

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Корни психоанализа. Месмеризм	8
Глава 2. Гипноз.....	27
Глава 3. Зигмунд Фрейд. Классический психоанализ	45
Глава 4. Анна Фрейд. Механизмы психологической защиты. Детский психоанализ	98
Глава 5. Карл Густав Юнг. Аналитическая психология.....	152
Глава 6. Альфред Адлер. Индивидуальная психология	198
Глава 7. Карен Хорни. Базальная тревожность и неврозы.....	253
Глава 8. Отто Ранк. Родовая травма. Волевая терапия.....	302
Глава 9. Гарри Стэк Салливан. Интерперсональная терапия	316
Глава 10. Роберто Ассаджиоли. Психосинтез	341
Глава 11. Вильгельм Райх. Телесно-ориентированная психотерапия	385
Глава 12. Фредерик Перлз. Гештальт-терапия	417
Глава 13. Эрик Берн. Трансакционный анализ	458
Глава 14. Эрих Фромм. Гуманистический психоанализ	504
Заключение	545
Библиография	547

Введение

Рассмотрение различных направлений психотерапии мы начинаем с психоанализа. И хотя в настоящее время он не является популярным психотерапевтическим направлением, а в классическом (фрейдистском) виде практически не применяется, без него не было бы тех направлений, которые возникли на его критике.

Тема психоанализа всегда вызывала множество споров. Существовали и существуют совершенно противоположные точки зрения по данному вопросу. Одних психоанализ ввел в заблуждение, и казалось, что это панацея от всех бед; иные видели в основе психоанализа только призыв к свободе сексуальных взаимоотношений. Но, несмотря на достаточно неоднозначную оценку, психоанализ прочно вошел в нашу жизнь, а следовательно, необходимо познакомиться с его основными положениями.

В наше время не только психологи и психотерапевты, но и любой человек, считающий себя культурным, не может не знать особенностей происхождения и основ психоанализа. Однако для того, чтобы иметь полное право называть себя психоаналитиком, необходимо пройти исключительно серьезную подготовку.

Согласно концепции Зигмунда Фрейда классический психоаналитик — это человек, имеющий психологическое или медицинское образование, углубленно занимающийся психоанализом, прошедший длительную стажировку, и на себе испытавший полный цикл психоанализа в качестве пациента у опытного психоаналитика. Однако и этого не достаточно.

Для психоаналитика, как и для поэта, необходим талант. Ведь научить рифмовать можно любого человека, но это не значит, что из него выйдет настоящий поэт. Это относится и к психоаналитику — здесь тоже необходим врожденный талант, что постоянно подчеркивал Фрейд.

В свое время много споров вызывал вопрос — является ли психоанализ областью медицины и должны ли им заниматься врачи?

По глубокому убеждению Фрейда, *медицинское образование не обязательно для психоаналитика*. Он даже сетовал, что большинству врачей, имеющих органическую (невропатологическую) ориентацию на причины психических расстройств, очень трудно перестраиваться на психологические акценты. *Главной же способностью к психоанализу он считал врожденное стремление разбираться в собственной душе и в душах других людей*. Без этого никакие знания и приемы не помогут. Однако и без них не обойтись, т.е. мало хотеть спасти утопающего, надо еще уметь плавать. Та же самая тенденция прослеживается и в психоанализе — с одной стороны, необходимо иметь потребность разобраться как в собственной душе, так и в проблемах других людей, а с другой стороны, обязательно надо быть вооруженным теоретическими знаниями и техническими приемами.

Психоаналитик должен сочетать в себе душевное стремление и постоянное накапливание технического мастерства.

Сейчас термины *психоанализ, психоаналитик* употребляются слишком широко. Нелишне напомнить, что Зигмунд Фрейд если открыто и не говорил, то явно подразумевал: «психоанализ — это я, а чуть в сторону — называйте как угодно, но по-другому». Так Юнг назвал свой психоанализ *аналитической психологией*, а Адлер — *индивидуальной психологией*. Современный психоанализ (*неофрейдизм и неопсихоанализ*) берет за основу классический вариант, но с серьезными модификациями. Это естественно. Наука развивается. Да и сам Фрейд, всегда жадно интересовавшийся новейшими научными достижениями, сейчас наверняка внес бы существенные изменения и дополнения в теорию и практику классического психоанализа.

