



ПОД ЗНАКОМ

АФОРИЗМЫ ИЗВЕСТНЫХ ПСИХОЛОГОВ

2-издание, переработанное и дополненное

Составитель
К. В. Ягнюк



Под знаком Ψ. Афоризмы известных психологов

«Когито-Центр»

2022

УДК 159.9
ББК 88

Под знаком Ψ. Афоризмы известных психологов / «Когито-
Центр», 2022

ISBN 978-5-89353-638-6

Данный сборник представляет собой собрание афоризмов известных психологов, психотерапевтов и психоаналитиков. Любовь, взаимоотношения мужчин и женщин, семейная жизнь; детство, юность и вызовы взрослой жизни; данности человеческого существования, такие как одиночество, свобода, ответственность, смерть; драмы и превратности человеческих судеб; невроз и лечение разговором — главные темы в размышлениях психологов. Читатель, даже не будучи специалистом, найдет в этом сборнике много разнообразных, тонких, остроумных, иногда противоречивых, как и сама психология, мыслей и поводов для размышлений. 2-е издание, переработанное и дополненное В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-89353-638-6

, 2022

© Когито-Центр, 2022

Содержание

От составителя	6
Любовь и взаимоотношения	7
Влюбленность и любовь	7
Сексуальность и страсть	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Под знаком Ψ. Афоризмы
известных психологов
(Сост. К. В. Ягнюк)**

© Когито-Центр, 2022

© К. В. Ягнюк, 2022

* * *

От составителя

Как известно, афоризм – это краткое изречение, основанное на опыте и рассуждении.

Афоризм отличается неожиданность мысли, выразительность и искусно созданная словесная форма, поэтому неудивительно, что большинство афоризмов принадлежит перу писателей и философов. Тем не менее свою лепту в создание кратких изречений о жизни вносят люди иных профессий, делясь тем самым с нами своими наблюдениями и размышлениями. Дабы привлечь внимание читателя и сделать понятной собственную идею, необходимо выразить свою мысль емко, образно или с юмором, поэтому появление афоризмов в профессиональной литературе неизбежно.

Данный сборник является собранием афоризмов психологов, психотерапевтов и психоаналитиков. Идея его создания возникла у меня при перечитывании работ Зигмунда Фрейда. Есть широко известные в профессиональной среде афоризмы Фрейда, например, «Анатомия – это судьба» или «Толкование сновидений – это царская дорога к познанию бессознательного в душевной жизни», однако, как оказалось, в работах Фрейда содержится гораздо большее количество изречений, характерных и достаточно оригинальных, которые до сих пор малоизвестны. Поэтому я стал обращать внимание на потенциальные афоризмы и извлекать их из работ Фрейда. Вскоре у меня сформировалась привычка при чтении любого профессионального текста попутно отмечать краткие изречения автора. В результате вот уже более 15 лет такого рода изысканий появилась эта книга.

В названиях коллекций афоризмов часто фигурирует слово мудрость. Пожалуй, можно сказать, что данный сборник афоризмов являет собой особую клиническую мудрость, то есть мудрость, рожденную в кабинете психотерапевта, в результате многолетних клинических исследований душевной жизни.

Любовь, взаимоотношения мужчин и женщин и семейная жизнь; детство, юность и вызовы взрослой жизни; данности человеческого существования, такие как одиночество, свобода, ответственность, смерть; драмы и превратности человеческих судеб; невроз и лечение разговором – главные темы в размышлениях психологов. Читатель, даже не будучи специалистом, найдет в этом сборнике много разнообразных, тонких, остроумных, иногда противоречивых, как и сама психология, мыслей и поводов для размышлений.

Константин Ягнюк

Любовь и взаимоотношения

Влюбленность и любовь

Любовь так просто не умирает. Часто ее просто не понимают, плохо с ней обращаются, скрывают ее, пренебрегают ею.

Валерио Альбисетти

Эта первичная тенденция – меня будут любить всегда, всюду, по-всякому, все мое тело, все мое существо, без всякой критики, без малейшего усилия с моей стороны – является конечной целью всякого эротического устремления.

Михаэль Балинт

Поскольку любовь включает в себя интенсивную потребность и зависимость, не существует любви без ненависти. Не существует любви и без зависти, поскольку любить кого-то значит хотеть быть как он.

