

# ЭРИК БЕРН



**ВВЕДЕНИЕ**  
**В ПСИХИАТРИЮ**  
**И ПСИХОАНАЛИЗ**  
**ДЛЯ НЕПОСВЯ-**  
**ЩЕННЫХ**

ГЛАВНАЯ КНИГА  
ПО ТРАНЗАКТНОМУ  
АНАЛИЗУ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Легенды психологии. Эрик Берн

Эрик Берн

**Введение в психиатрию  
и психоанализ для  
непосвященных. Главная  
книга по транзактному анализу**

«ЭКСМО»

1947, 1957, 1968

УДК 159.9  
ББК 88.3

**Берн Э. Л.**

Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных.  
Главная книга по транзактному анализу / Э. Л. Берн — «Эксмо»,  
1947, 1957, 1968 — (Легенды психологии. Эрик Берн)

ISBN 978-5-699-98494-7

С этой книги стоит начать знакомство с психиатрией и психологией. Во «Введении» Эрик Берн простым и предельно ясным языком рассказывает: как устроена человеческая психика, что влияет на ее формирование, какие этапы развития проходит младенец и как они впоследствии отражаются на его жизни, что есть сны и неврозы, каковы скрытые причины алкоголизма, склонности к беспорядочным связям, затяжным депрессиям и многое другое. Произведение Берна до сих пор по праву считается одним из самых полных и увлекательных учебников по психиатрии и психоанализу. Это книга, к которой хочется возвращаться снова и снова, расширяя свою картину мира и погружаясь в увлекательный мир человеческой психики. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-98494-7

© Берн Э. Л., 1947, 1957, 1968  
© Эксмо, 1947, 1957, 1968

## Содержание

Предисловие к первому изданию	6
Предисловие к третьему изданию	7
Предисловие ко второму изданию	8
Предисловие автора	9
Введение	11
Часть I. Нормальное развитие	13
Глава 1. С чем люди сталкиваются	13
1. Можно ли судить о людях по внешности	13
2. Откуда берется энергия	15
3. Зачем нужен мозг	18
4. Почему человек поступает и чувствует себя так, а не иначе	21
5. Как чувства изменяют опыт	25
6. Чем люди отличаются друг от друга	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Эрик Берн**  
**Введение в психиатрию и психоанализ**  
**для непосвященных. Главная**  
**книга по транзактному анализу**

Eric Berne

A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis

© 1947, 1957, 1968 by Eric Berne

© Фет А. И., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

## Предисловие к первому изданию

Эта 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 нескольких 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>2</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> *The Mind in Action* – первое название этой книги (1947). – *Примеч. пер.*

<sup>2</sup> *Основа и источник (лат.). – Примеч. пер.*

## Предисловие к третьему изданию

Приятно 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 игровых автоматов в офицерском клубе. Как правило, я останавливался 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

Мой 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>3</sup>.

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.*

---

<sup>3</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.*



## Предисловие автора

Цель 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 данной 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, никакая группа психиатров или психоаналитиков не уполномочила меня их представлять.

Чтобы избежать претензий со стороны читателя-профессионала, в конце книги добавлены примечания, в которых он найдет необходимые оговорки и ограничения по поводу сказанного в основном тексте. Если вы не сумеете достать какую-либо из указанных книг обычным путем, найдите на желтых страницах вашего телефонного справочника адрес местного магазина, торгующего психиатрической литературой, или же обратитесь непосредственно к издателю упомянутой книги.

Для более ясного понимания наряду со словарем научных терминов в конце книги содержится краткий семантический словарь.

«Он» в контексте книги означает человека вообще, без разделения по полу. А слово «она» – то, что некоторое явление чаще встречается у женщин, чем у мужчин. «Мы» – это «большинство тех психиатров, которых я наиболее уважаю». «Является» («есть») – означает «кажется таковым, по мнению большинства мыслящих психиатров, и по моему собственному опыту». А «по-видимому» значит «представляется таковым по ряду наблюдений и поддерживается мнением одного или многих психиатров, которых я глубоко уважаю, но я не вполне в этом уверен». «Философом» я называю каждого, кто любит размышлять над прочитанным. О напряжениях говорится, что они «снимаются», «облегчаются» или «удовлетворяются». Последнее выражение звучит не совсем верно, но позволяет обойтись без повторений и подчеркивает, что «напряжение» и «желание» – почти синонимы. Подумав, я сохранил термин «психическая болезнь», хотя он не так уж и необходим в устной речи, но трудно заменить его другим термином в письменной. Точно так же я сохранил не без колебаний слова «невротический» и «невротик», поскольку проблематично найти для них замену, подходящую к кругу идей Фрейда.

Псевдонимы пациентов, описанных в историях болезни, выбраны не случайно, а почти все вынесены (с некоторой «американизацией») из относящихся к данному предмету исторических и мифологических источников. Это может заинтриговать некоторых читателей, но не затруднит тех, кого не заинтересует. В историях болезней представлены типы, а не отдельные личности, и любое сходство в особенностях или внешних обстоятельствах с каким-либо живым человеком непреднамеренное.

Многие из этих историй иллюстрируют обычные случаи, а некоторые из них изображают определенные типы психических болезней и эмоциональных отклонений. Иначе говоря, они описывают патологические типы личности. Ситуации и реакции, возникающие при таких условиях, способны удивить читателя своей необычностью. Но здесь не столько качественное, сколько количественное различие. Но внимательно присмотревшись, читатель поймет, что, даже когда реакции описываемых субъектов поражают своей интенсивностью, сам характер реакций никоим образом не исключителен.

Приведенные истории, словно под микроскопом, помогают лучше разглядеть особенности, которые человек иногда замечает у себя и у окружающих. Они не всегда обнаруживаются с первого взгляда, но могут обозначиться со временем. «Психически больные» люди не обладают какими-то особыми инстинктами, просто инстинкты, общие для всех, проявляются у них иным образом.

Я благодарен моим слушателям, как военным, так и гражданским лицам, перед которыми я выступал в штатах Калифорния, Юта и Вашингтон. Их вопросы, замечания и возражения помогли мне добиться большей ясности формулировок. Но особенно высоко я оцениваю помощь следующих лиц.

Персонал издательства, и в особенности Генри Саймон, содействовал мне в подготовке рукописи, а также помог полезными советами, как и доктор Поул Федерн, предоставив мне возможность следовать им по собственному усмотрению. Никакой ответственности за содержание книги он не несет. В машинописных работах неоценимую помощь оказали Роберт Пил из Дентона, Техас, и Френсис Ордуэй из Кармела, Калифорния. Своим трудом они сэкономили мне много времени. Майор, ныне доктор, Сэмюэл Коэн из Филадельфии и майор, ныне доктор, Поул Креймер из Чикаго поддержали меня во время работы над рукописью в трудных условиях армейской жизни. Также мне охотно помогали полковник Стюарт и Киппи Стюарт, Дорис Дрейк, Луиз Мастере и капитан, ныне доктор, Джордж Эмброуз. Те, кто читал рукопись или слушал ее в доме миссис Шорт и высказывал свои замечания, в вашу честь я поднимаю бокал красного кармелского вина. В моих воспоминаниях: Мари Шорт, Джейк Кении, мистер и миссис Джон Гейсен, Мюриэл Рукэйсер, доктор и миссис Рассел Уильямс, мистер и миссис Френк Лойд, Сэм Колберн, Гретхен Грей, Кэти Мартин и многие другие кармелиты.

