

## ***Предисловие к первому изданию***

---

Доктор А. А. Брилл (1947)

Эта 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 доверяющихся 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" 1 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 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; по-

тому-то он и способен столь безмятежно рассматривать весь психоанализ в целом, от fons et origo 2до 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 врача.

## ***Предисловие автора***

---

Цель 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 представлениям любого динамического психиатра, основана на трудах Зигмунда Фрейда; однако за расстановку акцентов и способы формулировки несу ответственность один я, и никакая группа психиатров или психоаналитиков не уполномочила меня их представлять.

Чтобы избежать недоразумений со стороны читателя-профессионала, в конце книги добавлены примечания, содержащие необходимые оговорки и ограничения по поводу сказанного в основном тексте; там же обсуждаются более технические стороны предмета. Если вы не сумеете достать какую-либо из указанных книг обычным путем, вы найдете на желтых страницах вашего телефонного справочника адрес местного магазина,

торгующего психиатрической литературой, или же вы можете обратиться непосредственно к издателю упомянутой книги.

Для более ясного понимания полезно привести, наряду со словарем технических терминов, помещенным в конце книги, краткий семантический словарь.

Он -означает в этой книге человека вообще, без различия пола. Если применяется она,это может означать, в зависимости от контекста, что некоторое явление чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Мы -означает в подходящем контексте «большинство тех психиатров, к которым я испытываю наибольшее уважение». Является (есть) -в применении к техническим вопросам означает «кажется таковым, по мнению большинства мыслящих психиатров и по моему собственному опыту». Повидимому -означает «представляется мне таковым по ряду наблюдений, но недостаточно убедительно, чтобы я вполне в этом уверился, хотя и поддерживается мнением одного или многих психиатров, к которым я испытываю глубокое уважение». Философ -употребляется для обозначения каждого, кто любит размышлять над прочитанным. О напряжениях говорится, что они снимаются, облегчаютсяили удовлетворяются.Последнее выражение употребляется в этой связи неверно, но позволяет обойтись без повторений и подчеркивает то обстоятельство, что «напряжение» и «желание» – почти синонимы. Подумав, я решил сохранить термин психическая болезнь.Хотя он не так уж и необходим в устной речи, трудно заменить его другим термином в письменной. Точно так же я сохранил не без колебания слова невротическийи невротик,поскольку трудно найти для них замену, подходящую к кругу идей Фрейда.

Псевдонимы пациентов, описанных в историях болезни, выбраны не произвольно, а почти все выведены (с некоторой "американизацией") из относящихся к данному предмету исторических и мифологических источников. Это может заинтриговать некоторых читателей, но не затруднит тех, кого не интересуют имена. В историях болезней представлены типы, а не отдельные личности, и любое сходство в особенностях или

внешних обстоятельствах с каким-либо живым человеком ненамеренно, случайно.

Многие из этих историй иллюстрируют обычные случаи, а некоторые из них изображают отчетливые типы психических болезней и эмоциональных ненормальностей; иначе говоря, они описывают патологические типы личности. Ситуации и реакции, появляющиеся в таких условиях, могут иногда удивить читателя своей необычностью. Но здесь не столько качественное, сколько количественное различие. Внимательно подумав, читатель придет к заключению, что если реакции описываемых субъектов поражают иногда своей интенсивностью, то самый характер этих реакций никоим образом не исключителен. Истории служат для того, чтобы подчеркнуть посредством преувеличения обычные вещи, которые человек может иногда найти у себя или у окружающих. Если это и не очевидно с первого взгляда, то может выясниться со временем. Таким образом, "психически больные" люди не имеют каких-нибудь особых инстинктов, а попросту выражают в ином виде инстинкты, общие для всех.

Я благодарен моим слушателям, как солдатам, так и гражданским лицам, перед которыми я выступал в штатах Калифорния, Юта и Вашингтон; их вопросы, замечания и возражения позволили мне добиться большей ясности формулировок. Особенно высоко оцениваю я прямую помощь следующих лиц.

