

**ВЕЛИКИЕ  
МЫСЛИВЕЛИКИХ  
ЛЮДЕЙ**



БРЕТТ КАР

**ПРАВИЛА  
ЖИЗНИ ОТ  
ЗИГМУНДА  
ФРЕЙДА**



Москва  
2015

УДК 159.964  
ББК 88.6  
К21

Brett Kahr  
LIFE LESSONS FROM FREUD

Copyright © Brett Kahr, 2013  
Thescholloslife.com

Перевод на русский язык *Т. Новиковой*

Художественное оформление *П. Петрова*

**Кар, Бретт.**

К21 Правила жизни от Зигмунда Фрейда / Бретт Кар ; [пер. с англ. Т.О. Новиковой]. – Москва : Издательство «Э», 2015. – 160 с. – (Психология. Великие мысли великих людей).

ISBN 978-5-699-84113-4

Идеи Фрейда актуальны для всех, кто хочет лучше понять свою жизнь. В человеческих отношениях Фрейд ставил на первое место приватность, честность, сочувствие, терпимость, отказ от ярлыков и истинную близость, чем заслужил право войти в историю как великий гуманист. Разработав психологию бессознательного, ученый помог нам понять сложнейший механизм – собственный мозг. Разобравшись в детских предпосылках своих взрослых мыслей, поступков и фантазий, каждый сможет стать отзывчивее к окружающим, разобраться в себе, развить творческое начало – и обогатить свою жизнь.

УДК 159.964  
ББК 88.6

© Новикова Т.О., перевод  
на русский язык, 2015

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2015

ISBN 978-5-699-84113-4

## КНИГИ ЗИГМУНДА ФРЕЙДА

- ♦ «Исследования истерии» (в соавторстве с Йозефом Брейером)
- ♦ «Психопатология обыденной жизни»
- ♦ «Толкование сновидений»
- ♦ «Остроумие и его отношение к бессознательному»
- ♦ «Цивилизация и ее тяготы»

## ОЧЕРКИ ЗИГМУНДА ФРЕЙДА

- ♦ «О психическом механизме истерических феноменов: Лекция»
- ♦ «Фрагмент одного анализа истерии»
- ♦ «Об особом типе выбора объекта мужчиной»
- ♦ «Введение в нарциссизм»
- ♦ «Некоторые типы характера из психоаналитической практики»
- ♦ «Одно детское воспоминание из «Поэзии и правды»
- ♦ «Трудность на пути психоанализа»
- ♦ «Расстройство памяти на Акрополе»
- ♦ «Конструкции в анализе»



*Посвящается Луке и Рафу –  
в надежде на то, что когда-нибудь они  
найдут эти правила полезными*







# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

11

◀ 1 ▶

КАК САБОТИРОВАТЬ СВОЙ ВЕЛИЧАЙШИЙ УСПЕХ

23

◀ 2 ▶

КАК ПРЕВРАТИТЬ НИЧТОЖНЫЙ ХОЛМ В НАСТОЯЩУЮ ГОРУ

34

◀ 3 ▶

КАК ВЫДАТЬ СТРАШНУЮ, МРАЧНУЮ ТАЙНУ

47

◀ 4 ▶

КАК ЛЮБИТЬ ЧУЖУЮ ЖЕНУ

58

9

ПРАВИЛА ЖИЗНИ ОТ ЗИГМУНТА ФРЕЙДА

— 5 —

КАК СТЕРЕТЬ ВСЮ СВОЮ СЕМЬЮ...

В ХОРОШЕМ СМЫСЛЕ СЛОВА

72

— 6 —

КАК ПОГУБИТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СМЕШНОЙ АНЕКДОТ

86

— 7 —

КАК ЗАБЫТЬ ПРОШЛОЕ

98

— 8 —

КАК БЫТЬ АБСОЛЮТНО НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ

112

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ГУМАНИСТИЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ ФРЕЙДА

125

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

131

БЛАГОДАРНОСТЬ

139

## ВСТУПЛЕНИЕ

**В**скоре после поступления в университет я, тогда еще зеленый юнец, оказался в банкетном зале старшекурсников с бокалом хереса в руке. Это была вечеринка, устроенная факультетом в честь недели первокурсников. Я поболтал с преподавателем истории Средних веков, потом с профессором, занимающимся Древней Грецией, а затем увлекся беседой с известным биохимиком. «Фрейд? — удивленно переспросил он. — Вы интересуетесь Фрейдом?» «Да», — пробормотал я, сразу же выдав наивность и невежество юного и неопытного психолога. «Интересно, — презрительно ухмыльнулся мой собеседник, роняя капли с третьего или четвертого бокала хереса. — Половина всего написанного Фрейдом совершенно ошибочна... а вторая половина — это всего лишь обычный здравый смысл». Я робко попытался возразить, что, по моему мнению, у Фрейда есть определенные заслуги,

но бесполезно. У достойного джентльмена явно было собственное мнение: Фрейда нельзя считать настоящим ученым. Обескураженный, я покинул вечеринку, думая, что мое юношеское восхищение Фрейдом могло быть опасным заблуждением.

Те насмешки, которым я подвергался в 80-е годы, блекнут в сравнении с тем, что пришлось выдержать Зигмунду Фрейдю в начале XX века. Невролог по образованию, Фрейд специализировался на лечении нервных болезней, таких, как истерия и тревожный невроз. Молодой доктор шокировал медицинский истеблишмент Вены своим открытием: многие психологически нестабильные люди страдают из-за травматических событий младенчества и детства, причем часто — событий сексуального характера. Фрейд очень ярко и детально описывал эти травматические события, не пользуясь эвфемизмами, принятыми в научной литературе конца XIX века. Поразительная откровенность привела к тому, что зрелые опытные врачи стали видеть во Фрейте всего лишь сексуально озабоченного безумца.

Когда в 1939 году Фрейд умер, на страницах уважаемого английского медицинского журнала «Ланцет» на него обрушился Эндрю

Рагг-Ганн, главный хирург Западной офтальмологической больницы. Он писал: «Нездоровая одержимость Фрейда сексом привела к безнравственности ума и извращенности вкусов, которые после последней войны повлияли в том числе на английский народ и в особенности на английских женщин. Результатом этого абсолютного смертного зла стали последствия безмерно вредоносные. Именно работы Фрейда проложили дорогу к повсеместному принятию чисто еврейской идеологии, из которой произрос большевизм и нацизм — и которая привела к этой войне». Но «Ланцет» опубликовал и панегирик Джона Рикмана, одного из первых британских учеников Фрейда. Рикман утверждал, что Фрейд «заставлял людей ощущать новый уровень бытия — идеал человеческой природы». Да, отношение к Фрейду было противоречивым. Некоторые считали его самым значительным психологом в истории, другие же видели в нем одержимого сексом, похотливого шарлатана.

Сигизмунд Шломо Фрейд родился 6 мая 1856 года во Фрайберге, на территории Моравии, которая являлась частью Австро-Венгерской империи. Семья его была довольно бедной. Отец торговал шерстью, но не

слишком удачно. В 1859 году семья переехала в Вену, где юный Фрейд добился больших успехов в учебе. Незадолго до окончания школы юноша изменил имя с иудейского Сигизмунд Шломо на более германское — Зигмунд. Так он пытался защититься от сильного в тот период антисемитизма — и с чисто вагнеровской бравадой провозгласить свои рыцарские устремления. Зигмунд Фрейд не соби́рался быть неудачливым торговцем, как его отец. Он поступил в старинный университет Вены, основанный еще в 1365 году, чтобы стать врачом.

В 1881 году успешно окончил университет, получив степень доктора медицины. Вскоре после окончания поступил в венскую городскую больницу. В это время он познакомился с известным врачом — доктором Йозефом Брейером, который рассказал ему о необычном лечении молодой дамы, Берты Паппенхайм. У Берты имелись удивительные истерические симптомы: визуальные галлюцинации и необъяснимый паралич. Другие врачи того времени прописали бы пациентке успокоительные средства, покой и горячие ванны — или просто отказались бы лечить, как других пациентов, страдающих истерией. Брейер начал *беседовать*

с фройляйн Паппенхайм. Удивительно, но симптомы начали исчезать просто от *разговора*. Процесс лечения молодой женщины Брейер назвал «прочисткой дымохода» или «разговорной терапией». Рассказ доктора Брейера произвел глубокое впечатление на Фрейда. Он понял, что неврозы, то есть психологические расстройства, не имевшие очевидной физической причины и не поддававшиеся традиционному соматическому лечению, лечить можно.

Большинство врачей XIX века считали истерических невротиков глупыми, чрезмерно эмоциональными светскими дамами. Сегодня мы назвали бы их просто «истеричками». Но Фрейд сумел проанализировать поведение, направленное на привлечение внимания. Он предположил, что этих женщин мучают глубокие переживания. Чтобы как следует изучить истерию и другие психоневрозы, он несколько месяцев работал в парижской больнице Сальпетриер – у ведущего невролога и специалиста по истерии профессора Жана Мартена Шарко. Там он узнал, что мужчины тоже страдают истерией. Но главным открытием для него стало то, что симптомы истерии можно лечить с помощью гипноза. Молодой Зигмунд