

Карен Хорни

НЕВРОЗАТА И ИЗРАСТВАНЕТО НА ЧОВЕКА

ТРУДНИЯТ ПЪТ КЪМ СЕБЕОСЪЗНАВАНЕТО

София, 2025

Преводът е направен по изданието
KAREN HORNEY, M.D.
NEUROSIS AND HUMAN GROWTH
The Struggle Toward Self-realization
W. W. Norton & Company, Inc.

Copyright © 1950 by W. W. Norton & Company, Inc.
Foreword copyright © 1991 by Jeffrey Rubin and Stephanie Steinfeld

First published as a Norton paperback 1970;
reissued with a new foreword 1991
All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2025

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Любомир Манолов, превод, 2025

ISBN 978-619-01-1617-2

Карен Хорни

Неврозата

и израстването на човека

трудният път към себеосъзнаването

Превод от английски
Любомир Манолов

Научен редактор
Росица Георгиева



БИБЛИОТЕКА
КЛАСИЦИ НА
ПСИХОТЕРАПИЯТА

Пог общата редакция на
Росица Георгиева

Роло Мей

Човекът в търсене на себе си

Карл Роджърс

Начин да бъдеш

Роберто Асаджолу

Психосинтеза. За хармония в живота

Ейбрахам Х. Маслоу

Към психологията на Битието

Карл Роджърс

Израстването на личността

Ерик Бърн

Игрите, които хората играят

Карен Хорни

Вътрешните ни конфликти

Карен Хорни

Неврозата и израстването на човека

Съдържание

Предговор (д-р Джефри Рубин, д-р Стефани Стайнфилд)	7
Благодарности.....	19
Въведение. Еволюционният морал.....	21
Глава 1. Търсене на слава	25
Глава 2. Невротични претенции	49
Глава 3. Тиранията на вътрешните изисквания	75
Глава 4. Невротичната гордост	97
Глава 5. Себеомраза и себепрезрение	122
Глава 6. Отчуждаване от себе си.....	168
Глава 7. Общи мерки за облекчаване на напрежението	189
Глава 8. Експанзивните решения: примамливостта на превъзходството	200
Глава 9. Решение за подценяване на себе си: примамливостта на любовта.....	229
Глава 10. Болестна зависимост	255
Глава 11. Отдръпване: примамливостта на свободата	276
Глава 12. Невротични нарушения в човешките взаимоотношения...	309
Глава 13. Невротични нарушения в работата.....	328
Глава 14. Пътят на психоаналитичната терапия	353
Глава 15. Теоретични съображения	387
Препратки	401
Показалец	403

Предговор

Това издание на *Неврозата и израстването на човека* по случай четирийсетата годишнина от написването ѝ предоставя на читателите възможността да открият огромния принос на книгата както към психоаналитичното мислене, така и към разбирането на човешката съдба. Този труд е кулминация на интелектуалното и личностното развитие на Карен Хорни и представя теория за патологията на човешката личност, съчетана с теория за разгръщане на човешкия потенциал. Макар че много от идеите на Хорни, които водят началото си от този труд, вече са навлезли в съвременния ни начин на мислене, книгата борави с толкова широк набор от съвременна проблематика, че остава не по-малко значима и полезна днес, колкото и когато излиза за първи път.

Поддръжниците на по-класическото психоаналитично мислене ще намерят теориите на Хорни доста по-различни от трудовете, които са свикнали да четат. За мнозина лекари подходът ѝ се оказва невероятно полезен и практичен. За много читатели тази книга е дори проникновена. Този отклик се дължи и на самия стил на Хорни. Макар английският да не е майчин език за нея, тя е овладяла майсторството на английското писмо, без белези от сложните фрази в родния ѝ немски език. Стилът ѝ е измамно директен и сравнително беден откъм натоварващия жаргон на класическите психоаналитични трудове. Идеите и езикът ѝ са „близо до живота“, а примерите и описанията ѝ са винаги ясни и достъпни. Много от най-важните ѝ идеи черпят вдъхновение от общочовешки въпроси; употребата на достъпни литературни примери, от друга страна, подчертава тази общовалидност.