Персонал издательства, и в особенности Генри Саймон, оказали мне большое содействие в подготовке рукописи, а также помогли своими полезными советами. Доктор Поул Федерн дал мне множество советов, предоставив возможность по моему усмотрению следовать им. Никакой иной ответственности за содержание книги он не несет. В машинописных работах неоценимую помощь оказали Роберт Пил из Дентона, Техас, и Френсис Ордуэй из Кармела, Калифорния, которые сберегли мне своим трудом много времени. Майор, ныне доктор, Сэмюэл Коэн из Филадельфии, и майор, ныне доктор, Поул Креймер из Чикаго помогли мне своим вниманием во время работы над рукописью в трудных условиях армейской жизни. Мне охотно помогали в то время также полковник Стюарт и Киппи Стюарт, Дорис

Дрейк, Луиз Мастере и капитан, ныне доктор, Джордж Эмброуз. Обращаясь к тем, кто читал рукопись или слушал ее во время чтения в доме миссис Шорт, ожидая от слушателей замечаний, я предлагаю тост за них, поднимая бокал красного кармелского вина с воспоминанием об их большой помощи и о многих приятных вечерах. В моих воспоминаниях: Мари Шорт, Джейк Кенни, мистер и миссис Джон Гейсен, Мюриэл Рукэйсер, доктор и миссис Рассел Уильямс, мистер и миссис Френк Лойд, Сэм Колберн, Гретхен Грей, Кэти Мартин и много других кармелитов.

## ***Предисловие ко второму изданию***

---

Как я знаю по опыту, не многие 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. 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.

## ***Предисловие к третьему изданию***

---

Приятно 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 игровых 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 переменам в практике амбулаторной, больничной и общинной психиатрии. Сверх того, анализ взаимодействий 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 об анализе взаимодействий, 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 анализ взаимодействий гораздо объективнее, чем это мог бы сделать я; и я выражаю благодарность им всем.

## ***Введение***

---

Психиатр – это врач, который консультирует и лечит людей, страдающих эмоциональными расстройствами, испытывающих затруднения в личных отношениях, вредящих самим себе своим поведением, а в тяжелых случаях – переживающих ненормальные чувства, представления и ощущения. Изучая мотивы, движущие людьми, он спрашивает себя: "Что заставляет этого человека чувствовать, думать или действовать так, как он это делает?" Поскольку деятельность человеческого тела отражается на эмоциях, а эмоции, в свою очередь, выражаются через тело, психиатр, как и другие врачи, должен сначала основательно ознакомиться с анатомией и физиологией; он должен знать, как выглядят и работают желудок, кровеносные сосуды, железы и мозг. Он должен также знать, как влияют на мозг некоторые химические вещества, например алкоголь, и каким образом мозг может влиять на некоторые химические вещества в организме, в особенности на вещества, вырабатываемые половыми железами, надпочечными железами, щитовидной железой и гипофизом.

Расширяя свои знания о работе человеческого тела, изучающий психиатрию должен в то же время присматриваться к человеческому поведению. Он наблюдает, как ведут себя во всевозможных ситуациях, возникающих в данной стране, люди из различных семей. Выслушивая неграмотных и образованных, бедных и богатых, обсуждая с ними, например, табели их детей, он отмечает различия и сходства в установках родителей, поражаясь, как сильно влияют эти установки на школьные успехи детей.

Ознакомившись с различными телесными и психическими реакциями у членов какой-либо группы населения, например у зажиточных людей, изучающий психиатрию начинает присматриваться к больным. Он исследует, допустим, страдающих язвой желудка, пытаясь найти аналогичные явления в их желудках и общие черты в их эмоциях, а затем проверить, связаны ли их переживания с данными рентгеновского обследования. Он беседует с людьми, испытывающими патологические страхи, и

# Содержание

---

Предисловие к первому изданию .....	3
Предисловие автора .....	5
Предисловие ко второму изданию .....	9
Предисловие к третьему изданию.....	10
Введение .....	12
<b>Часть 1. Нормальное развитие.</b> .....	<b>15</b>
<b>Глава I. С чем людям приходится сталкиваться?</b> .....	<b>15</b>
1. Можно ли судить о людях по их виду? .....	15
2. Откуда происходит человеческая энергия? .....	19
3. Зачем нужен мозг?.....	25
4. Почему человек поступает и чувствует себя так, а не иначе?.....	30
5. Как чувства изменяют опыт. ....	40
6. Чем люди отличаются друг от друга.....	46
<b>Глава II. Что люди пытаются делать.</b> .....	<b>49</b>
1. Что такое человек?.....	49
2. Что человеку надо? .....	50
3. Каковы самые мощные стремления?.....	53
4. Проблема человека. ....	56
5. Как люди выражают свои стремления? .....	61
6. Как люди обращаются со своим окружением? .....	70
7. Как человек растет и меняется? .....	74
8. Почему человек должен управлять собой? .....	78
9. Как человек принимает решение? .....	80
10. Для кого все это делается? .....	84
<b>Глава III. Рост индивида.</b> .....	<b>87</b>
1. Чем взрослый отличается от ребенка? .....	87
2. О чем думает новорожденный?.....	90
3. Эмоциональное развитие сосущего младенца. ....	92
4. Как ребенок учится себя вести.....	97
5. Маленький мальчик и маленькая девочка. ....	104
6. Обращение с людьми. ....	107
7. Когда начинается половая деятельность? .....	109
8. Как ребенок реагирует на поведение родителей? .....	113
<b>Глава IV. Сны и подсознание.</b> .....	<b>121</b>

