukcesem jest jego wpływ na poczucie własnej wartości. Nie tylko inni oceniają nas według naszych osiągnięć; chcąc nie chcąc, robimy to także sami, zgodnie z aktualnie obowiązującą ideologią – sukces zależy od naszych własnych wewnętrznych wartości, a według religii jest zewnętrznym znakiem łaski Bożej. W rzeczywistości nato-

miast zależy od wielu czynników nie podlegających naszej kontroli, jak na przykład korzystne warunki czy nieuczciwość. Niemniej nawet silniejszy człowiek musi ulec naciskowi aktualnej ideologii, która nakazuje mu uzależniać poczucie własnej wartości od osiągniętego powodzenia, która każe, aby czuł, że jest niczym, gdy przegrywa. Nie trzeba dodawać, że taka postawa jest nader chwiejna. Wszystkie te czynniki razem wzięte – współzawodnictwo i towarzysząca mu potencjalna wrogość między bliźnimi, lęk, obniżone poczucie własnej wartości – prowadzą do odpowiednich konsekwencji psychologicznych w postaci poczucia izolacji. Nawet człowiek mający wiele kontaktów z innymi ludźmi, szczęśliwy w małżeństwie odczuwa izolację emocjonalną. Jest ona trudna do zniesienia dla każdego, ale staje się prawdziwym nieszczęściem, jeżeli idzie w parze z lękiem i niepewnością w ocenie swojej osoby.

Ta właśnie sytuacja w naszych czasach prowadzi zdrową jednostkę do szukania z niej wyjścia w zwiększonej potrzebie miłości. Człowiek, który jest kochany, czuje się mniej izolowany, mniej zagrożony wrogością i bardziej pewny siebie. Miłość uległa w naszej kulturze przewartościowaniu ze względu na żywotne funkcje, jakie pełni. Tak jak i sukces, staje się ona złudzeniem, iluzorycznym lekarstwem na wszystkie problemy. Miłość sama w sobie nie jest złudzeniem, choć w naszej kulturze służy najczęściej za parawan dla spełnienia pragnień nie mających z nią nic wspólnego. Staje się jednak złudzeniem, gdy oczekujemy od niej więcej, niż może nam dać. Z kolei rola miłości w naszym systemie wartości służy do ukrycia tych czynników, z których wynika nasze nadmierne na nią zapotrzebowanie. Stąd powstaje dylemat, przed którym człowiek staje – a wciąż mam na myśli człowieka zdrowego – dylemat polegający na tym, że potrzebuje on bardzo wiele miłości, którą niezwykle trudno zdobyć.

Przedstawiona sytuacja stanowi podatny grunt dla

rozwoju nerwicy. Te same czynniki kulturowe, które u człowieka zdrowego wywołują zachwiane poczucie własnej wartości, utajone wrogie napięcie, niepokój, współzawodnictwo prowadzące do obaw i wrogości, zwiększoną potrzebę zadowalających stosunków z innymi ludźmi, wpływają na neurotyka w o wiele większym stopniu; prowadząc do nasilenia powyższych objawów – do zdrutowania poczucia własnej wartości, chęci niszczenia, lęku, zwiększonej rywalizacji wywołującej silny lęk i impulsy destrukcyjne oraz nadmiernej potrzeby miłości.

Jak sobie przypominamy, każda nerwica zawiera pewne sprzeczne dążenia, których neurotyk nie potrafi pogodzić. Powstaje wobec tego pytanie, czy nasza kultura nie charakteryzuje się podobnymi, określonymi sprzecznościami, stanowiącymi podłoże typowych konfliktów neurotycznych? Badanie i opis takich sprzeczności kulturowych jest zadaniem socjologa. Ja ograniczę się tutaj do pobieżnego wskazania niektórych głównych sprzeczności.

1) Pierwszą z nich jest sprzeczność między współzawodnictwem i dążeniem do sukcesu a nakazem miłości bliźniego i pokory. Z jednej strony robi się wszystko, żeby nas pobudzić do osiągnięć, podkreślając, że nie tylko musimy być pewni siebie, ale powinniśmy w sposób agresywny usuwać z naszej drogi tych, którzy są dla nas przeszkodą. Z drugiej zaś strony jesteśmy głęboko przesiąknięci ideałami chrześcijaństwa, głoszącymi, że człowiek, który chce czegoś dla siebie, jest egoistą, że powinniśmy być pokorni, uступliwi i nadstawiać drugi policzek. Zdrowy człowiek może ten dylemat rozwiązać dwojako: może jedno z tych dążeń traktować poważnie, odrzucając drugie, albo może traktować poważnie oba, co prowadzi do silnych zahamowań w obu tych sferach.