В настоящее время наиболее популярным считается *психодинамический* подход — это фактически психоаналитическое направление, но как бы более широкое. Наряду с психоанали-

зом этот подход использует и элементы поведенческой терапии и разных школ гуманистической психологии.

Использование такого комплексного подхода помогает успешно достичь основной задачи, которой является не теоретическая борьба за пальму первенства, а практическая помощь клиенту. (Напоминаем, что слово *клиент* вместо *пациент* ввел представитель гуманистической психологии Карл Роджерс, подчеркивая активную, партнерскую роль человека, обратившегося за терапевтической помощью.)

К сожалению, многие из тех, кто сейчас называет себя психоаналитиком, не знают истории вопроса. А это очень обогатило бы их взгляд на психоанализ и привлекло бы к ним не только доверчивых и малограмотных, но и вполне культурных клиентов.

В большинстве даже неплохих учебников и монографий психоанализ начинается сразу с Фрейда. Мы считаем, что для того, чтобы глубже понять это направление и величие Зигмунда Фрейда, очень важно хотя бы краем глаза взглянуть в «лабораторию» его творчества. Посмотреть, из каких многообразных истоков, их анализа, систематизации и критического переосмысления долго, в творческих муках и радостях возникало открытие, оказавшее огромное влияние не только на психологию, но и на всю культуру современного общества.

Если мы посмотрим в прошлое и настоящее психоанализа, то можем спрогнозировать линию его будущего развития, т.е., увидев, откуда эта линия выходит и где находится в настоящий момент, можно со значительной достоверностью предположить ее дальнейшее направление, а точнее — направления.

Нельзя сказать, что без психоанализа вообще бы не было психотерапии. Этот термин употреблялся еще до Фрейда, но имел несколько иное значение. Фрейд четко обосновал, расширил за пределы медицины, а главное — углубил это понятие.

Раньше считалось, что если человек психически болен, то с ним работает психиатр, а если психически здоров, то ему вообще никто не нужен.

А как же быть нам, смертным, т.е. большинству людей, у которых множество проблем, периодические состояния депрессии, душевные страдания, непонятные семейные конфликты или иные неврозы?

К кому нам идти? К психиатру мы не пойдем: «Чего же мне расписываться, что я ненормальный?» К тому же у психиатра традиционной ориентации профессиональная деформация, потому что он работает с патологиями. Если к здоровому человеку (или даже шизоиду) он будет подходить как к шизофренику, то может и внушить ему, что он шизофреник.

Поэтому сейчас во всех цивилизованных странах психиатры и медицинские психотерапевты обязаны пройти гуманистическую переподготовку и дополнительную аттестацию, дающую право работать с пациентами (а фактически уже с клиентами), не попадающими под диагноз серьезного нервно-психического заболевания.

Думаю, это не лишняя информация, в условиях полного правового бескультирия нашей психотерапии от вседозволенности до всезапретности.

Но вернемся к психоанализу. Нет такой сферы не только в психологии, психотерапии и психиатрии, но и в философии, политике, искусстве и религии, которую не затронуло бы появление психоанализа. Даже на критике люди заработали столько диссертаций, что уже должны были золотой памятник Фрейду поставить.

Глава 1

КОРНИ ПСИХОАНАЛИЗА. МЕСМЕРИЗМ

Корни психоанализа

Каждое учение может быть по-настоящему понято с трех позиций.

Первое — корни. Обязательно надо посмотреть, что было до этого, поскольку ничего не бывает на пустом месте, ничего мы не выдумываем «с нуля».

Второе — *цайтгайт* — немецкое слово обозначающее «дух времени».