1. Что такое подсознание? .....	121
2. Из чего состоит подсознание? .....	127
3. Почему люди видят сны?.....	129
4. Истолкование сновидений. ....	136
5. Что такое сон?.....	140
<b>Часть 2. Ненормальное развитие. ....</b>	<b>144</b>
<b>Глава V. Неврозы. ....</b>	<b>144</b>
1. Каким образом эмоции вызывают физическое заболевание. ....	144
2. Каким образом эмоции вызывают физическую боль? ....	153
3. Что такое психосоматическая медицина?.....	157
4. Что такое невротическое поведение? .....	158
5. Что такое невротический симптом?.....	162
6. Различные виды неврозов.....	166
7. Что вызывает неврозы? .....	177
<b>Глава VI. Психозы. ....</b>	<b>180</b>
1. Что такое сумасшествие?.....	180
2. Различные виды психозов. ....	196
3. Что вызывает психозы?.....	203
<b>Глава VII. Алкоголь, химические препараты и   некоторые расстройства поведения. 26.....</b>	<b>204</b>
1. Разные виды пьянства. ....	204
2. Что такое наркоман? .....	214
3. Во что люди могут вовлекаться? .....	216
4. Как вылечить «зависимого»? .....	220
5. Белая горячка (Delirium tremens). ....	224
6. Что такое социопат? .....	226
7. Что такое половое извращение? .....	233
8. Что такое мастурбация?.....	234
9. Что такое гомосексуализм?.....	236
10. Что такое транссексуалы и транвеститы? .....	241
<b>Часть 3. Методы лечения. ....</b>	<b>244</b>
<b>Глава VIII. Психотерапия. ....</b>	<b>244</b>
1. Что значит "обратиться к психиатру"?.....	244
2. Что такое психоанализ? .....	248
3. Как проводится психоанализ.....	249
4. Что происходит во время анализа?.....	252

5. Кто должен подвергнуться психоанализу? .....	255
6. Кто был Фрейд? .....	257
7. Фрейд и его последователи. ....	259
8. Что такое гипноз? .....	262
9. Другие подходы. ....	268
10. Что такое групповая терапия? .....	271
11. Что такое семейная терапия? .....	278
<b>Глава IX. Анализ взаимодействий.</b> .....	<b>281</b>
1. Что такое анализ взаимодействий? .....	281
2. Теоретические основы.....	282
3. Как происходит анализ взаимодействий.....	290
4. Анализ взаимодействий в действии. ....	301
5. История и будущее анализа взаимодействий. ....	308
<b>Глава X. Смежные профессии. А. Психиатрическая социальная работа.</b> .....	<b>310</b>
1. Что такое психиатрический социальный работник? ...	310
2. В чем состоит подготовка к психиатрической социальной работе? .....	311
3. Чем отличается психиатрический социальный работник от других психотерапевтов? .....	312
1. Что такое психиатрическая сестра? 61.....	313
1. Что такое пастырское наставление?.....	317
2. Подготовка к пастырскому наставлению. ....	317
3. Куда обращаются за наставлением. ....	318
4. Как выполняется пастырское наставление. ....	318
1. Что такое общинная психиатрия?.....	319
2. Виды психиатрического обслуживания.....	320
3. Чем может быть полезен общинный психиатр? .....	321
4. Чем психиатрия может помочь производству?.....	323
<b>Глава XI. Лекарства и другие методы.</b> .....	<b>324</b>
1. Старые лекарства. ....	324
2. Кто открыл змеиный корень? .....	325
3. Виды транквилизаторов. ....	328
4. О "сыворотке правды".....	330
5. О лечении шоком. ....	333
6. Что такое мозговые волны?.....	336
7. Что такое воздушная энцефалограмма? .....	338

<b>Глава XII. Практические вопросы.....</b>	<b>340</b>
1. Как выбрать врача .....	340
2. Можно ли вылечить психические болезни? .....	348
<b>Приложение. ....</b>	<b>351</b>
Вне науки. ....	351
1. О гадалках. ....	352
2. Что такое интуиция?.....	355
3. Как действует интуиция?.....	360
4. Что такое сверхчувственное восприятие?.....	364
5. Как действует сверхчувственное восприятие?.....	367
<b>Примечания к главам. ....</b>	<b>368</b>
<b>Словарь терминов. ....</b>	<b>404</b>
<b>Примечания.....</b>	<b>417</b>