2) Druga sprzeczność występuje między naszymi potrzebami a trudnościami w ich zaspokajaniu. Ze względów ekonomicznych potrzeby nasze są ciągle rozbudowywane za pomocą reklamy, nawoływania do konsumpcji i do dotrzymywania kroku sąsiadom. Większość

ludzi ma jednak w rzeczywistości ograniczone możliwości zaspokajania takich potrzeb, co prowadzi do ciągłej rozbieżności między pragnieniami a ich spełnianiem.

Istnieje jeszcze jedna sprzeczność: między pozorną wolnością jednostki a rzeczywistym jej ograniczeniem. Społeczeństwo wmawia człowiekowi, że jest on wolnym i niezależnym panem swego życia; „wielka gra, jaką jest życie” stoi przed nim otworem i może on zdobyć wszystko, czego chce, jeśli wykaże wystarczającą sprawność i włoży w to odpowiedni wysiłek. W rzeczywistości jednak większość ludzi ma w tym zakresie ograniczone możliwości. To, co się mówi żartobliwie o niemożliwości wybrania sobie rodziców, można swobodnie rozszerzyć na życie w ogóle – na wybór i powodzenie w zawodzie, wybór rozrywek czy partnera. Jednostka oscyluje przez to między poczuciem nieograniczonej swobody w kierowaniu swym losem a poczuciem absolutnej bezradności.

Powyższe sprzeczności, tkwiące w naszej kulturze, pokrywają się dokładnie z konfliktami, które usiłuje pogodzić neurotyk: między skłonnością do agresji a dążeniem do uległości; między wybujałymi wymaganiami a obawą, że niczego nie osiągnie; między dążeniem do podniesienia własnej wartości a poczuciem bezradności.

Neurotyk różni się od człowieka zdrowego tylko nasileniem swych problemów. O ile człowiek zdrowy potrafi sobie z tymi trudnościami poradzić bez uszczerbku dla swej osobowości, o tyle u neurotyka wszystkie te konflikty osiągają takie rozmiary, że jakiegokolwiek zadowalające rozwiązanie jest wykluczone.

Jak się wydaje, nerwica może się rozwinąć wtedy, gdy człowiek szczególnie silnie przeżył trudności zdeterminowane kulturowo, zwykle na skutek przykrych doświadczeń dziecięcych, i dlatego nie potrafi ich rozwiązać lub rozwiązuje je z wielkim uszczerbkiem dla swej osobowości. Można powiedzieć, że neurotyk jest „pasierbem” naszej kultury.



006918 2000-11-17 008439 2000-07-05

## SPIS TREŚCI

001166 2000-09-04

<b>Wprowadzenie</b>	5
<b>Wstęp</b>	13
<b>Rozdział 1</b>	
Implikacje kulturowe i psychologiczne w nerwicach . . . . .	17
<b>Rozdział 2</b>	
Dlaczego mówimy o „neurotycznej osobowości naszych czasów”?	31
<b>Rozdział 3</b>	
Lęk . . . . .	40
<b>Rozdział 4</b>	
Lęk a wrogość . . . . .	56
<b>Rozdział 5</b>	
Podstawowa struktura nerwic . . . . .	71
<b>Rozdział 6</b>	
Neurotyczna potrzeba miłości . . . . .	90
<b>Rozdział 7</b>	
Dalsze właściwości neurotycznej potrzeby miłości . . . . .	101
<b>Rozdział 8</b>	
Sposoby zdobywania miłości i wrażliwość na odrzucenie . . . . .	117
<b>Rozdział 9</b>	
Rola seksu w neurotycznej potrzebie miłości . . . . .	127
<b>Rozdział 10</b>	
W pogoni za władzą, prestizem i posiadaniem . . . . .	139
<b>Rozdział 11</b>	
Neurotyczne współzawodnictwo . . . . .	159
<b>Rozdział 12</b>	
Wycofywanie się ze współzawodnictwa . . . . .	174
<b>Rozdział 13</b>	
Neurotyczne poczucie winy . . . . .	193
<b>Rozdział 14</b>	
Znaczenie cierpienia neurotycznego (problem masochizmu)	216
<b>Rozdział 15</b>	
Kultura a nerwica . . . . .	233