Необходимо посмотреть, почему это учение (если его корни существовали уже достаточно давно) так развернулось именно в это время. Какая общественная атмосфера, какая динамика других смежных наук позволили ему раскрыться именно сейчас, а не раньше.

Третий — исключительно важный фактор — *личность* самого автора, или по крайней мере лидера в этом направлении (если авторов несколько). Это, безусловно, накладывает серьезный отпечаток на его труд и нашу оценку этого труда.

Надо сказать, что все основные психологические и психотерапевтические теории и учения до сих пор живы, потому что большинство великих авторов пропускали их через себя, решая собственные жизненные проблемы, иногда, может быть, даже не решив их до конца. Например, Юнг, как выдающийся психиатр, объективно диагностировал у себя шизофрению и при этом лечил других.

Итак, посмотрим, что же было до открытия психоанализа. Откуда идут его корни? Из науки и практики.

О чем мечтал Фрейд? Ни много, ни мало как о том, чтобы если не осчастливить все человечество, то по крайней мере из-

бавить его от большинства душевных страданий. Он убедился, что с какой бы жалобой ни приходили к нему пациенты, в большинстве случаев все сводилось не к объективным, а к субъективным, т.е. душевным, не всегда объяснимым, страданиям. Многие из них были не чужды и ему.

Казалось бы, люди независимо от стран, исторических этапов, нравов и уровня благосостояния обречены на душевные муки и боль непонимания не только со стороны других, но и самих себя. И вот оказался человек, который решил бросить вызов этой проблеме веков, причем не на уровне молитв и заоблачных обещаний, а на строго научной основе и при одновременном творческом переосмыслении многовекового практического опыта целительного воздействия на психику людей.

С одной стороны, Фрейд был добросовестнейший ученый-материалист, безоговорочно веривший если не в сегодняшнее, то в завтрашнее всемогущество науки. С другой стороны, он был практикующий врач и пытался использовать, критически осмысливая, все, что может помочь его пациентам.

Фрейд реально оценивал величие и трудность поставленной им задачи, тот поистине революционный вклад, который он внес в науку и культуру человечества. Он говорил, что нанес третий удар по самомнению или «центропуизму» (от выражения «пуп земли») человечества.

Первый удар нанес *Коперник*, который доказал, что земля отнюдь не центр Вселенной и она сама вращается вокруг солнца (правда, он еще не знал, что и само солнце тоже не центр Вселенной и наша галактика лишь одна из многих).

Второй удар был нанесен *Дарвином*, утверждавшим, что человек — это не тот, кто «свалился с неба» или с другой планеты, а наиболее высокоразвитое животное существо, которое в процессе эволюции вышло на данный уровень.

Кстати, мы почему-то забываем, что человечество не остановилось, оно будет развиваться и через несколько десятков тысячелетий, а нас, возможно, будут рассматривать как промежуточное звено.

Немецкий психолог *Конрад Лоренц*, автор известных сравнительных исследований в области зоопсихологии и человеческой агрессивности, сказал: «*Я все время думал, где промежуточное звено между Homo Sapiens (человеческим существом в высшем смысле) и обезьяной? И вдруг понял — мы и есть переходное звено. Мы уже не обезьяны, но мы еще и не люди в высшем смысле этого слова*». Может быть, это немного обидно звучит, но никогда не помешает относиться к себе с критическим юмором и не считать себя верхом совершенства.

Кстати, наш выдающийся ученый Владимир Иванович Вернадский (1863—1945) в своих философских трудах (где он оставил не меньший след, чем в естественных науках), в частности в учении о биосфере и ноосфере, тоже напоминает, что человечество все время находится на промежуточном этапе развития и будет идти все дальше и дальше. И если сначала созданная человеком ноосфера представляет, условно говоря, незначительные незримые «оболочки — наслоения» вокруг земного шара, то потом она будет расти все больше и больше — начнет (и уже начала) занимать космос. Это можно отнести и к отдельному человеку — баланс от физического к духовному, по идее, должен возрастать. Все большее место в голове будет занимать мозг: проследив эволюцию, мы увидим, что у низших животных мозг только зарождается, потом он становится все больше и больше, а у человека — совсем большой. Духовная, интеллектуальная, сознательная (то есть собственно человеческая) сферы человека будут все более преобладать над животными. Однако процесс этот не только не прост, но порой мучителен для человека. Ибо полученное в результате эволюции сознание оказалось не только преимуществом перед другими представителями животного мира, но и принесло «в нагрузку» кучу психологических проблем, переживаний и неврозов.

