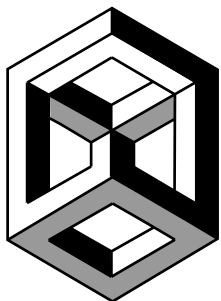


**ЭРИК  
БЕРН**



# ЭРИК БЕРН



**ВВЕДЕНИЕ В ПСИХИАТРИЮ  
И ПСИХОАНАЛИЗ  
ДЛЯ НЕПОСВЯЩЕННЫХ**

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Б48

Eric Berne  
A LAYMAN'S GUIDE  
TO PSYCHIATRY AND PSYCHOANALYSIS

© 1947, 1957, 1968 by Eric Berne

**Берн, Эрик.**  
Б48 Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. — Москва : Эксмо, 2020. — 496 с. — (Легенды психологии. Эрик Берн).

ISBN 978-5-699-98494-7

С этой книги стоит начать знакомство с психиатрией и психологией. Во «Введении» Эрик Берн простым и предельно ясным языком рассказывает: как устроена человеческая психика, что влияет на ее формирование, какие этапы развития проходит младенец и как они впоследствии отражаются на его жизни, что есть сны и неврозы, каковы скрытые причины алкоголизма, склонности к беспорядочным связям, затяжным депрессиям — и многое другое. Произведение Берна до сих пор по праву считается одним из самых полных и увлекательных учебников по психиатрии и психоанализу. Это книга, к которой хочется возвращаться снова и снова, расширяя свою картину мира и погружаясь в увлекательный мир человеческой психики.

УДК 159.9  
ББК 88.37

© Фет А.И., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2020  
ISBN 978-5-699-98494-7

# Оглавление

Предисловие к первому изданию .....	9
Предисловие к третьему изданию .....	11
Предисловие ко второму изданию .....	13
Предисловие автора .....	15
Введение .....	19

## Часть I НОРМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Глава 1. С ЧЕМ ЛЮДЯМ ПРИХОДИТСЯ СТАЛКИВАТЬСЯ? .....	25
1. Можно ли судить о людях по их виду? .....	25
2. Откуда происходит человеческая энергия? .....	30
3. Зачем нужен мозг? .....	36
4. Почему человек поступает и чувствует себя так, а не иначе? .....	43
5. Как чувства изменяют опыт .....	54
6. Чем люди отличаются друг от друга .....	61
Глава 2. ЧТО ЛЮДИ ПЫТАЮТСЯ ДЕЛАТЬ .....	65
1. Что такое человек? .....	65
2. Что человеку надо? .....	66
3. Каковы самые мощные стремления? .....	69
4. Проблема человека .....	74
5. Как люди выражают свои стремления? .....	79
6. Как люди обращаются со своим окружением? .....	90
7. Как человек растет и меняется? .....	94
8. Почему человек должен управлять собой? .....	99
9. Как человек принимает решение? .....	101
10. Для кого все это делается? .....	107

Глава 3. РОСТ ИНДИВИДА .....	111
1. Чем взрослый отличается от ребенка? .....	111
2. О чем думает новорожденный? .....	114
3. Эмоциональное развитие сосущего младенца .....	116
4. Как ребенок учится себя вести .....	122
5. Маленький мальчик и маленькая девочка .....	130
6. Обращение с людьми .....	134
7. Когда начинается половая деятельность .....	137
8. Как ребенок реагирует на поведение родителей? .....	142
Глава 4. СНЫ И ПОДСОЗНАНИЕ .....	151
1. Что такое подсознание? .....	151
2. Из чего состоит подсознание? .....	158
3. Почему люди видят сны? .....	161
4. Истолкование сновидений .....	169
5. Что такое сон? .....	173

## **ЧАСТЬ II НЕНОРМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ**

Глава 5. НЕВРОЗЫ .....	179
1. Каким образом эмоции вызывают физическое заболевание .....	179
2. Каким образом эмоции вызывают физическую боль? ...	189
3. Что такое психосоматическая медицина? .....	195
4. Что такое невротическое поведение? .....	196
5. Что такое невротический симптом? .....	200
6. Различные виды неврозов .....	205
7. Что вызывает неврозы? .....	218
Глава 6. ПСИХОЗЫ .....	222
1. Что такое сумасшествие? .....	222
2. Различные виды психозов .....	241
3. Что вызывает психозы? .....	248
Глава 7. АЛКОГОЛЬ, ХИМИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ И НЕКОТОРЫЕ РАССТРОЙСТВА ПОВЕДЕНИЯ .....	250
1. Разные виды пьянства .....	250
2. Что такое наркоман? .....	263
3. От чего люди могут зависеть? .....	265
4. Как вылечить зависимого? .....	270

5. Белая горячка (Delirium tremens) . . . . .	274
6. Что такое социопат? . . . . .	277
7. Что такое половое извращение? . . . . .	285
8. Что такое мастурбация? . . . . .	286
9. Что такое гомосексуализм? . . . . .	289
10. Что такое транссексуалы и травести? . . . . .	295

### ЧАСТЬ III МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Глава 8. ПСИХОТЕРАПИЯ . . . . .	299
1. Что значит «обратиться к психиатру»? . . . . .	299
2. Что такое психоанализ? . . . . .	304
3. Как проводится психоанализ . . . . .	305
4. Что происходит во время анализа? . . . . .	309
5. Кто должен подвергнуться психоанализу? . . . . .	312
6. Кто был Фрейд? . . . . .	315
7. Фрейд и его последователи . . . . .	317
8. Что такое гипноз? . . . . .	321
9. Другие подходы . . . . .	327
10. Что такое групповая терапия? . . . . .	332
11. Что такое семейная терапия? . . . . .	339
Глава 9. ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ ( <i>Джон М. Дьюзи, доктор медицины</i> ) . . . . .	343
1. Что такое транзактный анализ? . . . . .	343
2. Теоретические основы . . . . .	344
3. Как происходит транзактный анализ . . . . .	355
4. Транзактный анализ в действии . . . . .	368
5. История и будущее транзактного анализа . . . . .	377
Глава 10. СМЕЖНЫЕ ПРОФЕССИИ . . . . .	380
А. Психиатрическая социальная работа ( <i>Мери Эдвардс, магистр социальной работы</i> ) . . . . .	380
Что такое психиатрический социальный работник? . . . . .	380
В чем состоит подготовка к психиатрической социальной работе? . . . . .	381
Чем отличается психиатрический социальный работник от других психотерапевтов? . . . . .	382

Б. Работа психиатрической сестры (Хилма Б. Диксон, утвержденная сестра, бакалавр наук) . . . . .	384
Что такое психиатрическая сестра? . . . . .	384
В. Пастырское наставление (Мюриэл Джеймс, доктор педагогики) . . . . .	388
Что такое пастырское наставление? . . . . .	388
Подготовка к пастырскому наставлению . . . . .	389
Куда обращаются за наставлением . . . . .	390
Как выполняется пастырское наставление . . . . .	390
Г. Общинная психиатрия (У. Рэй Пойндекстер, доктор медицины) . . . . .	391
Что такое общинная психиатрия? . . . . .	391
Виды психиатрического обслуживания . . . . .	392
Чем может быть полезен общинный психиатр? . . . . .	394
Чем психиатрия может помочь производству? . . . . .	396
Глава 11. ЛЕКАРСТВА И ДРУГИЕ МЕТОДЫ . . . . .	398
1. Старые лекарства . . . . .	398
2. Кто открыл змеиный корень? . . . . .	400
3. Виды «транквилизаторов» . . . . .	402
4. О «сыворотке правды» . . . . .	405
5. О лечении шоком . . . . .	408
6. Что такое мозговые волны? . . . . .	412
7. Что такое воздушная энцефалограмма? . . . . .	415
Глава 12. ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ . . . . .	417
1. Как выбрать психотерапевта . . . . .	417
2. Можно ли вылечить психические болезни? . . . . .	427
Приложение. ВНЕ НАУКИ . . . . .	430
1. О гадалках . . . . .	431
2. Что такое интуиция? . . . . .	435
3. Как действует интуиция? . . . . .	440
4. Что такое сверхчувственное восприятие? . . . . .	445
5. Как действует сверхчувственное восприятие? . . . . .	449
Примечания для философов . . . . .	451
Словарь терминов . . . . .	483



