

ПСИХОАНАЛИЗ

УДК 159.964
ББК 88.6
П86

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Marish / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

П86 **Психоанализ.** — Москва : Эксмо, 2026. — 128 с. : ил. —
(Теперь всё стало ясно! Знания, которые не займут много места).

ISBN 978-5-04-236200-2

Наши поступки, решения и желания имеют свои причины и последствия — иногда они лежат на поверхности, а иногда заперты так глубоко, что разобраться самостоятельно бывает не под силу. В этой книге речь пойдет о самом загадочном и неоднозначном направлении психологии — психоанализе. Согласно этой теории наше поведение определяется иррациональными и неосознанными влечениями, которые копят в нас с самого детства и могут стать причиной психологических трудностей. Впервые сформулированный как отдельное явление австрийским психиатром и психологом Зигмундом Фрейдом, психоанализ до сих пор вызывает жаркие споры. Об истории этого метода, его прошлом и настоящем, основных идеях и способах применения вы узнаете из данной книги.

УДК 159.964
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-236200-2

© ИП Сирота Э. Л. Текст и оформление, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	6
Глава I. «Отыщи всему начало, и ты многое поймешь». Предыстория психоанализа	9
Глава II. Не мышонок, не лягушка... Определение и основные понятия психоанализа	15
Глава III. Зигмунд Фрейд — тот, кто открыл новый мир.....	24
Глава IV. Альфред Адлер — великий индивидуалист	33
Глава V. Карл Густав Юнг: кто смотрит наружу — видит лишь сны... ..	41
Глава VI. Эрих Зелигманн Фромм: быть любимым или уметь любить?	50
Глава VII. Объять необъятное: основные школы психоанализа.....	59
Глава VIII. Фрейд и другие: психоаналитическая теория личности	72
Глава IX. Приснится же такое! Сновидение как объект психоанализа	81
Глава X. Теория сексуальности, или «Про ЭТО»	88
Глава XI. Травма рождения: Отто Ранк и его герой	94
Глава XII. Структурный психоанализ Жака Лакана: Воображаемое — Символическое — Реальное.....	103
Глава XIII. Экзистенциальный психоанализ: Хайдеггер, Сартр, Бинсвангер	106
Глава XIV. «Психология страстей»	110
Глава XV. Психоанализ искусства: ангелы и демоны души в литературе и кино	118
Список литературы	126

НА КАКИЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭТА КНИГА

КАКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОАНАЛИЗУ ДАВАЛ САМ ЗИГМУНД ФРЕЙД?

Считал ли он психоанализ способом исследования психических процессов, иначе недоступных? Или методом лечения невротических расстройств, основанным на этом исследовании? Или рядом возникших в результате этого психологических конструкций, постепенно развивающихся и складывающихся в новую научную дисциплину? *См. гл. II*

КАКИЕ ТРИ СЛОЯ ПСИХИКИ ВЫДЕЛЯЛ ЗИГМУНД ФРЕЙД?

Id (Оно), Ego (Я), Super-Ego (Сверх-Я). Оно живет по принципу удовольствия, Я — по принципу реальности (неверный поступок влечет наказание) и сдерживает человека страхом наказания, а Сверх-Я — это внутренний страж, могущая сила морально-этических норм, карающая нас муками совести. *См. гл. III*

ЧТО ИМЕНОВАЛ «КОЛЛЕКТИВНЫМ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМ» КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ?

Коллективное бессознательное, по его теории, включает в себя образцы поведения, типичные реакции человека на типичные жизненные ситуации (отношения между поколениями, поведение в состоянии агрессии, страха, любви, ситуации рождения, смерти и т. д.). Эти феномены получили название архетипов. *См. гл. V*

О КАКИХ ПЯТИ ВИДАХ ЛЮБВИ ГОВОРИЛ ЭРИХ ФРОММ?

Фромм выделял пять видов любви: любовь к себе, материнскую и отцовскую любовь, эротическую любовь, любовь к другу и любовь к Богу. И основой всему является любовь к самому себе. *См. гл. VI*

КАКИЕ ФУНКЦИИ, ПО МНЕНИЮ ЗИГМУНДА ФРЕЙДА, ВЫПОЛНЯЕТ СОН?

У сна два «назначения»: биологическое — это обычный отдых, необходимый уставшему за день телу; психологическое — прекращение контакта с внешним миром и «подключение» к бессознательному. *См. гл. IX*

ЧТО НАЗЫВАЛ САМЫМ ТРАВМИРУЮЩИМ МОМЕНТОМ В ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ПСИХОАНАЛИТИК ОТТО РАНК?