Поэтому, когда *Зигмунд Фрейд* нанес *третий* удар по «центропуизму» человечества, это был не менее весомый удар, чем предыдущие. Фрейд показал, что человеческий разум, являющийся величайшим достижением эволюции живой природы,

не всегда нам подвластен, «не полный хозяин в своем доме». Не всегда мы живем по разуму и часто, прекрасно понимая, что нужно или не нужно делать, не можем реализовать, даже не имея никаких видимых препятствий. Понимая, что с кем-то не надо дружить, а с другим бесполезно спорить, мы все равно возвращаемся на «круги своя». Понимая, что пить и курить вредно, не надо опаздывать на работу и свидания, надо следить за своим здоровьем сейчас, а не когда тебя «шарахнет», не можем своевременно принять меры. Кто мешает? Никто. Почему же тогда мы этого не делаем? Значит, оказывается, наш разум не всемогущ?

Это не пессимистический, а трезвый, реалистический взгляд. Большинство наших мучений с самим собой и с близкими идут из-за того, что мы не хотим видеть реальную картину, не желаем прийти к осознанию того, что человеческий разум не всемогущ.

Нам иногда кажется, что если наш близкий родственник в одну секунду не бросает какую-то свою привычку, которая нам не нравится, то значит «ты меня не любишь, ты назло мне делаешь».

Но при этом сам я почему-то не могу бросить свои привычки (прекрасно понимая их нерациональность и даже вредность). Мне можно, а ему нельзя. Он или она должны мгновенно, по моему желанию, измениться. Если же мы не выдвигаем сверхвысоких требований к себе или к другим, то становимся более терпимыми, реалистами и не загоняем себя в невроты неосуществимых желаний. Мы уже не пытаемся пробить стену лбом, а реально понимаем, что это стена и надо искать дверь.

Для более глубокого понимания всего многообразия влияний на рождение психоанализа и широты интеллекта Фрейда и его умения творчески применять все свои глубочайшие познания важно отметить следующий момент.

Надо сказать, что все основные современные направления психологии, а в какой-то мере и психотерапии развивались так или иначе от Вильгельма Вундта. Именно он считается родоначальником.

чальником научной (экспериментальной) психологии. Устроив лабораторию в Лейпциге в 1870-х годах, Вундт одним из первых начинает экспериментально измерять различные психофизиологические реакции и процессы. Правда, до него их уже начал измерять Густав Теодор Фехнер. Вундт, творчески обобщив и систематизировав опыт Фехнера и других ученых, создал единую систему, которая с полным правом стала считаться наукой, — экспериментальную психологию.

С позиции *цайтгайста* (духа того времени) наукой считалась только та область, где применимо объективное измерение.

Надо сказать, что Фрейд тоже стремился к точности и максимально возможной объективизации своих исследований. Но он был не только ученым, но и практикующим врачом, работал с неврозами, истериями.

Очень мало людей, даже среди ученых, которые были настолько фанатичны в поиске истины, как Фрейд. Для него было важно не просто излечить невроз, но и понять, что за всем этим стоит, в строго научном смысле. Но как практик он понимал, что сознание, а тем более *бессознательное*, которым он занимался в первую очередь, объективно не измеримы (хотя он надеялся, что наступят времена такой объективизации). Таким образом, решая практические задачи помощи пациентам, он одновременно внимательно изучал теорию вопроса, исследования в самых различных областях медицины, физиологии, биологии и даже физики, собирая по крохам мозаику своего будущего учения.