## Предисловие к первому изданию

**Э**та книга — по многим причинам единственная в своем роде. Автор ее — психиатр и психоаналитик высокой квалификации, убежденный последователь Фрейда; однако мне пришлось прочесть несколько глав книги, прежде чем я смог в этом убедиться. Дело в том, что, в отличие от некоторых людей, всецело доверяющих какой-нибудь теории и сразу в нее окунающихся, доктор Берн сохраняет столь объективную и невозмутимую позицию, что производит вначале впечатление придирчивого испытателя, а не страстного поклонника Фрейда. «Психика в действии»<sup>1</sup> начинается своеобразным биологическим обзором общих аспектов психического развития. В отчетливом, не загроможденном техническими терминами изложении здесь разъясняются нормальные функции мозга, выражаемые чувствами и действиями, сильнейшие стремления и управление ими у детей и взрослых и реакции организма в целом на его окружение. Особый дар, которым наделен доктор Берн, позволяет ему обосновывать и описывать отвлеченные психические процессы в простой и чарующей форме, удерживающей внимание даже пресыщенного читателя-психоаналитика. Лишь проследив за мыслями автора на протяжении нескольких

---

<sup>1</sup> *The Mind in Action* — первое название этой книги (1947). — *Примеч. пер.*

глав, читатель осознает, что доктор Берн последовательно проводит идеи Фрейда во всем круге вопросов, связанных с психикой человека.

Пытаясь уяснить себе образ действий автора, я не мог не подумать о том, что в качестве психоаналитика доктор Берн почти на сорок лет моложе меня. Иными словами, он принадлежит к послевоенному периоду развития психоанализа и может, тем самым, расценить работу Фрейда как неотъемлемую часть развития психиатрии в целом. Иначе выражаясь, доктор Берн — один из молодых последователей Фрейда, которых можно уподобить новому поколению египтян, «не знавших Иосифа»; они могут поэтому идти новым путем и излагать новую психологию без возбужденности старых учеников Фрейда. Теория психоанализа уже установилась, когда ими овладел доктор Берн; потому-то он и способен столь безмятежно рассматривать весь психоанализ в целом, от *fons et origo*<sup>1</sup> до отклонений, а затем легко отделять зерна от плевел. Я прочел все, написанное о Фрейде и психоанализе с тех пор, как я впервые ввел его в этой стране; и, как я полагаю, доктору Берну удалось рассказать о «психике в действии» таким образом, что книга его окажется интересной и поучительной не только для широкой образованной публики, но также для психоаналитика и психотерапевта.

*Доктор А. А. Брилл (1947)*

---

<sup>1</sup> Основа и источник (лат.). — Примеч. пер.

## Предисловие к третьему изданию

**П**риятно сознавать, что спрос на эту книгу остается неизменным в течение двадцати лет. Она была написана, когда я был офицером медицинской службы в армии во время Второй мировой войны и когда мне каждый вечер приходилось выбирать между стуком моей пишущей машинки и лязгом игральных автоматов в офицерском клубе, я выбирал большей частью последнее. Первоначально книга была опубликована в твердой обложке под названием «Психика в действии». В этом виде она встретила положительную и даже восторженную оценку в общей, психиатрической и психоаналитической литературе и была впоследствии опубликована в Англии, а также переведена на шведский, итальянский и испанский языки. В 1957 году второе издание книги было выпущено фирмой «Саймон и Шустер» в бумажной обложке, в «серии высокого качества», под названием «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных», а несколькими годами позже вышло под тем же названием дешевое издание в бумажной обложке в издательстве «Гроув пресс»; таким образом, два конкурирующих издания оказались в продаже одновременно. Всего было продано во всех видах свыше 250 000 экземпляров.

Быстрое развитие лекарственной терапии и групповой терапии за последние десять лет привело к радикальным пе-

ременам в практике амбулаторной, больничной и общинной психиатрии. Сверх того, транзактный анализ и другие новые подходы к психотерапии постепенно одерживали верх в областях, где психоанализ не давал удовлетворительных результатов. Поскольку интерес к этой книге, по-видимому, сохраняется, добросовестность по отношению к читателю потребовала ее значительного пересмотра.

После основательного размышления я решил сохранить раздел о типах физического строения в виде напоминания о том, что от тела отвлечься невозможно; это нередко упускают из виду психотерапевты без медицинского образования, особенно те из них, кто получил подготовку в области социальных наук. В части первой и почти во всей части второй человек трактуется как энергетическая система; при такой точке зрения наилучшим подходом к психологии является теория Фрейда. Я следовал при этом «строгой» версии Фрейда, отделяющей половой инстинкт от инстинкта смерти, и отвел Эросу и Танатосу равное место. Это позволяет гораздо проще объяснить весь материал и, без сомнения, лучше подходит к историческим событиям последних тридцати лет, которые нелегко понять исходя из одной только теории либидо и которые становятся много яснее, если ввести принадлежащее Поулу Федерну понятие «мортидо».