*Кармел, Калифорния, январь 1947 г. Э. Б.*

## Введение

Психиатр – это доктор, который консультирует и лечит людей, страдающих эмоциональными расстройствами, испытывающих затруднения в личных отношениях, вредящих себе собственным поведением, а в тяжелых случаях – переживающих ненормальные чувства и ощущения. Изучая мотивы, движущие людьми, он спрашивает себя: «Что заставляет данного человека чувствовать, думать или действовать определенным образом?» Поскольку реакции тела отражаются на эмоциях, а эмоции, в свою очередь, выражаются через реакции тела, психиатр, как и другие доктора, в первую очередь должен основательно познакомиться с анатомией и физиологией. Это необходимо, чтобы знать, как выглядят и работают желудок, кровеносные сосуды, железы и мозг, и как влияют на мозг некоторые химические вещества, например, алкоголь. А также, чтобы понимать, каким образом мозг может влиять на некоторые химические вещества в организме, в особенности на те, которые вырабатываются половыми железами, надпочечниками, щитовидной железой и гипофизом.

Кроме того, чтобы расширить свои знания о человеческом теле, изучающий психиатрию должен присматриваться к человеческому поведению, наблюдать, как ведут себя во всевозможных ситуациях жители его страны из разных семей. Выслушивая неграмотных и образованных, бедных и богатых, обсуждая с ними, например, табели детей, он выявляет различия и сходства в установках родителей, поражаясь, как сильно влияют эти установки на школьные успехи детей.

Знакомясь с различными телесными и психическими реакциями у членов какой-либо группы населения, например, у зажиточных людей, изучающий психиатрию начинает присматриваться к больным. А исследуя, допустим, страдающих язвой желудка, ищет аналогичные явления и общие эмоциональные особенности, а затем проверяет, связаны ли их переживания с данными рентгеновского обследования.

Психиатр беседует с людьми с патологическими страхами и наблюдает их психические и физические реакции, пытаясь понять, каким образом проявляются те и другие. Он работает с молодыми людьми, планирующими вступить в брак, помогая им предотвратить будущие трудности. Говорит с матерями, у которых возникают проблемы с детьми. Заботится о людях с повышенной депрессивностью и раздражительностью или испытывающих ненормальные чувства и побуждения.

Его внимание сфокусировано на страданиях, связанных не только с эмоциями, но и конкретными органами, а также возникшими из-за злоупотребления определенными лекарствами и возбуждающими средствами. Поэтому психиатр должен хорошо разбираться в работе тела.

Лечение серьезных психических болезней предполагает применение электричества и различных сильнодействующих препаратов, поэтому врач должен знать, как они действуют на организм человека.

Кроме того, психиатру часто приходится оценивать роль эмоций при язве желудка, повышенном кровяном давлении, болезнях щитовидной железы, сердечных болезнях, болях в спине и пояснице, параличе, астме, кожных болезнях и других расстройствах здоровья, часто трудноизлечимых обычными медицинскими методами. В таких случаях он должен точно знать, как работают затронутые болезнью органы.

Прежде чем попытаться помочь, психиатру необходимо узнать, из какого яйца вылупился его пациент – то есть, что телесно и психически представляли из себя его предки и под какими воздействиями зародыш развился во взрослую человеческую особь. Выяснив данные обстоятельства, психиатр может лучше понять, с чего начал интересующий его индивид и через что ему пришлось пройти, прежде чем он достиг нынешнего состояния. Врач должен выяснить,

с какими задатками и предрасположенностями его пациент явился на свет, какие приобрел в раннем детстве и как затем распоряжался ими в своей жизни.

Многие особенности личности в определенной степени вытекают из наследственности. Наследственность задает верхние границы способностей, а также промежутки времени, когда данные способности, в нормальных обстоятельствах, будут возрастать и убывать. Наследственность определяет, способен ли человек стать великим музыкантом, математиком, шахматистом, и с какого возраста он окажется способен к полноценному половому сношению. Но как и когда проявятся данные предрасположенности зависит от среды. Иными словами, наследственность определяет возможности, а среда определяет, насколько к ним удастся приблизиться.

Нет смысла всерьез задаваться вопросом, что важнее в реальной жизни. С тем же успехом можно спросить, что важнее в клубнике со сливками: клубника или сливки? Плавает ли клубника в сливках или же сливки окружают клубнику?

Не доказано, что среда не способна изменить некоторые из так называемых врожденных особенностей мозга. Почти все человеческие способности можно усилить надлежащей тренировкой, и «наследственный» характер какой-либо неспособности вовсе не означает, что страдающий ею должен оставить надежду.

Изучение желез в будущем сыграет важную роль в изменении тех особенностей, которые мы сейчас считаем наследственными, точно так же, как психиатрия приобретает все большую важность при изменении особенностей, приписываемых среде. Поэтому вместо вопроса «Какие особенности определены наследственностью, а какие – условиями среды?» разумнее спрашивать: «Какие особенности можно изменить при нынешнем уровне знаний и какие нельзя?»

В данной книге человеческое существо рассматривается как энергетическая система, стоящая в ряду других энергетических систем Вселенной. Это один из простейших путей, ведущих к пониманию людей. Таков подход к человеку развил Зигмунд Фрейд. Но есть и другие подходы, и некоторые из них описываются ниже.

Сначала мы выясним, с чем приходится сталкиваться разным людям и как они пытаются со всем этим справиться, а затем рассмотрим, как они растут и развиваются, что может в ходе их развития расстроиться и чем в подобных случаях мы в состоянии помочь. После этого мы познакомимся с некоторыми таинственными явлениями психики, которые ставят нас в тупик даже при нынешнем состоянии наших знаний.

## Часть I. Нормальное развитие

*Посвящается моей матери, Саре Гордон Берн*

*Запомните одно, и тогда Вы займете правильную позицию: что бы Вы ни думали о нем как о личности, что бы сделали или не сделали/что бы ни сделали его последователи, Фрейд был прав. Вот Вам талисман, который следует всегда иметь при себе и пользоваться им в тех случаях, когда отказывает здравый смысл.*

*Сиприан Сен-Сир, «Письма к горничной моей жены»*

### Глава 1. С чем люди сталкиваются

#### 1. Можно ли судить о людях по внешности

Общеизвестно, что человек, как и цыпленок, происходит из яйца. На очень ранней стадии человеческий зародыш представляет собой трехслойную трубку, внутренний слой которой формирует желудок и легкие, средний – кости, мускулы, соединительную ткань, кровеносные сосуды, а внешний – кожу и нервную систему.

Обычно эти три слоя растут примерно в одинаковом темпе, так что среднестатистический человек является правильной комбинацией мозга, мускулов и внутренних органов. Однако в некоторых яйцах один из слоев разрастается сильнее других, и, когда ангелы завершают сборку ребенка, обнаруживается, что у того больше внутренностей, чем мозгов, или больше мозгов, чем мускулов. Если так случается, деятельность индивида нередко оказывается связанной именно с этим разросшимся слоем.

Обычно среднестатистический человек представляет собой гармоничное сочетание разных типов, но некоторые люди обладают ярко выраженной «пищеварительной установкой», другие – «мышечной установкой» и третьи – «мозговой установкой» и, соответственно, пищеварительным, мышечным или мозговым типом тела. Люди с пищеварительным типом чаще всего полные, с мышечным – крупные, а с мозговым – вытянутые. Это не значит, что, чем выше человек, тем он смышленнее. Но если человек даже при небольшом росте выглядит скорее длинным, чем крупным или полным, он чаще всего сильнее озабочен тем, что происходит в его голове, нежели тем, что он делает или ест, и решающим фактором здесь является не рост, а худощавость. С другой стороны, человек, который скорее воспринимается полным, чем вытянутым или крупным, наверняка в первую очередь проявит интерес к хорошему бифштексу, а не к блестящей идее или приятной прогулке.

Для обозначения данных типов телосложения ученые пользуются греческими словами. Человека, тело которого сформировано преимущественно за счет внутреннего слоя эмбриона, они обозначают термином «эндоморф», за счет среднего слоя – «мезоморф», за счет внешнего слоя – «экторморф». Это легко запомнить, поскольку соответствующие английские корни имеются в словах *enter*, *medium* и *exit*; достаточно произнести их несколько иначе: *ender*, *mesium* и *ectit*.