Среди серьезных ученых не бывает «самоделкиных», «Иванов, родства не помнящих». Все они, говоря словами Исаака Ньютона, «стоят на плечах гигантов» прошлого, досконально и уважительно изучив научное наследие не только в своей, но и в смежных, а иногда, казалось бы, и далеких областях знания.

При фантастической любознательности и работоспособности Фрейда трудно даже представить все скрупулезно изученные и критически переосмысленные труды, из которых он черпал знания и вдохновение для совершения своей великой революции не

только в психологии и медицине, но и во всей мировой культуре, которую сейчас невозможно представить без глубочайшего, пусть даже спорного в некоторых положениях влияния Зигмунда Фрейда. Однако некоторые источники — косвенные корни психоанализа, помогают лучше оценить его научность.

Например, труды ранее упомянутого выдающегося немецкого ученого *Густава Теодора Фехнера* (1801—1887), исключительно интересной личности. Он был философом, физиком, медиком, психологом и даже писателем-сатириком. *Из 86 прожитых лет 70, т.е. с 16 лет и до конца жизни, он неотрывно и увлеченно занимался наукой.* В психологии он известен как родоначальник *психофизики*. Надо сказать, что *психофизика* понималась им не совсем в таком бытовом смысле, как мы привыкли видеть ее сейчас (связь в человеке психического и физического). *Психофизика — это наука об объективном измерении психических процессов и ощущений.* Фехнер начал выявлять, на каком *пороге* начинает чувствоваться какое-то ощущение. Он рассматривал порог зрения, порог слуха и другие.

Психофизика и сейчас применяется и совершенствуется не только в теоретической психофизиологии, но и в практике профотбора, медицине, клинической психологии и т.п. Биографы Фрейда указывают, что Фехнер — единственный психолог (хотя, как мы говорили, он был не только психологом), на влияние которого указывает Фрейд. Фехнеровские исследования порогов различных ощущений заставили Фрейда думать о *подпороговых (бессознательных)* процессах, существующих в психике человека, но до какого-то уровня не осознаваемых и не регистрируемых.

Итак, Фрейд интересуется психофизическими исследованиями порогов возникновения ощущений и восприятий. Задается вопросом, а что же происходит до этого порога? Какие-то психические процессы происходят, действуют по определенным законам, хотя до какого-то уровня не осознаются. Это и есть сфера *бессознательного*. Именно эта область и заинтересовала Фрейда.

Очевидно, что понятие бессознательного может быть объективно распространено на все ощущения, не только на зрение и слух, но и на эмоции, чувства, а возможно, и мысли. Ведь в бытовом, литературном смысле термин «бессознательное» (беспокойство, страх, недоверие, предчувствие и т.п.) употреблялся и употребляется очень широко.

Надо сказать, что недостаточный анализ научных работ до Фрейда и масштабы его личности создали у многих впечатление, что он первый и единственный, кто заговорил о *бессознательном*, о *толковании сновидений*, что он первый сбросил ханжеский подход к *проблеме секса* и стал изучать эту проблему. Однако если внимательно рассмотреть историю вопроса (не только и столько в психологии, сколько в медицине, биологии и даже физике и философии), то окажется, что все это было уже до него так или иначе кем-нибудь упомянуто и даже в определенной мере исследовано. Но гениальность Фрейда состоит именно в том, что до него каждый цеплялся за одну фрагментарность или просто не занимался другими сторонами проблемы, или, замечая другие стороны проблемы, не рассматривал их во взаимосвязи. Как тот же Вильгельм Вундт, справедливо считающийся родоначальником научной экспериментальной психологии, сам говорил, что ничего не изобрел, а создал систему из ранее разрозненных научных исследований и данных. Конечно, Вундт (как и Фрейд) много изобрел и своего, но таким утверждением он подчеркивал, что главная его заслуга именно в создании системы.