Я включил в книгу статьи ряда моих коллег. Доктор Джо Дьюзи написал главу о транзактном анализе, а миссис Хилма Диксон, миссис Мери Эдвардс, доктор Мюриэл Джеймс и доктор Рэй Пойндекстер — разделы о своих специальностях. Они лучше меня знают свои профессии, а доктор Дьюзи изложил транзактный анализ гораздо объективнее, чем это мог бы сделать я; и я выражаю благодарность им всем.

*Кармел, Калифорния,  
сентябрь 1967 г.  
Э. Б.*

## Предисловие ко второму изданию

**К**ак я знаю по опыту, немногие отношения доставляют столь полное удовлетворение, как отношения между довольным автором и довольным издателем. Каждое сообщение, получаемое автором, приносит ему и материальную, и духовную пищу. Если так же довольны критики и публика, то автору не остается желать лучшего. Прием, оказанный первому изданию этой книги в Америке, Англии, Швеции и Италии, был для меня в течение последних десяти лет, за немногими исключениями, источником радости. И в значительной мере это было результатом дружеских советов издателя мистера Генри У. Саймона.

Перечитывая книгу десятилетие спустя, я нашел ее достаточно привлекательной; временами у меня возникала известная реакция Уайлда: «Хотелось бы мне, чтобы я тогда это сказал!» И приятно было вспомнить после недолгого размышления, что я и в самом деле сказал это. Единственное, о чем я сожалел, — это отвлечение от более широких научных перспектив, связанное с войной и сказавшееся на некоторых деталях. Я рад, что имею теперь возможность их пересмотреть.

Что касается изменений в этом издании, то я удалил раздел «Человек как общественное животное», имея намерение посвятить этому предмету отдельную книгу<sup>1</sup>.

В надлежащем месте вставлена глава о новых «волшебных лекарствах» психиатрии. Заново написана глава о групповой терапии, а раздел о шоковой терапии приведен в соответствие с новыми данными. «Примечания для философов» пересмотрены, а библиография в необходимых случаях пополнена новыми книгами. В иных случаях, однако, старые книги по-прежнему кажутся лучше новых. В некоторых местах внесены изменения в отдельные абзацы в связи с появлением новых методов. Можно рассчитывать, что неспециалист, заинтересованный в информации о современной психиатрии и психоанализе, в большинстве случаев найдет ее в этой книге; примечания же имеют целью указать надежные источники, где можно найти дальнейшие подробности.

*Кармел, Калифорния,  
март 1957 г. Э. Б.*

---

<sup>1</sup> Перевод А. И. Фета был сделан с издания 1972 года. К этому времени Э. Берн уже осуществил свое намерение, написав книгу *The Structure and Dynamics of Organisations and Groups*. Philadelphia: J. B. Lippincott Company, 1963; New York: Grove Press, 1966. — *Примеч. ред.*

## Предисловие автора

**Ц**ель этой книги — объяснить динамику человеческой психики тем, кто заинтересован в понимании природы, а не в игре словами и заучивании определений. Я старался излагать идеи на практическом уровне, дающем, насколько возможно, ясную и простую картину сложных явлений. Во всех случаях, где это не было бы слишком уж неуклюже, я избегал длинных слов. Цель состояла не в том, чтобы сделать из читателя салонного психиатра, а в том, чтобы он мог лучше понять себя и других. Для читателей, заинтересованных в дальнейших подробностях, приведена обширная библиография, а для нуждающихся в технической терминологии добавлен в конце краткий словарь.

У каждого психиатра собственный подход к людям, основанный на его клиническом опыте. Изложенные ниже идеи основаны на том, чему научили меня мои учителя (главным образом доктор Юджин Кан, бывший профессор психиатрии медицинского факультета Йельского университета, и покойный доктор Поул Федерн из Нью-Йоркского психоаналитического института), с видоизменениями, возникшими из моих собственных мыслей, наблюдений и истолкований психиатрической и психоаналитической литературы. Мои учителя, сделавшие для меня все возможное в годы моего обучения, в остальном, разумеется, никак не ответственны за написанное в этой книге. Вне всякого сомнения, большая часть изложенных здесь идей, подобно