Проницателността на наблюденията ѝ буди възхита у читателите, а понякога дори и срам, когато се обсъждат разнообразните типове личности. Би било погрешно обаче да разглеждаме тези

описания единствено като самоцелна демонстрация на психоаналитично майсторство, макар и това да е валидно. Хорни ни запознава с прецизно изваяни изображения не само на определена личностова типология и патология – от най-леката до най-тежката, – но и на онази патология, която днес се счита за нещо нормално у човешките същества. Хорни ни кара да поставим под въпрос „стремежът към слава“, който при мнозина е на практика кредо в съвременния живот, докато за нея е пътят към психичната болест в нашата култура. Основните ни предубеждения – за гордостта, любовта, значението на постиженията ни, майсторството, стандартите, според които живеем, очакванията, които имаме едни към други: всички те се поставят под въпрос.

Онези, които не са запознати с историята на психоанализата, ще се изненадат, щом прочетат, че за своите вече добре известни понятия като отчуждение, себеосъществяване, истинския Аз идеализирания образ и омразата към себе си д-р Хорни е считана за ренегат в психоаналитичната традиция. Това обаче не е непременно така. Всъщност интелектуалните корени на Хорни тръгват дълбоко от класическата психоанализа.

Родена на 16 септември 1885 г., Карен Хорни е една от малкото жени в своя медицински випуск. Тя бързо се прочува в психоаналитичното общество в Берлин през периода около Първата световна война и става един от съоснователите на клиника към Берлинското психоаналитично дружество. През 1931 г. е поканена от д-р Франц Александър да стане заместник-директор на наскоро основания Чикагски психоаналитичен институт. След три години в Чикаго тя отива в Ню Йорк, където се присъединява към факултета на Нюйоркския психоаналитичен институт. През 1935 г. деканът Клара Мейер на Новия университет по социални науки – тогава буден академичен център за емигрирали европейски интелектуалци – кани Хорни да преподава и там.

Връзката на Хорни с Новия университет продължава до смъртта ѝ през 1952 г. Тя не поддържа същата връзка с Нюйоркския психоаналитичен институт или с класическата психоаналитична общност. През 1941 г. Хорни скъсва с Нюйоркския психоаналитичен институт, след като преподавателските ѝ правомощия са драстично окастрени. За жалост, схизмата в доктрините, която преобладава в психоаналитичната общност по онова вре-

ме, не позволява значителни отклонения от идеите на своя основоположник.

Прочитът на юношеските дневници на Карен Хорни* хвърля светлина върху факта, че независимият ѝ дух, жаждата ѝ за знания и брилянтната ѝ критична и оригинална мисъл не позволяват на Хорни да бъде сляп последовател на когото и да било. Поради това въпреки съзнателните ѝ намерения да „основе нова психоаналитична школа“, на нея явно ѝ е било отредено да стане водеща фигура сама по себе си.

И наистина от самото начало на кариерата ѝ нейният начин на мислене поема по свой независим път. Много от ранните ѝ публикации са събрани в том, наречен „Психология на жената“ (*Feminine Psychology*, 1967). Макар текстовете ѝ в тази сфера да не излизат от рамките на теориите на Фройд, те съдържат и много несъгласия с основните му идеи относно женската психика.

Преместването ѝ в Щатите явно запалва искрата на една радикална посока. Работата ѝ с пациенти от различни слоеве на обществото разширява идеите ѝ, така че тя започва да развива перспектива, която нарича „културална“. Тази нова гледна точка достига своята кулминация в книгата ѝ „Невротичната личност на нашето време“ (*The Neurotic Personality of Our Time*, 1937), която очертава подхода ѝ към влиянието на културата върху психодинамиката и психопатологията на човека. Посвоему това е отклонение от теорията за инстинкта в посока той да бъде разглеждан като развиващ се в рамките на културата, докато тя е на свой ред опосредствана от семейната среда.