Повторяю, все серьезные открытия всегда выросли из глубокого знания, уважения и творческого переосмысления всех интересных работ в данном и смежном направлениях. Это ярко видно на примере рождения психоанализа.

Первая работа Фрейда, где очень четко изложен психоанализ, — это «Толкование сновидений» (1895), а первое научное упоминание *бессознательного* встречается у Готфрида Вильгельма Лейбница — выдающегося философа, физика и математика (1646—1716), т.е. это произошло за двести лет до

изучения *бессознательного* Фрейдом. Лейбниц ввел понятие «монады» — единицы психических процессов, психической энергии. Он говорил о монадах как о психических сущностях, *не имеющих протяженности*. С чем это перекликается в наше время? С квантовой физикой!

Но при этом Лейбниц считал, что монады имеют тенденцию слипаться, как капельки воды, и когда они приобретают достаточную количественную ценность, происходит переход количества в качество, они начинают осознаваться, пробиваться в сознание. У нас где-то в подсознании имеются какие-то монады, но в сознание они пробиваются, только скопившись в достаточном количестве (количество переходит в качество). Когда монады начинают формироваться, начинают возникать какие-то ощущения, а затем и мысли. Это уже очень близко к фрейдовскому переходу бессознательного в сферу сознания, хотя, разумеется, Фрейд пошел значительно дальше и постарался сделать этот процесс избирательным и управляемым.

Фрейд, несмотря на то что пытался решать свои задачи именно как практик, тяготел к точным наукам, ему хотелось сделать психологию объективной и измеримой. К этому его подталкивал *цайтгайст* — дух времени. В это время совершаются выдающиеся математические, физические открытия и представители других наук, в том числе психологи, хотят показать, что психология не литература и не знахарство, а точная наука, что в этой области тоже можно (хотя бы в перспективе) все измерить и проверить экспериментально. Как мы помним, Фехнер и Вундт уже доказали это измерением простейших психофизиологических процессов. Фрейд замахнулся на куда большее. На возможность *объективного (то есть точно измеримого)* исследования не только сознания, но и бессознательного!

Фрейд говорил, что психоанализ, который существует сейчас, — это надстройка, которая когда-нибудь встанет на очень точный материальный базис, но пока мы полностью исследовать это не можем.

Свою верность материализму Фрейд подчеркивает введением понятия «*психический детерминизм*», который подразумевает, что все психические процессы имеют материальную (биологическую) основу, а значит, могут быть рано или поздно, точно изучены. Однако как реалист и врач-практик он прекрасно понимает, что не может игнорировать того, чего на данном этапе развития науки пока нельзя объективно измерить. То есть, работая как практик с темными глубинами подсознания и «хитростями» сознания, он не оставляет мечту о превращении психоанализа в строгую науку.

Среди корней фрейдовского материализма можно отметить и влияние идей Гельмгольца, а позже и Мюллера о том, что все процессы и явления у человека так или иначе можно свести к физическим или химическим реакциям. Фрейд полагает, что рано или поздно психоанализ позволит выразить все на точном количественном уровне и тогда можно будет управлять физическим состоянием человека, избавлять его от депрессии, истерии совершенно конкретным вмешательством физических и химических процессов. Нечто похожее мы видим в фарма-, наркотерапии, электросне и т.п.

Следующий *корень*, из которого растет психоанализ, — *медико-биологический*. Фрейд как врач-невропатолог идет от патологий. Его как врача-практика интересует исправление нежелательных состояний.

Исследование психопатологий имеет довольно длинную историю. Если брать древний мир, то, например, в Вавилоне различные психические отклонения лечат, подбирая различные диеты, водными процедурами, молитвами, обрядами. Потом, в этап «извращенного христианства», патологии в психическом состоянии попадают под косу инквизиции — «чтобы спасти вашу бессмертную душу, я сожгу ваше бренное тело».

В конце XVIII — начале XIX в. намечается некоторый прогресс. Психически больных уже не пытаются, не сжигают, но содержат в изоляции — в психических лечебницах, правда, до-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru