



## 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 ЛЮДИ СТАЛКИВАЮТСЯ .....	25
1. Можно ли судить о людях по внешности .....	25
2. Откуда берется энергия .....	29
3. Зачем нужен мозг .....	35
4. Почему человек поступает и чувствует себя так, а не иначе .....	41
5. Как чувства изменяют опыт .....	51
6. Чем люди отличаются друг от друга .....	58
Глава 2. ЧТО ЛЮДИ ДЕЛАЮТ .....	62
1. Что такое человек .....	62
2. Что человеку надо .....	63
3. Каковы самые мощные стремления .....	66
4. Проблема человека .....	70
5. Как люди выражают свои стремления .....	75
6. Как люди обращаются со своим окружением .....	85
7. Как человек растет и меняется .....	88
8. Почему человек должен управлять собой .....	93
9. Как человек принимает решение .....	95
10. Для кого все это делается .....	99

Глава 3. РОСТ ИНДИВИДА .....	103
1. Чем взрослый отличается от ребенка .....	103
2. О чем думает новорожденный? .....	106
3. Эмоциональное развитие сосущего младенца .....	107
4. Как ребенок учится себя вести .....	113
5. Маленький мальчик и маленькая девочка .....	121
6. Обращение с людьми .....	124
7. Когда начинается половая деятельность .....	127
8. Как ребенок реагирует на поведение родителей .....	131
Глава 4. СНЫ И ПОДСОЗНАНИЕ .....	139
1. Что такое подсознание .....	139
2. Из чего состоит подсознание .....	146
3. Почему люди видят сны .....	148
4. Истолкование сновидений .....	156
5. Что такое сон .....	159

## Часть II

### НЕНОРМАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Глава 5. НЕВРОЗЫ .....	165
1. Как эмоции вызывают физическое заболевание .....	165
2. Каким образом эмоции вызывают физическую боль ..	174
3. Что такое психосоматическая медицина .....	179
4. Что такое невротическое поведение .....	181
5. Что такое невротический симптом .....	185
6. Различные виды неврозов .....	189
7. Что вызывает неврозы .....	201
Глава 6. ПСИХОЗЫ .....	205
1. Что такое сумасшествие .....	205
2. Различные виды психозов .....	222
3. Что вызывает психозы .....	229
Глава 7. АЛКОГОЛЬ, ХИМИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ И НЕКОТОРЫЕ РАССТРОЙСТВА ПОВЕДЕНИЯ .....	231
1. Разные виды пьянства .....	231
2. Что такое наркоман? .....	242
3. От чего люди могут зависеть .....	245

4. Как вылечить зависимого . . . . .	250
5. Белая горячка (delirium tremens) . . . . .	253
6. Социопат, кто это? . . . . .	256
7. Что такое половое извращение . . . . .	263
8. Что такое мастурбация . . . . .	264
9. Что такое гомосексуализм . . . . .	267
10. Что такое транссексуалы и транвесты . . . . .	272

### Часть III МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Глава 8. ПСИХОТЕРАПИЯ . . . . .	277
1. Что значит «обратиться к психиатру» . . . . .	277
2. Что такое психоанализ . . . . .	282
3. Как проводится психоанализ . . . . .	282
4. Что происходит во время анализа . . . . .	286
5. Кто должен подвергаться психоанализу . . . . .	289
6. Кто был Фрейд . . . . .	291
7. Фрейд и его последователи . . . . .	294
8. Что такое гипноз . . . . .	297
9. Другие методы . . . . .	303
10. Что такое групповая терапия . . . . .	307
11. Что такое семейная терапия . . . . .	314
Глава 9. ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ (Джон м. Дьюзи, доктор медицины) . . . . .	317
1. Что такое транзактный анализ . . . . .	317
2. Теоретические основы . . . . .	318
3. Как происходит транзактный анализ . . . . .	328
4. Транзактный анализ в действии . . . . .	341
5. История и будущее транзактного анализа . . . . .	348
Глава 10. СМЕЖНЫЕ ПРОФЕССИИ . . . . .	351
А. Психиатрическая социальная работа (Мери Эдвардс, магистр социальной работы) . . . . .	351
Б. Работа психиатрической сестры (Хилма Б. Диксон, дипломированная сестра, бакалавр наук) . . . . .	355

В. Пастырское наставление ( <i>Мюриэл Джеймс, доктор педагогики</i> ) . . . . .	358
Г. Общинная психиатрия ( <i>У. Рэй Пойндекстер, доктор медицины</i> ) . . . . .	361
Глава 11. ЛЕКАРСТВА И ДРУГИЕ МЕТОДЫ . . . . .	367
1. Старые лекарства . . . . .	367
2. Кто открыл змеиный корень . . . . .	368
3. Виды «транквилизаторов» . . . . .	371
4. О «сыворотке правды» . . . . .	374
5. О лечении шоком . . . . .	376
6. Что такое мозговые волны . . . . .	380
7. Что такое воздушная энцефалограмма . . . . .	382
Глава 12. ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ . . . . .	384
1. Как выбрать психотерапевта . . . . .	384
2. Можно ли вылечить психические болезни . . . . .	393
Приложение. ВНЕ НАУКИ . . . . .	397
1. О гадалках . . . . .	398
2. Что такое интуиция . . . . .	402
3. Как действует интуиция . . . . .	407
4. Что такое сверхчувственное восприятие . . . . .	411
5. Как действует сверхчувственное восприятие . . . . .	415
Примечания для философов . . . . .	417
Словарь терминов . . . . .	452

## Предисловие к первому изданию

**Э**та книга по многим причинам единственная в своем роде. Ее автор — психиатр и психоаналитик высшей квалификации, убежденный последователь Фрейда. Но все-таки для начала я прочитал несколько глав, чтобы удостовериться в этом. В отличие от тех людей, которые всецело доверяют какой-нибудь теории и сразу становятся ее ярыми сторонниками, доктор Берн сохраняет объективную и невозмутимую позицию и вначале производит впечатление придирчивого испытателя, а не страстного поклонника Фрейда.

«Психика в действии»<sup>1</sup> начинается своеобразным биологическим обзором общих аспектов психического развития. Доступно и четко, без трудных для восприятия научных терминов в нем разъясняются естественные функции мозга, выражаемые через чувства и действия, способы управления ими у детей и взрослых и реакции организма на окружающий мир в целом. Особый дар, которым наделен доктор Берн, позволяет ему обосновывать и описывать отвлеченные психические процессы в простой и захватывающей форме, удерживающей внимание даже строгого читателя-психоаналитика. Лишь проследив за мыслями автора на протяжении несколь-

---

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

ких глав, читатель осознает, что доктор Берн последовательно придерживается идей Фрейда.

Знакомясь с книгой, я даже представить не мог, что как психоаналитик доктор Берн почти на сорок лет моложе меня. Он принадлежит к послевоенному периоду истории психоанализа и потому относится к работам Фрейда как к неотъемлемой части развития психиатрии в целом. Иными словами, доктор Берн — один из молодых последователей Фрейда, которых можно уподобить новому поколению египтян, «не знавших Иосифа». Они способны идти новым путем и излагать новую психологию без восторженности старых учеников Фрейда.

Теория психоанализа уже сложилась, когда ею овладел доктор Берн, поэтому он имеет возможность рассматривать весь психоанализ в целом, от *fons et origo*<sup>1</sup> до отклонений и легко отделять зерна от плевел. Я прочел все написанное о Фрейде и психоанализе с тех пор, как о нем впервые узнали в этой стране, а доктору Берну удалось рассказать о «психике в действии» таким образом, что его книга окажется интересной и поучительной не только для широкой публики, но и для психоаналитиков и психотерапевтов.

*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 не снижается уже двадцать лет. Я написал ее, когда служил офицером медицинской службы в армии во время Второй мировой войны и когда каждый вечер мне приходилось выбирать между стуком моей пишущей машинки и лязгом играль-ных автоматов в офицерском клубе. Как правило, я оставался на последнем. Впервые книга вышла в твердой обложке под названием «Психика в действии». Она получила положительную и даже восторженную оценку и была впоследствии опубликована в Англии, а также переведена на шведский, итальянский и испанский языки. В 1957 году фирма «Саймон и Шустер» выпустила второе издание книги в мягкой обложке в «серии высокого качества» под названием «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных», а несколькими годами позже под тем же названием в издательстве «Гроув пресс» вышла более дешевая версия. Таким образом, два конкурирующих издания оказались в продаже одновременно. Всего было продано во всех видах свыше 250 000 экземпляров.

Быстрое развитие лекарственной и групповой терапии за последние десять лет привело к радикальным переменам в практике амбулаторной, больничной и общинной психиатрии, а транзактный анализ и другие новые подходы постепенно одерживали верх в областях,



в которых психоанализ не давал удовлетворительных результатов. Поскольку интерес к книге сохранялся, в знак уважения к читателю ее потребовалось значительно пересмотреть.

После долгих и тщательных размышлений я решил сохранить раздел о типах физического строения как напоминание о том, что мозг неотделим от тела. Это нередко упускают из виду психотерапевты без медицинского образования, особенно те из них, которые получили подготовку в области социальных наук. В части первой и почти во всей второй части я трактую человека как энергетическую систему. При такой точке зрения наилучшим подходом к психологии является теория Фрейда. При этом я следую «строгой» версии Фрейда, отделяющей половой инстинкт от инстинкта смерти, и отвожу Эросу и Танатосу равное место. Это позволяет гораздо проще объяснить материал и лучше подходит историческим событиям последних тридцати лет, которые нелегко понять исходя из одной только теории либидо. Они становятся намного 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 по своим специальностям. Они лучше меня знают свои профессии, а доктор Дьюзи изложил информацию о транзактном анализе гораздо объективнее, чем мог бы сделать я. И я благодарен им всем.

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

## Предисловие ко второму изданию

**М**ой опыт подсказывает, немногие отношения приносят столь полное удовлетворение, как отношения между довольным автором и довольным издателем. Каждое сообщение, получаемое автором, дает ему и материальную, и духовную пищу. А если довольны так же критики и публика, автору и не нужно желать большего. Прием, оказанный первому изданию книги в Америке, Англии, Швеции и Италии, в течение последних десяти лет, за редким исключением, стал для меня источником радости. И значительную роль в этом сыграли дружеские советы 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 это написал я!», и после недолгого размышления я с гордостью осознавал, что это и в самом деле написал я. Единственное, о чем я сожалел, — из-за войны мне пришлось отказаться от более широких научных перспектив, что сказалось на некоторых деталях. И я рад, что теперь у меня есть возможность их пересмотреть.

Если говорить об изменениях в данном издании, я удалил раздел «Человек как общественное животное», потому что хотел посвятить этой теме отдельную книгу<sup>1</sup>.

---

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

Кроме того, в него добавлена глава о новых «волшебных лекарствах» психиатрии, заново написана глава о групповой терапии, а отдельный фрагмент о шоковой терапии приведен в соответствие с новыми данными. «Примечания для философов» пересмотрены, а библиография пополнена новыми книгами, хотя некоторые старые книги по-прежнему кажутся лучше новых. Также отдельные параграфы изменены в связи с появлением новых методов. Неспециалист, заинтересованный в информации о современной психиатрии и психоанализе, в большинстве случаев найдет ее в этой книге. В примечаниях указаны надежные источники, в которых можно найти дополнительные подробности.

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

## Предисловие автора

**Ц**ель данной книги — объяснить динамику человеческой психики тем, кто желает понять ее природу, а не играть словами и заучивать определения. Я старался изложить идеи на практическом уровне, который дает, насколько возможно, ясную и простую картину сложных явлений. Во всех случаях, где это не выглядело бы слишком уж неуклюже, я избегал сложных терминов. Я не стремлюсь сделать из читателя салонного психиатра, а хочу помочь ему лучше понять себя и других. Для тех, кто заинтересован в дополнительных подробностях, приведена обширная библиография, а для нуждающихся в профессиональной терминологии добавлен краткий словарь.

У каждого психиатра собственный подход к людям, основанный на его клиническом опыте. Изложенные ниже идеи строятся 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 учетом изменений, которые возникли из моих собственных размышлений, наблюдений и толкований психиатрической и психоаналитической литературы. Мои учителя, сделавшие для меня все возможное в годы обучения, в остальном никак не ответственны за написанное в дан-