Поскольку внутренний слой человеческого яйца (энтодерма) образует внутренние органы живота (*viscera*), то эндоморф обычно сфокусирован на животе. Поскольку средний слой (мезодерма) образует мышечные ткани (*soma*), то мезоморф обычно сфокусирован на мускулах. И поскольку из внешнего слоя (эктодермы) образуется мозг (*cerebrum*), то эктоморф

обычно сфокусирован на мозге. То есть, если выражаться более точно, это будет звучать следующим образом: *висцеротонический эндоморф, соматотонический мезоморф и церебротонический эктоморф*.

Хотя церебротоник предпочитает слова, висцеротоник знает, что меню, на каком бы языке оно ни было напечатано, все равно несъедобно, а соматотоник убежден, что объем грудной клетки не увеличивается от чтения словарей. Поэтому не станем увлекаться рассказами, а лучше посмотрим, что из себя представляют люди, обозначаемые данными терминами. При этом надо иметь в виду, что у большинства данные качества скомбинированы вполне гармонично, а нижеследующее относится к крайним случаям. К тому же интересующие нас типы ярче выражены у мужчин, чем у женщин.

**Висцеротонический эндоморф.** Если человек относится скорее к «полному» типу, чем к «крупному» или «вытянутому», он выглядит округлым и пухлым, имеет широкую грудную клетку и большой живот. Сразу чувствуется, что есть ему удобнее, чем дышать. У него широкое лицо, короткая, толстая шея, объемистые бедра и руки от локтя до плеча, но маленькие ладони и ступни. Грудные мышцы развиты чрезмерно, и общий вид – будто его надули, как воздушный шарик. Кожа у него мягкая и гладкая, а когда он лысеет, что обычно случается весьма рано, волосы в первую очередь выпадают на макушке.

Лучший образец данного типа – веселый, крепко сколоченный, краснолицый коротышка-делегат, с сигарой во рту, всегда выглядящий так, будто его вот-вот хватит удар. Хороший делегат получается из него по той причине, что ему нравится общаться с людьми, участвовать в банкетах, общих купаниях и торжественных заседаниях. У него легкий нрав, ласковое обхождение, и чувства его легко считываются.

Брюхо его велико, потому что набито внутренностями. Он любит поглощать всевозможные вещи: еду, а также расположение и одобрение ближних. Хорошо провести время для него означает посидеть на банкете с людьми, которым он нравится. Общаясь с человеком такого рода, важно понимать его натуру. Нет большей ошибки, чем принимать его поведение за чистую монету. Он частенько подшучивает над собой, когда бывает в хорошем настроении. В подобных случаях благоразумно ограничиться вежливой улыбкой и воздержаться от смеха, потому что в другой раз, когда он будет в дурном расположении, каждый засмеявшийся станет его раздражать, хотя он сам вызвал смех своей шуткой.

**Соматотонический мезоморф.** Если человек определенно относится к «крупному» типу, а не к «полному» или «вытянутому», он выглядит грубовато и имеет ярко выраженные мускулы. У него обычно большие руки и ноги, грудная клетка и живот твердые и правильной формы, причем грудь объемнее живота. Чувствуется, что ему удобнее дышать, чем есть. Лицо у него костистое, плечи широкие, а подбородок квадратный. Кожа толстая, шероховатая и упругая, легко загорает. Если он лысеет, лысина обычно начинается со стороны лба.

К этому типу принадлежат Лил Абнер и другие «люди действия». Из них получаются хорошие телохранители и строительные рабочие. Они любят «выкладываться». У них сильная мускулатура, которой они охотно пользуются. Такие люди стремятся к приключениям, физическим упражнениям, дракам и любят во всем побеждать. Они смелы и бесцеремонны, им нравится подчинять себе людей и обстоятельства. Зная, что доставляет удовольствие человеку этого рода, нетрудно понять, почему он оказывается несчастным в некоторых ситуациях.

**Церебротонический эктоморф.** Если человек определенно относится к «вытянутому» типу, у него тонкие кости и мускулы. Он обычно сутулится, имеет плоский живот и длинные ноги. Шея и пальцы у него тоже длинные, а лицо продолговатое и по форме напоминает яйцо. Кожа тонкая, сухая и бледная, скорее всего он не облысеет. Вид у него, как у рассеянного профессора, каковым он часто и является.

Человек данного типа порывистый, но предпочитает беречь свою энергию и не особенно подвижный. Он ведет себя спокойно и старается держаться подальше от оживленных мест.

Хлопоты раздражают его, он избегает осложнений. Друзья понимают его с трудом. Выяснив/осознав, насколько он раним, можно помочь ему выстоять в этом навязчивом и агрессивном мире эндоморфов и мезоморфов.

В отдельных случаях, когда человек определенно принадлежит к тому или иному типу, о его личности можно судить по внешнему виду. Когда индивид борется с самим собой или с окружающим миром, присущий ему способ вести такую борьбу отчасти определяется его типом. Если он висцеротоник, его тянет на вечеринки, на которых он будет есть, пить и наслаждаться приятным обществом, хотя дела призывают его совсем в другое место. Соматотоник предпочитает действовать, чтобы переделать все по-своему, даже когда это глупо и необдуманно. Что касается церебротоника, он скорее уединится, чтобы обо всем поразмыслить, даже если лучшим будет что-нибудь предпринять или попытаться забыться в доброй компании.

Данные особенности трудно изменить, так как они предопределены толщиной слоев в крохотном яйце, из которого развилась личность. Однако не помешает знать о таких типах, по крайней мере, чтобы предполагать, чего стоит ожидать от окружающих, и снисходительно относиться к различным разновидностям человеческой природы. А также, чтобы понимать и управлять собственными естественными наклонностями, которые в борьбе с трудностями нередко заставляют повторять снова и снова одни и те же ошибки. Принцип «трех слоев яйца» – наилучший из известных в настоящее время способов судить о людях по внешнему виду.

## 2. Откуда берется энергия

Чтобы понять какую-либо вещь, мы должны прежде всего спросить себя, из каких частей она состоит, как именно те составлены, откуда берет энергию и как эта энергия подводится к надлежащим каналам. Чтобы понять автомобиль, мы должны сначала определить его части и их расположение, а потом выяснить, каким образом механизм превращает энергию сгорающего бензина во вращательное движение. Точно так же мы должны поступить, чтобы понять замерзший насос, сломанный телевизор, зловещую комету, прекрасный водопад, растущее дерево и сердитого человека. Строение называется *«структурой»*, а способ действия – *«функцией»*. Чтобы понять Вселенную, мы изучаем ее структуру и функцию. Чтобы понять атом, мы изучаем его структуру и функцию. В итоге мы сможем управлять космическим кораблем или построить атомный двигатель.

Как мы выяснили, тело человека состоит из трех видов тканей, а их количественное соотношение частично определяет его действия и реакции. А чтобы немного разобраться с перераспределением энергии в человеческом организме, надо изучить железы и мозг.

Насколько нам известно, человек получает энергию из пищи и кислорода. Количество поглощаемой пищи определяет количество энергии, которое можно извлечь с помощью кислорода. В процессе пищеварения еда расщепляется на более простые вещества, которые могут храниться и употребляться по мере надобности, высвобождая энергию в результате химических реакций.

Уксус и сода, соединяясь в стакане, производят тепло, то есть энергию. Содержащиеся в организме вещества, соединяясь с кислородом, точно так же производят тепло. При этом определенное количество пищи производит определенное количество калорий, используемых организмом.

Различают два вида человеческой энергии: телесную и психическую. Точно так же энергия, заставляющая двигаться автомобиль, отчасти исходит от самого автомобиля и отчасти – от водителя.

Железы в очень значительной мере определяют скорость, с которой используется телесная энергия, и для какой общей цели она употребляется. Щитовидная железа действует как акселератор, заставляя индивида работать на высокой или низкой скорости. Порой она вынуж-

дает его работать быстрее, чем это позволяет питание. Тогда человек для получения необходимого количества энергии использует все свои резервы, в том числе жир. Поэтому человек с чрезмерно активной щитовидной железой склонен терять вес. С другой стороны, щитовидная железа способна замедлить работу организма до такой степени, что он не успевает использовать съеденную пищу. Избыток откладывается в виде жира и других веществ, поэтому человек с недостаточно активной щитовидной железой склонен прибавлять в весе.