Публикуването на „Нови пътища в психоанализата“ (*New Ways In Psychoanalysis*) през 1939 г. най-сетне води до скъсването на Хорни с Нюйоркския психоаналитичен институт. В този момент тя разграничава онова, което счита за съществено, от несъществено в психоаналитичната теория и практика и по този начин отделя аксиоматичните схващания (като тези за несъзнаваните мотиви и свободните асоциации) от по-спорните като теорията на либидото, първичността на детската сексуалност и натрапливите повторения.

* *Basic Books*, 1980. – Б.пр. [Всички бележки под линия, без изрично отбелязаните, са на автора.]

Скоро след скъсването ѝ с Нюйоркския институт заедно със свои колеги Хорни сформира Асоциация за напредък в психоанализата, която продължава да развива и преподава теорията и практиката, започнати от нея. (Клиника „Карен Хорни“ е основана през 1955 г., четири години след смъртта ѝ.) Това е най-плодотворният ѝ интелектуален период, в който тя изгражда своята зряла теория за личността, представена в настоящия труд. Възхитително е, че Хорни пристига в Съединените щати на четирийсет и пет годишна възраст и макар да е креативна през целия си живот, тя е най-дейна и най-оригинална по-късно, в петото и шестото си десетилетие.

Всъщност може би най-радикалната идея на Хорни е и най-простата. За нея здравото в човешката психика е качествено различно от нездравото. Болестното у нас действа по различни психологични закони и се развива по различни правила от здравото. Това иначе просто звучащо разграничение всъщност значително се различава от други психоаналитични подходи.

Същественото при това разграничение е идеята на Хорни за истинския Аз, ядрото на силата на живота, което макар и присъстващо у всеки от нас, намира своеобразен израз в индивидуалното развитие на човека и неговия потенциал за себerealизация. Тази идея се подкрепя от новите изследвания при кърмачета и деца. Все по-често в научните открития присъства фактът, че новородените са вече интегрирани същества, които притежават воля и целенасочени действия, както и вродена нужда от свързване с другите.

Хорни противопоставя процеса на себеосъзнаване с процеса на себеидеализация, както и на съпътстващия огледален образ на втория – процеса на омразата към себе си, като и двете се вграждат в конструкта на гордостта. Вместо да сме здраво стъпили върху самочувствието си, ние се лутаме между фалшива гордост и дяволска ненавист към себе си. Макар здравите и невротичните процеси да действат едновременно у всеки от нас, те следват различни закони и динамични принципи, стремят се към различни цели и са във фундаментален конфликт едни с други. За Хорни целта на психоаналитичната терапия е не толкова да търси решения на стари конфликти от детството, колкото да реструктурира и пренасочи Аза в посока към здравословно израстване.

Повечето други теории се основават на принципа, че патологичното е или преувеличение, или изкривяване на нормалното. При тези модели промяната в количеството води до промяна в качеството. Това привидно абстрактно и теоретично разграничение става важно тогава, когато се опитваме да разберем истинския Аз, психичните конфликти и явления като нарцисизма. Има огромна разлика в това, дали гледаме на несъзнаваното чувство за величие например като на фиксация, регресия и/или повторение на по същество нормални стадии в развитието на човека, или я виждаме като опит по магически и фантастичен начин да се разрешат вътрешни конфликти – действие, което не би било необходимо, ако базовите нужди на истинския Аз се посрещат адекватно.

Хорни вижда нормалната детска егоцентричност като нещо съвсем различно – като динамика, развитие и феномен – от нарцистичното величие. Последното се поражда от динамичната вплетеност на тревожност и вътрешнопсихични конфликти, които тя описва в книгата си „Вътрешните ни конфликти“* (1945). Именно опитът да се постигне чувство за цялост на Аза сред тези иначе разкъсващи вътрешни конфликти, води до разгръщането на процеса на себеидеализация.

Запознатият с класическата психоаналитична теория читател ще срещне в „Неврозата и израстването на човека“ процеси, които имат много общо с теориите на Фройд за нарцисизма, Свръх Аза, его-идеала, както и с много от идеите в его-психологията. Ще стане видна обаче и разликата в разбирането им.

Текстът е пълен с препратки към чужди трудове, от различни времеви периоди и дисциплини, които са повлияли силно върху мисленето на Хорни. Георг Гродек, Уилям Джеймс и Ерих Фром са допринесли за това тя да разпознае значимостта на Аза и неговите превратности като най-важен фокус на изследване. Фром, Георг Зимел и Абрам Кардинер задълбочават усета ѝ за динамичните влияния на историческите и културните фактори върху личността и я карат да постави под въпрос много от основните ценности на Западната култура. За Хорни Азът съществува в центъра

* Прев. Любомир Манолов. Изд. „Изток-Запад“, 2024 г. – Б.р.

на концентрични кръгове, започващи във вътрешнопсихичното, минаващи през междуличностното към по-широката култура, в която сме потопени.

Прозренията на екзистенциалния философ Сьорен Киркегор за трагедията на съвременния човек и неговата „болка за умирање“ силно импонира на Хорни. Идеята, че човек може да загуби душата си и някак да не усети липсата ѝ, намира израз в разбирането ѝ за отчуждението и „оскъдността на вътрешните преживявания“. Д. Т. Судзуки и идеите на дзен будизма подкрепят убеждението на Хорни за многопластовостта на илюзорните възприятия, мисли и чувства, които трябва да се изследват, ако искаме наистина да разберем себе си.

През 30-те години на XX век мисленето на Хорни се развива по траектория, наподобяваща в някои отношения това на психоаналитика Вилхелм Райх. Идеите на Хорни обаче скоро поемат по по-различен път от този на Райх. Тя споделя сходни с неговите възгледи относно съществуването и силата на психичните защити. Подобно на Райх, Хорни достига заключението, че нито топографският модел, в който несъзнаваното става съзнавано, нито икономическият модел, който подчертава освобождаването на емоционална енергия, осигуряват промяна на психиката. В своята клинична работа както Хорни, така и Райх наблюдават пациенти, у които промяната е блокирана от закостенели структури на личността – структури, които често остават незабелязани или на които според културните разбирания дори се гледа като на нещо здраво и нормално.

С този акцент върху личността цялото същество на пациента става важно за психоаналитичната работа – не по-малко важно от онова, което се назовава с думи. *Какво* и *как* вземат превес над *защо*; настоящият момент – над възстановяването на миналото. Съответно е необходимо да се създадат нови препоръки за провеждане на психоанализата. На етапи, в които вътрешните защити са най-силни, е необходима повишена активност от страна на аналитика. Така нареченият позитивен трансфер, както и дискретният негативен такъв, стават по-достъпни за анализа. За да може да продължи аналитичната работа, контратрансферът трябва да включва знание за собствената личностова структура на аналитика, за културните му предубеждения и така нататък.

„Истинската“ връзка между аналитика и анализирания може да бъде по-добре разбрана и използвана в подкрепа на съзидателните сили у пациента.

Смелостта на Хорни и нейният стремеж да не попада в нищия сянка ѝ позволяват да извърши онова, което мнозина от вървящите в същата посока не успяват. Тя съумява да се отдели от смятаните тогава за свещени постулати на теорията за либидото. Това ѝ позволява да възприеме нови перспективи. Спомените на пациента за миналото остават важни, но не толкова заради яснотата, която внасят. Тя вижда психоаналитичното обследване не толкова като вървящо от настоящето към миналото, а повече като непрекъснат, колеблив процес между външните и вътрешните сфери от същността на пациента. Така асоциациите към миналото създават връзка с настоящия вътрешен свят, както и усещане за вътрешна приемственост през времето.