Самое травмирующее событие в жизни, по мнению Ранка, это момент изгнания плода из чрева матери. Это та самая «травма рождения», которая становится источником чувства страха и тревоги, а значит — неврозов. *См. гл. XI*

КАКАЯ КНИГА СТАЛА СВОЕГО РОДА ВОПЛОЩЕНИЕМ СЛИЯНИЯ ПСИХОАНАЛИЗА И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ФИЛОСОФИИ?

Опыт объединения психоанализа и экзистенциальной философии нашел воплощение в книге Людвига Бинсвангера «Мечта и существование». *См. гл. XIII*

В КАКИХ РАБОТАХ ЗИГМУНД ФРЕЙД УВЯЗАЛ ПСИХОАНАЛИЗ С СЮЖЕТАМИ ИСКУССТВА?

«Остроумие и его отношение к бессознательному» (1905), «Художник и фантазирование» (1906), «Бред и сны в „Градиве“ Иенсена» (1907), «Воспоминания Леонардо да Винчи о раннем детстве» (1910), «Моисей Микеланджело» (1914), «Юмор» (1925), «Достоевский и отцеубийство» (1928). *См. гл. XV*

ПРЕДИСЛОВИЕ

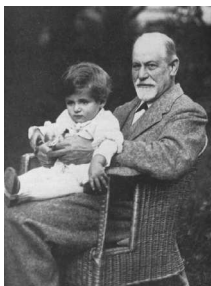
Психоанализ как теория и как метод лечения разнообразных расстройств существует немногим более ста лет. Но, пожалуй, ни одно другое научное направление не породило такого количества дискуссий.

Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд давно уже перестал быть лицом с обложки научной монографии и превратился в интернет-мем, в героя комиксов и демотиваторов. Даже люди, предельно далекие от психологии и психиатрии, услышав, как кто-то высказался невпопад или запутался в словах, не преминут сообщить: «Ну, это у тебя оговорка по Фрейду!»

Чем так необычна эта теория? Чем объяснить ее популярность и почему она вызывает столь полярные мнения?

...Рубеж XIX–XX веков. Австрийский невролог и психиатр Зигмунд Фрейд начинает использовать новые методы работы с пациентами, в частности так называемый метод свободных ассоциаций, предлагая больному говорить все, что придет в голову, и анализируя впоследствии сказанное им. С течением времени он начинает исследовать сновидения, анализировать воспоминания детства своих пациентов... Так рождается психоанализ, основные положения которого можно сформулировать следующим образом:

- человеческое поведение в основном объясняется иррациональными, внутренними побуждениями;



Зигмунд Фрейд
с внуком.
Фото 1922

- на развитие личности оказывают огромное влияние впечатления раннего детства — даже самые на первый взгляд незначительные;
- конфликт между бессознательным и реальностью может вызвать серьезное психоэмоциональное нарушение, которое потом необходимо будет корректировать особыми методами;
- основным мотивом, определяющим поведение человека, является сексуальность.

Новизна, смелость и относительная доступность — вот что привлекало в исследованиях Фрейда и его последователей и делало их такими популярными.

Теория произвела эффект разорвавшейся бомбы. Фрейда упрекали за попытку «низвести человека до уровня животного», за то, что он — о ужас! — говорил о «детской сексуальности» (пусть и неосознанной), за предположение, что в человеке присутствует какая-то темная, низменная сторона, которую он даже не всегда может контролировать; за то, что высказывал неоднозначное отношение к культуре, именуя ее «системой запретов»...

Впрочем, не самая лучшая характеристика, которую дал человечеству Зигмунд Фрейд, компенсировалась предложенными им методами решения проблем. Работайте со своим бессознательным, призывал Фрейд. Изучайте сновидения, обращайтесь внимание на оговорки (да-да, на те самые!), выясняйте природу своих комплексов. Пусть наша иррациональная сторона весьма

«Большинство людей в действительности не хотят свободы, потому что она предполагает ответственность»

(Зигмунд Фрейд)

«Есть истины, которые истинны лишь послезавтра; есть такие, что были истинны вчера... а некоторые не истинны ни в какое время»

(Карл
Густав Юнг)

сложна для понимания — это еще не означает, что человек совершенно безволен и должен плыть по течению.

Были у Зигмунда Фрейда как горячие поклонники, так и непримиримые противники. И до наших дней в этом плане не изменилось ровным счетом ничего.

За ним признают и несомненные заслуги (в частности, создание трехкомпонентной модели психики «Оно — Я — Сверх-Я»), и научные провалы: критикуют за слишком лихие обобщения, за чрезмерное внимание к интимной стороне жизни, за слабость научной методологии.

Психоанализ не исчерпывается деятельностью Зигмунда Фрейда. Это направление подарило миру много известных имен, психоанализ тесно переплелся с философией и искусством. История психоанализа продолжается — и именно с кратким изложением этой истории познакомит вас наша книга.

Давайте поучаствуем в дискуссии — хотя бы заочно!

«ОТЫЩИ ВСЕМУ НАЧАЛО, И ТЫ МНОГОЕ ПОЙМЕШЬ». ПРЕДЫСТОРИЯ ПСИХОАНАЛИЗА

Психоанализ — великая вещь. После него ты не начинаешь понимать себя лучше, но знаешь почему.

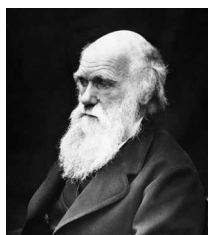
Вернер Мич

Каждый знает: из ничего не выйдет ничего. Из пустой земли не вырастет ни дерева, ни куста, ни цветка. Все должно иметь начало, точку зарождения и базу для развития. Это касается всего в нашем мире, будь то природное явление, музыкальное произведение или философская мысль. Не является исключением и одна из ветвей психологии — таинственный, загадочный, иногда пугающий, а иногда становящийся предметом колких и ехидных шуток психоанализ.

Давайте посмотрим, что же стало основанием для его возникновения?

ПАПА — ЗИГМУНД ФРЕЙД, А МАМА?

Психоанализ принято считать одним из ответвлений психологии. А психология — наука в некотором смысле парадоксальная. Начнем с того, что в ней разбираются как специалисты, так и каждый из нас. Психические явления доступны восприятию любого человека, ведь каждый способен испытывать страх, гнев, радость, а также мыслить, рассуждать и анализировать свои переживания. И это создает ложное ощущение, что научные методы исследования психологии излишни. Казалось бы, что сложного в том, чтобы



Чарльз Дарвин.
Фото 1869 года.
В молодости Зигмунд Фрейд очень интересовался эволюционной теорией великого натуралиста

МНОГОЛИКИЙ КАТАРСИС

Древние греки толковали понятие «катарсис» многозначно: как часть религиозной практики, «очищение» души; как этическую категорию (возвышение через прикосновение к прекрасному); как чисто физиологическую (расслабление после предельного напряжения) и так далее

разобраться в своих мыслях и мотивах поступков? Мы знаем себя изнутри так, как никто никогда не изучит нас извне! Вот тут-то и кроется ошибка. Изнутри и иначе не означает правильно и лучше. Вспомните, сколько раз вы понимали, что человек — совсем не такой, каким видит себя самого? И ведь не зря так популярна поговорка «со стороны виднее» — не так ли?

Второй парадокс заключается в том, что предыстория психологии очень древняя, а вот история ее как науки — очень короткая. Как такое может быть? Смотрите сами.

В древности изучением души занималась философия, позже к ней присоединилось богословие, и нет смысла здесь перечислять всех философов и богословов, чьи убеждения и постулаты позже легли в основу психологии. Сама же она как отдельная научная дисциплина выделяется лишь в последней четверти XIX века, когда был объявлен ее официальный отход от философии и декларировано сближение с естественными науками.

Забавно, но психоанализ повторил судьбу психологии чуть ли не «слово в слово». Кажется, в нем разбираются все, но стоит копнуть глубже — и мгновенно вопросов станет в сотни раз больше, чем ответов. Истоки психоанализа лежат в области все той же философии, естественных наук и поэзии, — да-да, представьте! — а само его возникновение датируют концом 1890 годов, когда Зигмунд Фрейд

впервые четко сформулировал психоаналитическую теорию.

КТО ПРАРОДИТЕЛЬ — ВРАЧ, ФИЛОСОФ ИЛИ ПОЭТ?

Что же привело Зигмунда Фрейда к теории психоанализа? Ответить на этот вопрос довольно сложно. Еще в школе Фрейд был крайне увлечен эволюционным учением Дарвина и биогенетическим законом Геккеля; первые научные работы он писал, обучаясь в Венском физиологическом институте, где много и плодотворно работал в области гистологии, физиологии и неврологии. Именно в Венском университете Зигмунд познакомился с Йозефом Брейером и его катарсическим методом, примененным при лечении одной молодой пациентки. Катарсис — от древнегреческого «очищение». Еще Аристотель считал, что при сопереживании драматического действия на сцене у зрителя может произойти душевное очищение. Брейер пошел в несколько ином направлении и заставил пациентку в состоянии гипноза вспомнить о душевных травмах и переживаниях, вызванных ими, и прочувствовать их заново, что привело к исчезновению симптомов нервного расстройства.