Если щитовидную железу можно сравнить с акселератором автомобильного мотора, то надпочечники действуют наподобие ракетного запала. Когда нам нужен дополнительный импульс, высвобождается больше энергии. Обычно такое происходит, если нам предстоит сражаться или спастись бегством. Также надпочечники толкают нас к действию, когда мы злимся или пугаемся. Но иногда, испытывая гнев или страх, мы не имеем возможности что-нибудь сделать, поэтому не в состоянии выплеснуть излишнюю энергию.

А раз нормальный путь ее применения блокирован, она воздействует на сердечную мышцу и другие внутренние органы, вызывая учащенное сердцебиение и прочие неприятные ощущения. Излишняя энергия не может просто исчезнуть. Если она не используется своевременно для борьбы или бегства и не расходуется на сердцебиение и реакцию других внутренних органов, энергия сохраняется до момента, когда сможет выплеснуться в прямой или косвенной форме, как мы убедимся в дальнейшем.

И щитовидная, и надпочечные железы у разных людей работают в разном режиме. Из-за щитовидной железы некоторые люди всегда в движении, другие – постоянно вялые. Конечно, различия в уровне энергии могут иметь иные причины, не связанные с данной железой, но, когда мы пытаемся объяснить беспокойство или вялость, ее влияние не следует игнорировать. Точно так же, когда появляются различия в возбудимости, следует обратить внимание на надпочечники. У некоторых людей надпочечники все время на взводе, что нередко вызывает беспричинную суету. Другие никогда не испытывают всплеска животной силы, который сопутствует приступам ярости или паники.

Щитовидная железа задает объем деятельности в целом, независимо от того, на что используется энергия. Надпочечники высвобождают добавочную энергию, чтобы помочь индивиду избавиться от объектов, которые угрожают ему или препятствуют его желаниям. Он может как убежать, так и уничтожить угрозу, или избавиться от нее.

Половые железы также вызывают выработку энергии, которая, подобно энергии, вызываемой надпочечниками, служит источником силы для некоторых специальных целей. Можно сказать, надпочечники помогают инстинкту самосохранения, высвобождая добавочную силу, чтобы спасти или уничтожить противника. Семенные железы и яичники содействуют инстинкту размножения, повышая заинтересованность в некой созидательной деятельности. Их цель – соединение полов. Однако часть высвобождаемой ими энергии с успехом используется в разного рода романтической и возвышенной деятельности, которую мы называем «привязанностью» и «творчеством».

Но, оценивая роль данных желез, мы не вправе считать их источником энергии и стремления создать или уничтожить. Их истинное назначение в том, чтобы придавать таким стремлениям добавочный пыл и высвободить дополнительную энергию для их осуществления. Пожилые люди, железы которых постепенно слабеют, все еще могут творить и уничтожать, но обычно они не испытывают того страстного возбуждения и той нацеленности, которые проявляются в более молодом возрасте.

Также железы не имеют никакого отношения к способу применения высвобожденной энергии. Например, надпочечники делают мышцы рук и ног сильнее и подвижнее, но не определяют, будут конечности использоваться для борьбы или для бегства. Половые железы дают индивиду ощущение силы и волнения, усиливают привлекательность внешних предметов, в особенности людей противоположного пола, но не определяют, каким способом человек при-



близится к интересующему его объекту и кого выберет. Человек с одними только железами, но без мозга проявил бы не больше инициативы, чем бутылка с забродившим вином.

Подобное можно наблюдать, если удалить у кошки внешние части мозга. Тогда под действием надпочечников кошка приходит в ярость почти без повода, но толком не понимает, что вызвало у нее ярость, поэтому не в состоянии эффективно бороться с реальной угрозой. Она распаляется, но не знает, каким образом и против кого ей действовать. Для эффективного действия с определенной целью требуется мозг.

Интересным связующим звеном между железами и мозгом является гипофиз – «главная железа», управляющая всеми другими. Она тесно соседствует с мозгом и непосредственно с ним связана. Под руководством нижней, более примитивной части мозга гипофиз рассылает химических гонцов ко всем другим железам.

Энергию мышления и чувств труднее понять, чем энергию движения, так как о ее происхождении мы знаем очень мало. Работающий мозг потребляет энергию – он испускает электрические волны и поглощает кислород. Отсюда, по-видимому, можно заключить, что энергия, потребляемая мозгом, по своей природе схожа с энергией, потребляемой телом. Вполне вероятно, это одна и та же энергия, просто используемая другим образом. Можно доказать экспериментально, что существует различие между электрическими потенциалами мозга и тела, а также между отдельными областями мозга, причем разности потенциалов меняются во время его работы. То есть мозговая деятельность сопровождается электрическими явлениями.

Значительная доля психической энергии тратится на то, чтобы ничего не делать, точнее, чтобы воздержаться от какой-либо деятельности. Одна из главных задач мозга – удерживать индивида в известных рамках, препятствуя ненужному возбуждению других частей нервной системы, как это происходит у кошки с поврежденным мозгом. Для того чтобы жестко контролировать нижние отделы нервной системы, требуется столько же энергии, как для управления упряжкой беспокойных лошадей.

Психическая энергия также необходима, чтобы отделять определенные идеи и эмоции и сохранять порядок в нашей психике. Если позволить всевозможным мыслям и впечатлениям беспрепятственно смешиваться, в мозгу все перепутается, как сено в стогу. При смешении обычно разделяемых мыслей и эмоций, как это бывает в шутке или неудобной ситуации, энергия, ранее использовавшаяся для их разделения, высвобождается и получает другое применение: например, вызывает взрыв смеха, слезы или покраснение лица.

К примеру, в ситуациях, которые задевают репутацию, чувство субординации обычно отделяется от чувства обиды, на что тратится умственная энергия. Некоторые позволяют себе открыто выразить возмущение, другие предпочитают отшутиться. При этом энергия, которая ранее сдерживала обиду, вместе с энергией, высвободившейся из-за испытанного чувства, выплескивается на собеседников, вызывая улыбки или смех.

В качестве примера приведу шутку о женщине, отказавшейся платить за проезд в автобусе. На требование водителя заплатить или выйти женщина высокомерно заявила:

– Ну, уж *меня-то* вы не заставите платить. Я из директорских жен.

– Все равно, – ответил водитель, к удовольствию других пассажиров, – я заставляю вас заплатить, даже если вы *единственная* жена директора.

Слушатели участливо воспроизвели в уме возмущение и обиду, которые ощутил водитель. Он употребил освободившуюся при этом энергию на словесный ответ, остальные – на улыбки. К ней также добавилась энергия, которая высвободилась при совмещении тем богатства и полигамии. Такая скрытая связь привела к выплеску запасов энергии, и разные группы пассажиров использовали их для смеха, улыбок, разговоров и негодующих возгласов.

Таким образом, наша энергия берется из пищи, которую мы едим, и из воздуха, которым мы дышим. Железы играют важную роль, устанавливая необходимый темп выдачи энергии в моменты спокойствия и возбуждения. А цели применения энергии указывает мозг. Следова-

тельно, если мы хотим изменить количество или назначение энергии, имеющейся у конкретной личности, в нашем распоряжении есть три подхода. Во-первых, скорректировать выработку энергии из пищи и воздуха, возникающую при заболеваниях печени, легких или мышц, при анемии и т. д., что входит в задачи лечения внутренних болезней. Во-вторых, отрегулировать работу желез, а это сложная проблема, над которой терапевты и психиатры трудятся совместно. Наконец, управлять выдачей энергии, вырабатываемой мозгом, что является задачей психиатрии. Именно этому вопросу и посвящена данная книга.