Через интимные отношения мы расширяем наше видение жизни и уменьшаем нашу озбоченность самим собой.

Джудит Валлерстайн

Объект любви всегда является чем-то большим для нас, чем он есть «в реальности», неся с собой груз наших прошлых любовей и дружб.

Мадлен Баранже

Некоторые люди не в состоянии пойти на риск любви. Не рискуя, они многое теряют, но одновременно получают хорошую страховку от горя.

Дональд Винникотт

Любить – значит становиться самим собой, делая что-то для других.

Любовь равна с обеих сторон. Просто у супругов один настаивает на любви, а другой протестует против нее, и они по очереди меняются этими ролями.

Карл Витакер

Величайшим препятствием на пути любви является чувство собственного величия, которое заставляет людей прекращать брачные отношения, потому что они «заслуживают» идеального партнера.

Джон Готтман

Любовь – это чрезвычайно трудное осознание, что другой – это не менее реально, чем твое собственное Я.

Лесли Гринберг

Противоположностью любви является вовсе не ненависть. То и другое сосуществует до тех пор, пока сохраняется живая связь. Противоположностью любви является безразличие.

Генри Дикс

В любовных отношениях присутствует стремление дополнить себя – начиная восторгом и удовлетворением от того, что другой принимает и даже наслаждается в нас тем, что мы сами не принимали, и заканчивая преодолением ограничений собственного пола в «бисексуальном» единстве с партнером.

Отто Кернберг

Ненависть часто используется как наиболее эффективное средство скрыть любовь.

Мелани Кляйн

Чем больше уверенность, с которой человек способен себя принимать, чем определеннее его представление о себе, тем уверенней и эффективней он будет выражать и предлагать свою любовь, не испытывая чрезмерного страха оказаться отверженным и униженным.

Хайнц Кохут

В любви мы желаем самоутвердиться, поднять свою цену в собственных глазах.

Петер Куттер

Человеческое всемогущество безгранично, обеспечивая себе отвержение, взаимная любовь же в гораздо большей степени – счастливый случай.

Арнольд Купер

Любовь – это давать то, чего у тебя нет, тому, кого ты не знаешь.

Жак Лакан

Влюбленность, воодушевление и ощущение прорыва приводят человека в состояние опьянения, не давая ему таким образом обнаружить признаки возможного заблуждения, пока разворачивающаяся реальность не станет заметной в трезвом состоянии.

Ханс-Йоахим Маац

Тело не сможет адекватно откликнуться на призыв новой любви, когда подсознание вопиет о предательстве старой, первой и единственной.

Любовь исцеляет людей – и тех, кто дает ее, и тех, кто ее получает.

Огромное количество людей страдают от неразделенной любви к самому себе.

Карл Меннинггер

Восхищение другим – опасное мероприятие. Гораздо безопаснее предаваться этому чувству к кому-то, с кем невозможно проводить много времени или кого больше никогда не увидишь.

Стефан Митчелл

Интимность – это не только близость тел, но также и надежд, страхов и чаяний.

Ролло Мэй

Влюбленность – это акт творческого воображения.

Майкл Николс

Всякие подлинно любовные отношения являются взаимной психотерапией.

Скотт Пек

Влюбляясь, мы представляем себе новую версию бытия.

Влюбленность – это проявление сугубо избирательного восприятия. И даже если все замешано на ошибочном суждении – кого это волнует в самом начале?

Быть избранным собственным избранником – одно из величайших наслаждений влюбленного.

Забота и безопасность, питающая любовь, блокирует в нас все бесцеремонное и эгоистичное, без чего не живет эротическое удовольствие.

Сложно считать привлекательным кого-то, кто полностью отрекся от личной независимости. Вероятно, такого человека возможно любить, но определенно трудно вожделеть. Не хватает сопротивления и напряжения.

Любовь имеет цену, но она не должна требовать отказа от самого себя.

Любить друг друга, не теряя себя, – самая большая сложность эмоциональной близости.

Эстер Перель

Любовь обретенная или любовь потерянная, любовь, которую ищут, или любовь, которую, кажется, вообще нельзя найти, – именно она нарушает жизнь человека, ищущего внимания и заботы со стороны другого, способного излечить его недуг.

Шелдон Роут

Любовь существует, когда удовлетворение и безопасность другого человека становится так же значима, как собственное удовлетворение и безопасность.

Гарри Салливан

Поиск нового «другого» в очередном ухаживании или романе является также поиском нового себя.

Дэвид Шарфф

О любви можно говорить, когда собственное удовлетворение невозможно без удовлетворения партнера.

Отто Фенихель

Один из способов любить людей – это признать, что они имеют желания, которые исключают нас, что это возможно – любить и желать более одного человека в одно и то же время. Каждый знает, что это верно, но мы не желаем, чтобы те, кто нас любит, думали так о себе.

Адам Филлипс

Любовь неизбежно обогащает того, кто любит. А раз так, не может существовать такого явления как «неразделенная, несчастная любовь».

Любовь не заслуживают. Любовь – это просто милость.

Любовь – это «переживание» другого человека во всем его своеобразии и неповторимости.

Верность – определенная задача любви, но это задача любящего, а не требование, предъявляемое партнеру.

Виктор Франкл

На вершине влюбленности граница между эго и объектом угрожающе расплывается. Вопреки всякой очевидности, влюбленный считает «Я» и «ты» единым целым и готов вести себя так, будто это соответствует действительности.

Зависимость от объекта любви действует уничижительно; кто влюблен – тот покорен.

Сама по себе любовь – как страдание, лишение – снижает чувство собственной значимости, но взаимная любовь, обладание любимым объектом снова его повышает.

Человек любит то, чего не хватает его Я для достижения идеала.

Каким смелым и самоуверенным становится тот, кто обретает убежденность, что его любят.

Притязания ребенка на любовь матери безмерны, они требуют исключительности и не допускают дележки.

Многие загадки любовной жизни взрослых людей обусловлены лишь утрированием моментов инфантильной любви.

Ребенок, сосущий грудь матери, становится прототипом любых любовных отношений. Нахождение объекта, по сути, является его повторным обретением.

Мы никогда не бываем столь беззащитны, как тогда, когда любим, и никогда так безнадежно несчастны, как тогда, когда теряем объект любви или его любовь.

Наряду с житейской необходимостью любовь – великая воспитательница; любовь близких побуждает несложившегося человека обращать внимание на законы необходимости с тем, чтобы избежать наказаний, связанных с нарушением этих законов.

Зигмунд Фрейд

Вряд ли есть еще хоть одна другая деятельность или инициатива, которая начинается с такими огромными надеждами и упованием и которая так регулярно заканчивается провалом, как любовь.

В любви заключен парадокс; в любви два существа становятся одним и все же остаются двумя.

Способность быть в одиночестве – это условие способности любить.

Любовь часто путают со взрывчатым переживем «влюбленности», неожиданного рухнувшего барьера, до той минуты разделявшего двух незнакомых людей.

Если индивидуум любит только одного человека и равнодушен к другим, его любовь является не любовью, а симбиотической привязанностью или разросшейся самовлюбленностью.

Есть много уровней знания; знание как часть любви не остается на поверхности, но проникает в самую суть.

Незрелая любовь говорит: «Я люблю тебя, потому что нуждаюсь в тебе». Зрелая любовь говорит: «Я нуждаюсь в тебе, потому что я люблю тебя».

Мы думаем, что любить легко, просто подходящего человека найти сложно; а как только мы найдем того самого, единственного, больше нам никто не будет нужен.

Эрих Фромм

Разрушение объекта любви своей ненавистью представляется индивидууму чем-то ужасным, еще более ужасной вещью является разрушение объекта любви своей любовью.

Рональд Фэйрберн

Некоторые полагают, что можно преодолеть препятствия в отношениях при помощи силы любви. Они уверены, что любовью они могут принудить судьбу дать им счастье, и если их любовь достаточно сильна, все проблемы исчезнут.

Берт Хеллинггер

Многоликое чувство, называемое любовью, наводит мосты от одного одиночества к другому. Эти мосты могут быть сказочно красивы, но редко строятся навечно.

Сама напряженность чувства любви оживляет все наши скрытые ожидания и надежды на счастье, спящие глубоко внутри каждого. Все наши подсознательные желания, противоречивые по природе и безграничные по содержанию, ждут своего исполнения именно в любви.

Карен Хорни

Романтический идеал – это взрослая версия самоотверженного внимания матери, посвященного только тебе одному, за исключением только того, что здесь оба партнера играют роли как обожающей матери, так и обожаемого младенца.

Будучи погруженными в идеалы романтической и преданной любви, многие пары чувствуют, что их отношения неудачны, если партнеры переживают разочарование и конфликт. Однако большая часть того, что ощущается как болезненная неудача, зачастую отражает аспекты нормального развития отношений.

При взаимной идеализации оба партнера чувствуют, что они на первом месте для другого и каждый является одним-единственным спутником жизни для другого. Возможно, это отголоски материнской идеализации своего малыша как самого замечательного младенца во всем мире.

Шейла Шарп

Каждый человек привносит в любовные отношения багаж прошлого, использует модели, которые при своем воспроизведении создают ситуацию встречи прошлого с настоящим.

Горацио Этчегоен

Встреча двух личностей подобна соединению двух химических веществ: если возникает какая-либо реакция, обе претерпевают трансформацию.

Там, где господствует любовь, отсутствует воля к власти; там, где первостепенно стремление к власти, любовь отсутствует.

Одно не является тенью другого.

Карл Юнг

Любовь – это, скорее, форма существования: не столько влечение, сколько самоотдача, отношение не столько к одному человеку, сколько к миру в целом.

Зрелая любовь не остается без награды. Человек изменен, обогащен, осуществлен, экзистенциальное одиночество человека смягчено. Награда следует, но ее нельзя преследовать.

Проблема «нелюбимости» довольно часто оборачивается проблемой собственной нелюбви.

Ирвин Ялом

Сексуальность и страсть

Хорошие сексуальные отношения усиливают уверенность в себе, подтверждая гордость мужчины собственной мужественностью и гордость женщины собственной женственностью.

Сексуальный акт, совмещенный с любовью, требует доверия.

Это рискованное дело стать настолько близким с другим человеком и физически, и эмоционально.

Джудит Валлерстайн

У многих пар сексуальная жизнь становится целью отношений вместо того, чтобы им служить.

Гунтхард Вебер

Хороший секс всякий раз напоминает мужчине и женщине о той нежной высокой любви, что когда-то соединила их.

Секс наделен огромной силой и соединяющей нас, и заставляющей разбежаться в разные стороны.

Благодаря хорошему сексу мужчина легко забывает обиды, накопившиеся в его сердце. Лучшего лекарства, чем хороший секс, для мужчины не придумаешь.

Чтобы женщина пережила настоящий оргазм, мужчине придется растянуть свои две-три минуты до ее двадцати – тридцати.

Хороший секс – словно волшебные каникулы после тяжелой работы.

Когда мама говорила, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, она ошиблась всего на четыре дюйма. Пенис – вот прямой путь к его сердцу.

Джон Грэй

Если пара жалуется на сексуальное безразличие, то полезно помнить, что скука – самое непосредственное проявление отсутствия соприкосновения с глубинными эмоциональными и сексуальными потребностями. Но не каждый способен или готов открыть этот ящик Пандоры.

Отто Кернберг

Чтобы оценить сексуальный праздник, нужны и сексуальные будни. Секс иногда тривиален, иногда провален, иногда не более чем милый пустяк.

Выбор моногамии вовсе не означают, что таковыми будут и личные фантазии.

Ульрих Клемент

Какое значение имеет, сколько любовников у вас было, если никто из них не стал для вас вселенной.

Жак Лакан

Для поддержания сексуального влечения необходима загадка, новизна, неожиданное. Любовь стремится иметь – желанию важно хотеть.

Эротическая близость – это акт щедрости и эгоизма: мы одновременно и даем, и берем.

Ничем не подавляемое желание может казаться бесстыдным, животным, даже не имеющим отношения к любви. У Эроса бывает хищная хватка.

Эротическая близость несет в себе двойное обещание: найти и потерять себя.

Проще всего просто жаловаться на скучный секс. Создать же и развивать эротическое пространство в семье – это открытое и героическое неповиновение обыденности.

Эстер Перель

Сексуальность перекидывает мост между глубинными потребностями индивида и суетой повседневной жизни.

Дэвид Шарфф

Пара – это тайный заговор в поисках преступления. Секс – это часто ближайшее из того, что совершается.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.