Много от онова, което Фройд е наричал базови нагони, за Хорни са вторични проявления, породени от вътрешните конфликти и от структурата на личността. Те включват наклонности към агресия, садомазохизъм, перверзии, свързаният с пола страх от кастрация и завистта към пениса. Хорни предоставя подробно сравнение между нея и Фройд в „Нови пътища към психоанализата“, както и в последната глава на тази книга, наречена „Теоретични съображения“. Тази глава съдържа и отлично резюме на по-късните етапи от развитието на идеите ѝ.

Значимостта на Хорни в наши дни се крие във виталността на теориите ѝ, надеждата, която се съдържа в тях, и широката практическа приложимост както на теоретичните ѝ формулировки, така и на насоките, които те предоставят на много от въпросите, изучавани от съвременните психоаналитици и други изследващи човешката природа професионалисти.

Мнозина теоретици дебатират по повод на вътрешнопсихичните или на междуличностните модели. Формулировката на Хорни е синтез на тези два компонента от човешката реалност. Мнозина са въввлечени и в дискусии за природата на психопатологията като резултат от недостатъци или от конфликти. И тук работата на Хорни значително допринася за синтезиране на елементите, които са повече допълващи се, отколкото взаимноизключващи се. Много психоаналитични предположения и теоретични кон-

структи относно човешкото психично развитие днес се поставят под въпрос от изследователи, които имат директни наблюдения върху кърмачета и малки деца. Тук отново динамичната мисъл на Хорни и най-вече разграничението, което прави между здравите и невротични процеси на развитие, предоставя нов поглед, който остава и до ден днешен свеж и приложим. Ролята на историческата и наративната истина, които в момента се обсъждат в психоаналитичните кръгове, също се засяга в голяма част от трудовете на Хорни с основен фокус върху значимостта на преживяванията в детството.

Един от най-съществените приноси на Хорни, който не е широко познат, е включването на моралните измерения на човешкия живот към психоаналитичната сфера. Хорни доста убедително твърди, че много от т.нар. морални проблеми са всъщност натрапливи изисквания, чието съдържание е продиктувано от личностовата структура на човека. Тя прави разграничение и между невротичната вина или себеомраза и здравата морална съвест; между искреното поемане на отговорност и търсенето на виновник или самоцелното мъченичество. Идеите ѝ са особено приложими към настоящата дискусия за разликите между половете и техните морални ценности. Хорни би твърдяла, че тези разлики произхождат от различни личностови структури, които културата ни възпитава у мъжете и жените.

И накрая, най-големият принос на Хорни е може би предизвикателството, което тя отправя в уводната част. Предизвикателството да ориентираме ценностната си система, както и енергията си, към развитие, към битката за себerealизация и постигане на вътрешна цялост. Тук тя няма предвид да живеем с наивна жизнерадост, а да посветим живота си на цел, която макар и никога да не е напълно постижима, си заслужава влагането на своя потенциал и усилия в нея.

Много феминистично настроени мислители биха се разочаровали от факта, че на този етап от развитието на своите идеи Хорни не се занимава със същността на женската или мъжката природа. Това е така, защото тя стига до заключението, че исторически и културни сили са направили разграниченията при тях невъзможни. Читателят ще установи от описаната в книгата личностна типология, че онова, което често се приема за женско или

мъжко може да бъде патологична проява и при двата пола. Хорни разглежда културните предубеждения като причина жените да придобиват едни личностни черти, а мъжете – други.

Свързаните с пола конфликти тук се разглеждат като огледало на по-обхватни смущения у човека. Хорни поддържа позицията, че ако тези затруднения се разглеждат като вродени и неизбежни, единствено се затвърждават онези психични защити, които възпрепятстват психоанализата. Много по-лесно е за една жена буквално да се ангажира със завистта към пениса или за един мъж – със страховете от кастрация, отколкото за когото и да било от тях да се справи със съществуващите си конфликти относно прекомерната амбициозност, нуждата да се триумфира над другите или те да бъдат експлоатирани, както и със себеомразата, породена от зависимостта и ранимостта.