### **3. Зачем нужен мозг**

Когда-то мозг сравнивали не совсем точно с телефонным коммутатором – он действительно устанавливает связь между мыслями, а также между событиями и вашими реакциями на эти события. Но мозг устроен гораздо сложнее, чем любые технические устройства. Число возможных связей в нашем мозгу больше, чем во Всемирной сети даже с условием, что у каждого человека есть телефон. Вдобавок разные части мозга, в случае необходимости, могут заменять друг друга гораздо успешнее, чем в любом изготовленном коммутаторе. Сейчас мозг сравнивают с компьютером. Вероятно, некоторые части мозга и в самом деле работают наподобие компьютера, и если уж применять такое сравнение, то наш мозг – самый компактный, самый совершенный, самый эффективный и наилучшим образом самоконтролируемый компьютер, какой только можно найти во Вселенной.

Мозг находится в верхней части черепа. Он отчасти разделен на две половины, а размером напоминает большой кокосовый орех. Спинной мозг похож на палку с набалдашником наверху. Мозг окружает данный набалдашник и связан с ним миллионами нервных волокон.

Люди часто задают вопрос, какая доля мозга в самом деле используется и без какой можно обойтись. Ответить на данный вопрос помогают повреждения, которые иногда случаются до рождения, во время или после. При таких повреждениях пораженная часть мозга со временем рассасывается, ее замещает водянистая жидкость. Примечательно, что в подобных случаях бывает разрушена значительная часть мозга, а человек и его знакомые даже не подозревают об этом.

В мозгу одного человека нашли несколько крупных скоплений жидкости, то есть от рождения у него имелось лишь около половины мозговой ткани. Что не помешало ему успешно окончить среднюю школу, и в момент визита к психотерапевту он благополучно работал автомехаником. Единственной причиной, побудившей его обратиться за медицинской помощью, были внезапно начавшиеся эпилептические судороги. До этого ни сам он, ни члены его семьи не подозревали ни о каком отклонении. Нечто необычайное обнаружилось лишь при посещении специалиста. Обнаружив небольшие проблемы со зрением и с развитием мышц, не мешавшие пациенту в его работе и поэтому им проигнорированные, невропатолог сделал специальное рентгеновское обследование, которое обнаружило полости в мозгу больного.

Некоторые части мозга имеют специальное предназначение, другие способны со временем заменить друг друга. Если разрушится одна из специальных частей, индивид теряет какую-либо из функций, связанных с этой частью. Если страдает половина задней доли, индивид не видит половину находящегося перед ним и оказывается односторонне слепым (это не значит, что он слеп, например, на правый глаз: слепа правая половина обоих глаз). Если разрушаются обе части задней доли, человек слепнет почти полностью. Но в некоторых случаях даже функции этих специальных отделов могут перейти к другим.

Апоплексический удар разрушает часть мозга, управляющую определенными мышцами, и тогда соответствующие мышцы становятся жесткими и неуправляемыми. Однако в ряде случаев после длительных тренировок другие части мозга начинают управлять данными мышцами, и некоторые из пораженных ударом вновь приобретают власть над своим телом. У

механика, о котором шла речь выше, разрушенные части мозга большей частью не имели специальных функций, и благодаря этому он вел обычный образ жизни.

Причина, по которой можно обойтись без значительной части мозговой ткани, состоит в том, что мозг обычно работает как одно целое. В этом, как и во многом другом, и заключается его отличие от телефонного коммутатора и компьютера. Если, например, разрушить некоторые из телефонных коммутаторов Франции, то телефонное обслуживание в этой стране осложнится. Точно так же, если вывести из строя какой-нибудь из блоков памяти машины, переводящей с французского, то соответственно уменьшится ее способность переводить. Но если человек выучил французский язык, его знание не получится частично уничтожить, повредив какую-либо часть мозга. Потому что человек знает французский всем мозгом в целом, а не какой-нибудь его частью. Не существует никакой «шишки языковых способностей»<sup>4</sup>. Можно с достаточной уверенностью утверждать, что отсутствие некоторых частей мозга не более отражается на знаниях, мышлении и других проявлениях психической деятельности, чем отсутствие ноги. И в самом деле, в жизни часто случается, что отсутствие ноги вызывает больше симптомов со стороны психики, чем недостаток мозговой ткани.

Мозг следует рассматривать как часть единой энергетической системы, которой является человек. С такой точки зрения можно допустить, что функции мозга не ограничиваются деятельностью, аналогичной работе коммутатора и компьютера, сверх того он является хранителем энергии. Существуют свидетельства того, что мозг и в самом деле выполняет данную функцию.

Так кошка с удаленной верхней частью мозга, повидимому, не способна контролировать какое-либо из своих чувств и приходит в ярость от самого незначительного раздражения. Кроме того, она не способна хранить в памяти происшедшее, а также сдерживать другие реакции, вроде движения ног после стимуляции.

У человека с неповрежденным мозгом способность сохранять психическую энергию развита очень высоко. Нормальные взрослые могут сдерживать чувства, дожидаясь более подходящего момента их выразить. Вместо того чтобы мгновенно приходиться в ярость, они контролируют свои эмоции и вспоминают о них впоследствии. Они сдерживают желание двигать ногами в ответ на стимулы, как это случается в кресле у зубного врача.

Благодаря предположению, что мозг является хранилищем энергии, удастся объяснить многие явления, которые с других позиций представляются загадочными. С этой точки зрения, мозг работает в режиме ожидания.

Одна из самых важных вещей в семейной и общественной жизни и вообще в человеческих отношениях – это способность удерживать энергию и не впадать в отчаяние, когда рассудок индивида подсказывает ему, что действие разумно отложить. Если наше предположение правильно, именно мозг вплоть до подходящего момента сохраняет энергию, высвобождаемую железами и другими источниками, то есть предотвращает глупости, которые люди совершали бы под давлением накопившегося напряжения. Можно даже представить, что мозг в повседневной жизни заряжается и разряжается наподобие живой батареи, как можно увидеть на примере «Истории о десятидолларовой затрещине».

Мидас Кинг<sup>5</sup>, владелец консервного завода, был толстым, беспокойным и несколько раздражительным висцеротоником. В то лето дела на заводе шли вкривь и вкось. Все работали на пределе возможностей, персонал часто менялся, то и дело возникали проблемы, временами даже серьезные. Каждый день для мистера Кинга становился непрерывным рядом огорчений,

---

<sup>4</sup> Кажущимся исключением из данного правила является сложное заболевание, называемое «афазией», на котором мы не будем останавливаться.

<sup>5</sup> *Midas King* – «царь Мидас»; здесь и далее имена стилизованы. – *Примеч. пер.*

но он пытался держать себя в руках. Хотя, в конце концов, ему пришлось обратиться к доктору Трису за психиатрическим лечением из-за повысившегося кровяного давления.

Миссис Кинг, сопровождавшая мужа, рассказала психотерапевту о происшествии, случившемся накануне вечером. Вернувшись домой из конторы, мистер Кинг вел себя довольно спокойно до тех пор, пока их трехлетний малыш не провинился. Тогда мистер Кинг со страшной силой треснул его по голове. Мистер Кинг полагал, что поступил справедливо, но жена возразила, что он зашел слишком далеко, взяла мальчика на руки и успокоила его. Мистер Кинг пришел в ярость, потому что его сын разорвал в клочья бумажный доллар, но теперь он раскаивался в своем поступке.

– Кажется, я понимаю, что случилось, – сказал доктор Трис. – Мальчик порвал купюру в один доллар, но вместо того, чтобы наказать его на доллар, вы дали ему десятидолларовую затрещину, не так ли?

Мистер Кинг и его супруга нашли описание правильным.

– Вопрос в том, – продолжил доктор, – откуда взялось остальное раздражение, стоимость в девять долларов?

– Ну конечно, он принес его, бедняжка, из своей конторы, – предположила миссис Кинг.

– Эмоции копились у него в конторе, а разрядились дома, – поддержал ее доктор. – Это продолжается несколько лет, и теперь, после спокойных выходных, его давление снижается уже не столь легко, как прежде. Значит, надо подумать, как уменьшить раздражительность в течение дня.