Еще одним важным фактом можно считать знакомство Фрейда со знаменитым психиатром Шарко, работавшим в парижской клинике Сальпетриер. Там он лечил заболевших истерией — весьма распространенной

ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОАНАЛИЗ

«Воля человеческая направлена к той же цели, как и у животных, — к питанию и к размножению.

Но посмотрите, какой сложный и искусный аппарат дан человеку для достижения этой цели, сколько ума, размышления и тонких отвлеченностей употребляет человек даже в делах обыденной жизни!» — это высказывание Артура Шопенгауэра. Его философия оказала значительное влияние на учение Фрейда

АЛЬМА-МАТЕР ПСИХОАНАЛИТИ- КОВ

Возникший в середине XIV века Венский университет является одним из старейших в Европе. Он славен не только своими выпускниками, многие из которых сделали выдающиеся научные открытия и оставили след в истории, но и тем, что как раз в период, когда Зигмунд Фрейд сформулировал свою психоаналитическую теорию, в стенах его альма-матер впервые начали учиться женщины, первоначально только на философском факультете. На рубеже веков женщинам разрешили поступать на медицинский факультет, затем, спустя довольно значительное время, — на прочие

тогда болезнью — и использовал гипноз как метод научного исследования и лечения.

Во время увлечения естественными науками Фрейд руководствовался принципом причинно-следственной связи, а следовательно, и выстраивал медицинскую модель болезни по аналогии с лечением, например инфекционных заболеваний. Удали из организма туберкулезные бактерии, и больной излечится от туберкулеза. Но при этом молодого врача и ученого интересовали и философия, с древних пор размышлявшая о душе, и литература, и археология, и искусство...

В итоге в настоящее время практически невозможно установить, чьи именно идеи перерабатывал Зигмунд Фрейд в своих трудах. Но зато известно, что на его научно-медицинские воззрения огромное влияние оказали философ и математик Готфрид Вильгельм Лейбниц (1646–1716), создавший учение о монадах; врач и естествоиспытатель Карл Густав Карус (1789–1869), который утверждал, что доступ к бессознательной психической жизни можно получить через чувства и сновидения; философ Эдуард фон Гартман (1842–1906), написавший трехтомную «Философию бессознательного»; философ и педагог Иоганн Фридрих Герbart (1776–1841), в главном труде которого «Общая метафизика» (1828–1829) описываются «влечения», которые могут вытесняться и находиться «ниже порога сознания». Также среди «учителей» Фрейда

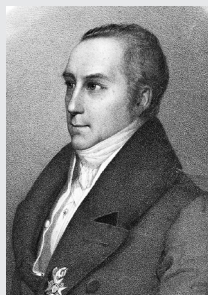
следует упомянуть Артура Шопенгауэра с его «волей к жизни», так созвучной «влечениям» и «Эросу» Фрейда, и Ницше, написавшего: «„Я это сделал“, — говорит моя память. „Я не мог этого сделать“, — говорит моя гордость и остается непреклонной. В конце концов память уступает». Это Фрейд позже назовет вытеснением.

НАУКА ИЛИ ГЕРМЕНЕВТИКА?

Отметим также и то, что в основе зарождающегося психоанализа лежали две противоположные силы того времени: естественно-научный подход и герменевтика. Расцвет науки в XIX веке диктовал: для любого явления существует логическое, поддающееся лабораторному и экспериментальному исследованию и анализу объяснение.

В раннем наброске теории либидо, где объяснялись причины, цели и средства влечений, Фрейд чуть ли не напрямую опирается на понятийный аппарат естественно-научных дисциплин! Взять хотя бы понятия «психический аппарат», «разрядка количества напряжения», метафора электрического заряда, «сумма возбуждения», «вложение энергии, нагрузка», «сопротивление» и т. д.

Но не менее значимым в работах Фрейда со временем становится и герменевтический — толковательный — аспект. Ученый и практик призывал к пониманию — не важно, научного предмета, произведения искусства или человека и его проблем. Легко понять



Карл Густав Карус, один из «предтеч» психоанализа. Гравюра серед. XIX в.