Изправени пред новия век, ние сме все по-далеч от влиянията на ранните стожери в психоанализата. Намираме се пред предизвикателството да съхраним нещо от предците си, да обобщим най-полезното и да поемем по нови пътища. Читателят, който подхожда към книгата в този дух, ще открие в нея несравнима проникателност и задълбоченост относно вътрешните ни конфликти, природата на личностното формиране и последиците от него, както и относно възможностите да превъзмогнем и надраснем своите трудности.

*д-р Джефри Рубин, доктор по медицина
д-р Стефани Стайнфилд
Американски психоаналитичен институт*

Неврозата

и израстването на човека

*На моите колеги и студенти
от Американския психоаналитичен институт*

Благодарности

Изпитвам искрена благодарност към Хирам Хайдн за неговата вдъхновяваща помощ по време на организирането на тази книга, конструктивната му критика относно изясняването на проблемите в нея, както и за всичките му усилия и времето, което посвети.

Писателите, на които се чувствам задължена, са споменати в препратките на книгата. Искам да спомена обаче и колко много ценя стимулиращите дискусии с д-р Харолд Келман относно засегнатите теми, както и полезните коментари от моите колеги, д-р Изидор Портной и д-р Фредерик А. Вайс. Искам да благодаря и на секретарката си, г-жа Гертруд Ледерер, за интелектуалния ѝ интерес, а също и за неуморните усилия при изготвянето на ръкописа и азбучния показалец.

К.Х.

Въведение

Еволюционният морал

Невротичният процес е особена форма на човешко развитие и – поради свързаното с него пропиляване на градивна енергия – е особен вид нещастие. То е не само качествено различно от здравословното човешко израстване, но и повече, отколкото предполагаме, дори е негова противоположност. При благоприятни условия енергията на човека се влага в реализация на собствения му потенциал. Това развитие не е равномерно. Според специфичния темперамент, способности, качества и условията на ранното детство и по-късните периоди от живота, човекът може да стане по-мекушав или по-закоравял, по-предпазлив или по-доверчив, повече или по-малко разчитащ на себе си, по-съзерцателен или по-общителен; и би могъл да развие своите дарби. Но накъдето и да го отведе пътят му, той ще разгръща своя *собствен* потенциал.

Под влияние на вътрешно напрежение обаче човек може да се отчужди от автентичния си Аз. В тези случаи той влага голяма част от своята енергия в опит да превърне себе си в съвършенство с помощта на ригидна система от вътрешни ограничения. Нищо друго, освен самото съвършенство не удовлетворява неговия идеализиран Аз-образ и преувеличената му гордост от качествата, които (поне според него) той притежава, би могъл да притежава или е длъжен да притежава.

Посоката на невротичното развитие (която е представена подробно в тази книга) насочва вниманието ни отвъд клиничните и теоретичните ни интереси към патологичните явления, защото тя съдържа в себе си основен проблем на морала – проблема с желанията, поривите и религиозния дълг на човека да постигне съвършенство. Нито един сериозен изследовател, който се интересува от човешкото развитие, не би се усъмнил в това колко

нежелани са гордостта и арогантността или стремежът към съвършенство, когато гордостта е основен мотив. Съществува обаче разминаване в мненията относно това колко е желателна или необходима дисциплинарната система от вътрешен самоконтрол за моралното поведение. Ако приемем, че вътрешните заповеди имат сковаващ ефект върху спонтанността на човека, не следва ли да се стремим съгласно християнската повеля (*Бъди съвършен...*) именно към съвършенство? Не би ли било опасно и дори разрушително за човешкия морал и социален живот да пренебрегнем тези заръки?

Тук не е мястото да обсъждаме различните начини, по които този въпрос е поставян, и различните отговори, които е получавал в хода на човешката история, нито пък аз самата съм достатъчно компетентна за това. Искам единствено да посоча, че един от основните фактори, определящи отговора на този въпрос, са разбиранията ни относно човешката природа.