Между тем он размышлял: «Что-то здесь не так. Жена назвала мужа “бедняжкой” даже после того, как он ударил мальчика по голове. Первое, чем я должен заняться, не дать ему и дальше бить мальчика. Вот так спокойные выходные!»

Заметим попутно, что ребенок точно так же, как преступник, знает по опыту, какое наказание он должен понести за каждое определенное злодеяние. В этих пределах он обычно принимает наказание, не затаив злобы. Но если его наказывают «на десять долларов» за «однотолларовое» преступление, он обижается «на девять долларов», так как при всей его неопытности он все равно чувствует, что его сделали козлом отпущения за чужие грехи, а это несправедливо.

На данном примере мы видим, какое огромное значение имеет сохранение энергии и способ ее выдачи для правильной работы организма и для отношений с другими людьми, на службе и дома. В памяти копятся не только чувства, но также знания и опыт. Умственно отстающие люди менее способны к подобному виду хранения, им трудно запомнить некоторые вещи.

Таким образом, существует два вида хранения. Способность человека сохранять знания непосредственно никак не связана с его способностью сохранять чувства. По этой причине одни «способные» личности плохо ведут себя по отношению к другим, что отчасти объясняет, почему медленно соображающие люди могут ладить с другими людьми.

Мы восхищаемся талантами человека, но любим его за свойственный ему способ проявлять чувства. Тот, кто стремится развить свою личность, для начала должен решить, желает ли он усилить одну из ее сторон или же обе. Развив способность сохранять в памяти образы, он, скорее всего, будет вызывать восхищение, но не обязательно нравиться. Если же он хочет не только восхищения, но и привязанности, ему понадобится развить в себе способность хранить свои чувства и выражать их в приемлемой форме.

То и другое относится к психике, а исполняет данные функции непосредственно мозг. Это орган обучения и ожидания, сохраняющий в памяти образы и чувства. И в то же время он создает связь между нашими представлениями, а также между внешними событиями и нашими реакциями на них.

#### 4. Почему человек поступает и чувствует себя так, а не иначе

Люди испытывают чувства и действуют не в соответствии с существующими обстоятельствами, а в соответствии со своими представлениями о них. У каждого складывается собственный образ мира и окружающих, и человек ведет себя, будто истиной является именно этот образ, а не реальные объекты.

Некоторые образы у среднестатистического индивида строятся по стандартным шаблонам. Например, Мать человек представляет добродетельной и ласковой, Отца – суровым, но справедливым, собственное тело – крепким и здоровым. Если приходится думать иначе, сама мысль об этом человеку глубоко ненавистна. Он предпочитает воспринимать мир по-прежнему, в соответствии с универсальными шаблонами, независимо насколько они совпадают с действительностью. Необходимость изменить данные образы делает человека депрессивным и раздражительным, а иногда психически больным.

Очень трудно, например, поменять образ собственного тела. Человек, потерявший ногу, не успокоится, пока не переживет период отчаяния и скорби, в течение которого восприятие собственного тела придет в соответствие с новым положением вещей. Но даже после он сохраняет в глубине своей психики прежнее представление о самом себе. Через много лет после потери ноги он видит себя во сне таким, как раньше, и даже временами оступается, забыв о своем недостатке. То есть процесс принятия не совсем достигает своей цели.

Так же трудно изменить образы родителей. Иногда во сне люди видят слабого отца сильным, пьяницу мать – идеальной, а умерших – живыми. Изменить образ нелегко, и мучительность данного процесса является одной из причин, по которой его всячески избегают. Когда умирает любимый человек, требуется значительное усилие, чтобы приспособить прежний образ мира к изменившейся ситуации.

Это усилие, именуемое скорбью, изнуряет и приводит к выгоранию и потере веса. Скорбящие люди нередко встают по утрам еще более усталыми, чем ложатся, и чувствуют себя, будто всю ночь тяжело работали. Но ведь они и правда тяжело трудятся, меняя свои психические образы.

Другие образы свойственны лишь отдельным индивидам и особым обстоятельствам, но они так же трудно изменяются. «Призрак в спальне» – психический образ первой жены – портит мужчине отношения со второй женой. «Мать, открывающая дверь» – психический образ подслушивающей матери – сковывает эмоциональную свободу женщины даже вдали от родительского дома. Ей кажется, будто ее по-прежнему осуждает отсутствующая или умершая мать, женщина постоянно хранит образ матери в голове, и в этом смысле та в самом деле подслушивает.

Другой тип индивидуального образа, способный удержаться и воздействовать на поведение, даже если вызвавшая его действительность изменилась, можно найти в истории Наны Кертсан<sup>6</sup>. До трагической смерти отца Нана была довольно толстой. Потеряв мать, живя с отцом-пьяницей, она изголодалась по ласке и соглашалась на все, лишь бы ее получить. В результате она приобрела дурную репутацию, что привело девушку в отчаяние. Но стремление к мужскому обществу стало непреодолимым, а непривлекательная внешность вынуждала идти на крайности.

После смерти отца она сильно похудела, ее подлинные формы вышли из жировой оболочки, как стройная, изящная статуя рождается из каменной глыбы. Два ее старых приятеля, сын банкира Ролф Метис и кассир банка Джозайя Толли, оказались настолько ослеплены ее новоявленной красотой, что подумывали на ней жениться вопреки ее репутации.

---

<sup>6</sup> *Nana Curtsan* – «куртизанка Нана». – Примеч. пер.

К несчастью, Нана не сумела изменить сложившийся у нее собственный образ. Несмотря на то что она видела в зеркале и что говорили друзья, она продолжала представлять себя физически непривлекательной и попрежнему шла на крайности в погоне за мужским вниманием. Она не изменила прежнего поведения. Ролф и Джозайя под давлением родителей отказались от идеи жениться на девушке, и Нана потеряла шансы на приличную жизнь.

История Наны, продолжавшей считать себя «неуклюжей дриадой», прямо противоположна историям многих женщин преклонного и среднего возраста, все еще воспринимающих себя юными «чарующими сильфидами» и ведущих себя в соответствии с данным образом. В основном – с печальным результатом, но иногда – с захватывающим успехом.

Психические образы, управляющие нашим поведением, наполнены эмоциями. Когда мы говорим, что любим кого-то, это означает, что образ человека в нашем сознании вызывает конструктивные, нежные и благожелательные чувства. А если мы говорим, что кого-то ненавидим, это означает, что образ данного человека вызывает негатив, злость и неприязнь.

Подлинная сущность человека и то, как его воспринимают другие люди, оказывают на его образ, выстроенный вами, лишь косвенное влияние. Когда вы полагаете, что разлюбили Пангину и полюбили Галатею, это значит вы разлюбили ваш образ Пангины и полюбили ваш образ Галатеи. А Галатея всего лишь облегчает вам построение образа, достойного любви. И если в настоящий момент вы особенно расположены влюбиться, вы выделяете и подчеркиваете в ее образе все достойное любви, отрицая и игнорируя нежелательные качества. Таким образом, расставшись с первой любовью, легко влюбиться «рикошетом» – когда образ первой любви разрушается, в психике человека одновременно остаются пустота и большой заряд эмоций, которые требуют немедленной компенсации. Гонимый страхом пустоты, человек идеализирует образ первой попавшейся женщины, чтобы поскорее заполнить освободившееся место.

Хотя мы привязываемся к нашим образам и неохотно изменяем их, через некоторое время у нас возникает тенденция придать им более совершенный вид, чем они имели в исчезнувшей действительности. Старики вспоминают о сомнительном прошлом как о «добрых старых временах», люди тоскуют по далекому дому, но часто разочаровываются в нем, вернувшись. Обычно мы рады увидеть вновь как старых друзей, так и старых врагов, потому что после долгого забвения в образах смягчается плохое и усиливается хорошее.

