**Принцип Реальности, или Что человеку надо**

Эрик Берн (Eric Berne), известный американский психиатр, создатель психоаналитической теории трансактного анализа

Чем вернее мы судим об окружающем мире, тем вероятнее получим то, что хотим. Чтобы удовлетворить свои желания не навлекая неприятностей, нужно научиться ждать и умело обращаться со своим окружением, чтобы уменьшить опасность поражения, когда придет время действовать.

**1. Что такое человек?**

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

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

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

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

Проблема человека состоит в том, что ему приходится откладывать снятие некоторых напряжений, во избежание возникновения новых, еще более сложных, например, замешательства. С этим прямо связан тот факт, что некоторые люди страдают раскалывающими череп головными болями и жгучими болями в животе, другие же ничего подобного не испытывают.

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

**2. Что человеку надо?**

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

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

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

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

**3. Каковы самые мощные стремления?**

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

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

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

Стремление к созиданию и к уничтожению, кульминацией которых является половое сношение и убийство, — это и есть тот первичный материал, с которым приходится работать человеку и цивилизации. Чтобы сохранить собственную жизнь, общество и человеческий род, люди вынуждены применять деструктивно направленную энергию, необходимую для достижения некоторых целей, например, для искоренения жестокости, убийств и болезней; конструктивно направленная энергия имеет целью духовный и материальный прогресс. Психическое развитие человека зависит от его способности направить эти внутренние силы к наиболее продуктивным целям. Силу, с которой индивид выражает свою любовь и ненависть к другим или к самому себе и с которой он пытается удовлетворить свое либидо и мортидо, можно назвать агрессивностью. Человек с сильными чувствами может обманывать себя и других, выражая их слабо, и, напротив, человек со слабыми чувствами вызывает такое же заблуждение, выражая их открыто.

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

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

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

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

**4. Проблема человека**

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

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

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

В некоторых частях света для этого применяется магия. За небольшое вознаграждение, например, за десяток собачьих зубов или оглушительную пластинку для проигрывателя, новогвинейский колдун готов навести порчу на соперника в любви, досаждающего его клиенту; он исполняет это, втыкая колючки в сделанное из травы изображение жертвы. Обитатели мест, посещаемых ураганами, полагают, что ветер любит сырое мясо; чтобы умилостивить управляющего ветром бога и предотвратить подобные ужасы в будущем, ему приносят в жертву животных. В некоторых частях света люди представляют себе смерть чем-то вроде официанта, падкого на подачки, и улучшают свое самочувствие щедрой благотворительностью. В нашей стране в такие вещи, разумеется, не верят; здесь полагают, что наилучший метод — это изучить, как могут вести себя другие люди и природа в различных условиях и как добиваться от людей и природы желаемого результата с наилучшими шансами на успех. Итак, чем вернее мы судим об окружающем, тем вероятнее получим то, что хотим.

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

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

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

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

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

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

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

Здесь уместно будет предостеречь читателя от некоторых сравнений. Поршень автомобильного мотора, разумеется, толкает приложенная к нему сила, но это вовсе не значит, что его толкает некий человечек, сидящий в моторе. Точно так же энергия Эго и инстинкты Ид — это силы, а не человечки, сидящие в нашем мозгу с заряженными револьверами и готовые сразиться друг с другом при малейшем искушении.

Наша жизнь так трудна именно по той причине, что Эго находится в описанной выше сложной ситуации. Перед ним три силы, с которыми оно должно бороться, держать их под контролем и, в конечном счете, заставить их совместно работать для удовлетворения и безопасности индивида: инстинкты Ид, силы природы и другие люди. Люди обычно отдают себе отчет в существовании природы и других людей, но не представляют себе достаточно отчетливо, что Ид является такой же реальностью, весьма важной и беспокойной, с которой приходится считаться. Такая недооценка Ид объясняется, в частности, тем, что Ид всегда прячется и находит всевозможные способы надувать Эго.

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