Казано най-общо, има три основни концепции за ролята на морала, които почиват върху различни базови интерпретации за същността на човешката природа. Никой от тези, които вярват – под каквато и да е форма – че човекът е по природа греховен и управляван от примитивни инстинкти (Фройд) не би отрекъл ролята на контрола и забраните. Целта на морала тогава се свежда до озаптяване и преодоляване на природата т.нар. *status naturae**, а не в нейното развитие.

Целта би била различна за тези, които вярват, че на човешката природа е присъщо както да бъде „добра“, така и понякога „лоша“, грешна или дори разрушителна. Тогава целта би била да се подсигури възможната победа на доброто у човека, като тя се подкрепи с вяра, разум, воля или благодетели – в рамките на преобладаващите религиозни или етични съображения. Тук се поставя ударение не изключително и главно върху борбата със злото и потискането му, тъй като присъства и позитивна възможност. Последната обаче почива или върху някаква свръхестествена сила, или върху изтощителни подвизи на разума и волята, които отново допускат налагането на забрани и средства за вътрешен самоконтрол.

* Природно състояние на човека – Б.пр.

И накрая, подходът ни към морала отново ще е различен, ако вярваме, че от еволюционна гледна точка на човека са присъщи градивни сили, които го тласкат към разгръщане на неговия потенциал. Вярата в това не означава непременно да приемем, че човекът е изцяло по природа добър – това предполага разбиране за мярката за добро и лошо. Означава обаче, че човекът по своята същност и природа се стреми към себerealизация и че ценностната му система се гради върху тези стремежи. Очевидно той не може например да разкрие пълния си човешки потенциал, ако не е искрен със себе си; ако не е активен и продуктивен; ако няма свързаност и взаимност с другите хора. Очевидно, той не може да расте, ако „почита тъмната си страна“ (Шели) и постоянно приписва всичките си неуспехи на чуждите недостатъци. Той може да се развива в истинския смисъл на думата само ако поеме отговорност за себе си.

И така, ние достигаем до *еволюционния морал*, при който критерият за това кое култивираме или отхвърлим в себе си се съдържа във въпроса: едно поведение или порив помага или пречи на израстването ми като човек? Както показва честотата на неврозите, всяка фрустрация лесно може да отклони градивната ни енергия в непродуктивни или разрушителни посоки. С подобна убеденост в независимия стремеж към себerealизация обаче – ние не се нуждаем нито от вътрешна усмирителна риза, която да озаптява спонтанността ни, нито пък от камшика на вътрешните заповеди, който да ни тласка към съвършенство. Без съмнение, подобни възпитателни методи успешно могат да потиснат нежеланите ни пориви, но заедно с това те определено накърняват и естественото ни развитие. Ние не се нуждаем от тях, защото откриваме по-добър начин за справяне с разрушителните си сили: да ги *израснем*. И пътят в тази посока минава през все по-ясното съзнание и разбиране за самите нас. Себепознанието следователно не е самоцел, а начин за освобождаване на силите на спонтанното развитие.

В този смисъл работата върху себе си става не просто морално задължение, но същевременно и истинска морална *привилегия*. Колко сериозно ще подходим към своето развитие е въпрос на желание. И докато губим невротичната си obsесеност, ние ставаме все по-свободни да растем, освобождаваме себе си за лю-

бов, за грижа към другите хора. Тогава ще пожелаем да им дадем възможност и те да се развиват свободно, докато са млади, да им помогнем по всякакъв начин да открият и да осъществят себе си, когато нещо пречи на развитието им. Във всички случаи при нас или при другите идеалът всъщност е освобождаване и култивиране у себе си на сили, водещи към себerealизация.

Надявам се, че дори само разкривайки възпрепятстващите фактори, тази книга да може да допринесе за подобно освобождение.