Тенденция со временем идеализировать людей и обстоятельства ясно прослеживается на примере Гектора Мидса и его семьи.

Гектор являлся единственным ребенком Арчи Мидса, владельца гаража в Олимпии. Не по своей воле он оказался на службе правительства Соединенных Штатов, и после пары лет в Европе его направили в небольшую азиатскую страну. Год спустя он вернулся домой беспокойным и раздражительным, его ничего не устраивало. Гектор все время ворчал и выглядел так странно, что его мать, довольно нервная женщина, сбилась с ног, не зная, как ему угодить.

Месяца полтора он слонялся без толку вокруг дома, слушал радио и потягивал вино. Затем принялся за работу в гараже отца, но скоро бросил ее, потому что не мог поладить с клиентами и с Филли Поренца, механиком с дырявыми мозгами. До отъезда они были добрыми друзьями, но теперь Гектор жаловался, что Филли лопух и не понимает, в чем суть жизни. Гектор рассорился также со своей прежней подругой Энн Кейо, дочерью начальника полиции, и стал наведываться на Фоумборн-стрит, чтобы встретиться с Наной Кертсан. Он пробовал работать в отеле «Олимпия», в галантерейном магазине Мактевиша и на оптовом мясном рынке, и лишь через шесть месяцев окончательно устроился на лесопильный завод Кинга. Но и там Гектор был постоянно недоволен хозяином и условиями работы. Он больше не походил на того покладистого парня, каким уезжал два с лишним года назад.

А случилось с ним вот что. Когда Гектор уезжал, он сохранил образ своих близких, а они – его образ. Оказавшись в одиночестве далеко от дома, Гектор часто вспоминал свою семью – Энн, Филли, отцовский гараж и окрестности. Он вспоминал и хорошее, и плохое. Так как

жизнь его становилась тяжелее, он чувствовал себя все более одиноко и неудобно вдали от родительского очага, Олимпия и ее обитатели казались ему все более притягательными. На последнем месте службы ему стало настолько плохо, что все дурное, касающееся родного города, постепенно стерлось в его памяти. Теперь он казался Гектору еще более чудесным. Данные чувства выражались в его письмах.

Такие же перемены произошли и с его близкими. Им недоставало Гектора, они часто вспоминали, каким милым и душевным парнем он был. Постепенно забылось все дурное – его легкомыслие, непостоянство и небрежность в работе. Близких трогали его письма, и с течением времени чувства их становились все нежнее.

Ко времени возвращения у Гектора сложилось весьма идеализированное представление о чудесной Олимпии. А в Олимпии преувеличивали достоинства чудесного Гектора. В обоих случаях образы сложились из положения вещей перед отъездом Гектора, а затем были приправлены значительной долей фантазии.

Между тем подлинный Гектор и подлинная Олимпия изменились. Гектор много чего повидал в маленькой стране, в которой служил. Он уже не был докучливым, но милым мальчишкой, любившим доставлять хлопоты женщинам. Он стал рассудительным и привык полагаться на себя. Он стал мужчиной среди мужчин. То же самое случилось и с Олимпией. Из растущей деревни она превратилась в город, не хуже прочих городов. Повзрослела подруга Гектора, Энн. Она многому научилась, но осталась по-прежнему доброй и красивой. Родители слегка постарели и стали немножко брюзжать. Филли Поренца как-то скис после того, как у него начались судороги.

Когда Гектор вернулся, встреча с земляками оказалась для него таким же потрясением, как и для них. Обе стороны ожидали перемен, но сложившиеся у них образы поменялись вовсе не в том направлении, что и действительность, а скорее в обратном. Получившиеся образы оказались столь далекими от существующей реальности, что при всем желании люди не могли привыкнуть друг к другу около полутора месяцев.

Именно такое количество времени требуется большинству, чтобы приспособить психический образ к новой действительности. Переехав на новое место, человек лишь через полтора месяца чувствует себя по-настоящему дома. К этому времени образ дома успевает измениться и прийти в соответствие с реальностью нового жилища. А примерно за шесть месяцев человек осваивается с ним настолько, что уже не беспокоится из-за перемены места.

Хотя человек со временем может сам менять свои образы, ему не нравится, если другие пытаются изменить их прежде, чем он будет готов. Поэтому люди кричат и сердятся, когда спорят. Чем убедительнее доводы оппонентов, тем больше человек опасается за свои излюбленные образы и тем громче кричит, защищая их. А чем сильнее он злится на оппонентов, тем несноснее они ему кажутся. Нам свойственна понятная, хоть и неразумная тенденция не выносить людей, «побеждающих» нас в споре, заявляющих, что наши любимые совсем не такие, какими мы их представляем, или пытающихся внушить нам симпатию к лицам, образы которых нам ненавистны.

В старину нередко случалось, что завоеватели казнили гонцов, приносивших дурные вести. Гонец без всякой вины со своей стороны угрожал сложившемуся у повелителя собственному образу завоевателя мира, чем вызывал гнев и потому нес наказание. Разве образ повелителя стоит человеческой жизни?

В наши дни топор разит не столь жестоко, и казнь может быть отсрочена, но рано или поздно она должна свершиться. Поэтому стоит действовать как можно тактичнее, если вам досталась приятная или неприятная задача поставить начальника, друга, мужа или жену перед фактом, что их образы не соответствуют действительности или суждения ошибочны.

Так называемая адаптация зависит от способности изменять свои образы, приспособляя их к новой реальности. Как правило, люди могут менять одни образы, но не в состоянии

изменить другие. Верующий готов и способен адаптироваться к любому изменению, кроме изменения религиозных взглядов. А хороший торговый агент сумеет за несколько минут изменить свое представление о деловой ситуации, получив информацию с рынка, но порой не в состоянии изменить свои взгляды на воспитание детей на основе новостей из детского сада. Неудачливый бизнесмен не может изменить свое видение деловой ситуации так же быстро, как меняется рынок, но способен время от времени изменять образ своей жены, когда она на самом деле меняется, что делает его брак счастливым. Следовательно, для успеха в любом деле гибкость нередко важнее умственных способностей.

Материал, из которого создаются образы, может быть более или менее пластичным. У некоторых людей образы хрупки – до определенного момента они незыблемо противостоят всем ударам действительности, а затем внезапно ломаются, заставляя сильно переживать. У других образы будто сделаны из воска, плавящегося от энергичного красноречия продавца или критика. Таких людей называют внушаемыми.

Как проявляются особенности психических образов у людей и какими способами они пытаются привести эти образы в соответствие с действительностью, лучше всего прослеживается в делах любви. Например, некоторые мужчины формируют для себя столь жесткий образ идеальной жены, что не способны пойти ни на какие компромиссы, даже если личности, вписывающиеся в их воображаемый шаблон, им никогда не встречаются. Они либо вовсе не женятся, либо женятся снова и снова, в конце концов надеясь найти настолько легкоплавкую женщину, чтобы она влилась в давно заготовленную форму (между прочим, это превосходный пример того, как одна и та же психологическая особенность приводит разных людей к прямо противоположному поведению. А по мнению психиатров – это одна из причин, по которым непосвященному так трудно в чем-нибудь разобраться).

Успешный человек – это человек, образы которого ближе всего к реальности, поскольку именно в подобном случае действия приводят к задуманным результатам. А неудачником становится тот, чьи образы менее всего соответствуют реальности, о чем бы ни шла речь: о браке, политической деятельности, бизнесе или скачках. Некоторые счастливицы достигают успеха, просто описывая свои психические образы, если они схожи с образами, которые привлекательны для большинства. Таковы поэты, художники и писатели. Они могут преуспеть и с образами, весьма далекими от действительности. Напротив, образы хирурга должны максимально точно отвечать реальности. Хирург, у которого имеется собственный психический образ аппендикса, плохо подходит для своего ремесла. Вся подготовка хирургов или инженеров состоит в тщательном формировании у них абсолютно реалистичных образов. Ученый – это профессиональный уточнитель образов. А человек, покупающий лотерейные билеты, служит примером того, как люди жаждут сделать мир похожим на свои фантазии, затратив минимум усилий.

Понятие образов полезно не только при изучении характеров, но и для понимания психических болезней. Например, больного так называемым истерическим параличом можно представить как человека с искаженным образом собственного тела. У него глубоко укоренился образ самого себя как неспособного двигаться, он парализован «психически», а, поскольку разум управляет телом, его мозг вынуждает тело соответствовать данному образу. Чтобы излечить истерический паралич, психиатр предлагает пациенту иной образ, на который переносится эмоциональная нагрузка. Когда пациент переносит эмоциональную нагрузку с ложного образа своего тела на новый, созданный под руководством психиатра, паралич исчезает. Но, поскольку данный процесс не полностью подконтролен сознанию пациента, его нельзя осуществлять обычными методами.

В качестве примера возьмем случай Хораса Фолка, который мы еще разберем подробнее в одной из следующих глав.



Страх перед отцом и другие сильные переживания изменили собственный образ Хораса так, что он представлял свой голос парализованным, и потому мог говорить только шепотом. Доктор Трис, психиатр, с помощью специального лечения сумел ослабить скрутившее Хораса эмоциональное напряжение, заставив мальчика плакать. Затем путем внушения он помог ему сформировать нормальный образ собственного тела. По ходу процесса у Хораса возник сильно нагруженный эмоциями образ доктора, который вобрал в себя некоторую долю его ненормально высокого напряжения и облегчил давление, искажавшее его восприятие самого себя. А когда давление уменьшилось, образ тела у Хораса под действием «естественной упругости» вернулся к нормальному состоянию, и мальчик стал говорить обычным голосом. Хорас не смог бы сделать это сознательно усилием воли. Даже простейшая реакция – слезы – не поддавалась его контролю, ведь талантливой актрисе тоже нелегко заставить себя по-настоящему заплакать.

Великий человек – это человек, который способен либо понять, каков на самом деле окружающий его мир, либо изменить мир по сложившемуся у него образу. Работы Эйнштейна заставили почти всех физиков и математиков изменить свое мировоззрение в соответствии с открытой им «действительностью». Шекспир помог людям создать более четкий и правдивый образ мира. Мессии всевозможных религий были хорошими людьми, желавшими переделать реальность согласно своим представлениям о том, какой она должна быть.

Некоторые плохие люди тоже пытались перекроить мир силой, чтобы его образ походил на желанный для них образ. Гитлер видел мир как место, в котором он пользовался бы безграничной верховной властью, и силой хотел привести его в соответствие с этим образом.

Больной шизофренией воображает, что мир уже соответствует имеющемуся у него образу, и не затрудняет себя проверкой. В отличие от агрессивного реформатора или завоевателя, он не способен и не желает браться за дело, чтобы превратить «я хочу» в «так оно есть». В некоторых случаях он может выступить в качестве реформатора, но, обнаружив, что требуемое изменение слишком трудно осуществить в реальности, совершает его в своем уме и этим довольствуется.

Одна из самых важных вещей в жизни – понимать действительность и все время трансформировать образы в соответствии с нею. Так как именно они определяют наши поступки и чувства, то чем точнее образы, тем легче нам добиться желаемого и стать счастливыми в этом вечно меняющемся мире, в котором наше счастье в огромной степени зависит от других людей.

## **5. Как чувства изменяют опыт**

Психические образы, о которых идет речь, нельзя спроецировать на экран, мы не в состоянии даже отчетливо воспроизвести их. Но это вовсе не значит, что они не существуют. Никто никогда не видел атомы или электричество, но мы не сомневаемся, что существуют силы природы, без которых невозможно понять физический мир. А, судя по тому, что в природе происходит, и атомы, и электричество есть на самом деле. Вот и люди ведут себя так, будто психические образы, о которых мы говорили, тоже действительно существуют.

Каждый знает и может без труда убедиться, что у него в голове живут подобные образы, но не в состоянии удостовериться, что они есть в головах других. Тем не менее в дальнейшем мы будем говорить о динамических образах психики, считая их не менее реальными, чем электрон и гравитация.

Динамический образ характеризуется двумя составляющими: представлением и эмоциональной нагрузкой. Нагрузка бывает положительной или отрицательной, как любовь и ненависть, но чаще и то, и другое вместе. Представление придает образу форму, а нагрузка – энергию.

Следует отчетливо определить, что мы имеем в виду, когда говорим о представлении, форме и идее. Форма в применении к динамическим образам включает в себя не только структуру, но и функцию, поэтому – если дело касается психики – она шире, чем просто физическая.

Каждому известна физическая форма самолета. Однако психическая форма, представление или идея самолета включает в себя не только его внешний вид, но и некоторое представление о том, как он работает, и его назначение. Поэтому для создания ясных представлений требуются не только глаза, но и умственные усилия, и при прочих равных условиях представления человека об окружающем мире будут тем полнее и правильнее, чем более развит его интеллект. Но правильность его представлений не имеет ничего общего с его чувствами к самолетам. Некоторые люди превосходно разбираются в них, но не любят и боятся летать, другие же любят, но не имеют понятия, как они летают. Следовательно, представление о самолете может оказаться образом как с «положительной», так и с «отрицательной» нагрузкой, независимо от того, является его форма простой или сложной, правильной или неправильной.

Различие между чувствами и представлениями часто проявляется в человеческих отношениях. Иногда человек хорошо помнит свои эмоции по отношению к некой личности, но не в состоянии припомнить ее имя, или же помнит имя, но не может восстановить связанные с ним эмоции.

Однажды мистер и миссис Кинг задумали устроить прием, и миссис Кинг спросила:

– Стоит ли приглашать мистера Кастора? Того интересного наездника с Гавайских островов.

– Я хорошо помню его фамилию, – ответил мистер Кинг. – Это ведь рослый парень, и на руке у него татуировка с сердцем и цветами? Но я никак не могу припомнить, какие у меня к нему чувства, нравится он мне или нет.

В данном случае у мистера Кинга сохранилось отчетливое представление о мистере Касторе, он хорошо помнил, как тот выглядит. Образ был правильно построен, но мистер Кинг не смог связать его с эмоциями, то есть не помнил, какие чувства испытывал по отношению к нему. Затем миссис Кинг предложила:

– Не пригласить ли нам этого чудесного парня... Ну, как там его зовут? Которого так ненавидит эта мерзкая миссис Метис.

В данном случае она мало что помнила о внешности мистера «Как его там зовут», но зато не забывала сильную и приятную эмоциональную нагрузку, связанную с ним, преимущественно потому, что его ненавидела ненавистная ей миссис Метис.

Отсюда следует, что образ может расколоться – чувство и представление отделяются друг от друга, причем чувство остается сознательным, а представление становится бессознательным, или наоборот. В подобных случаях оторвавшееся от представления чувство «витают» в сознании и «находит себе опору», связавшись с другим представлением, напоминающим прежнее. Этим объясняются обмолвки и другие ошибки в нашей повседневной жизни. Если же «витают» представление, то оно опирается на другой образ, нагруженный аналогичным чувством.

Разные люди наделены различной способностью хранить эмоции и представления. Разум, неспособный удерживать четко оформленные идеи, из-за этого не способен и к успешному обучению. Люди с таким недостатком называются умственно отсталыми (прежде их называли «психически дефектными»). Они в состоянии понять окружающий мир лишь после длительных повторяющихся усилий сформировать о нем четкие представления. Вынужденные выражать свои чувства общепринятым способом, но не имеющие достаточно ясных образов, они ошибаются и попадают в трудные положения.

Но иногда также случается, что психика, некогда способная понимать окружающий мир и образовывать правильные представления, запутывается и начинает выдавать искаженные чувства и представления. Например, сотруднику авиакомпании кажется, будто самолеты питают к

нему личную вражду и преследуют, желая причинить вред. С таким искаженным психическим образом самолетов он становится непонятным для окружающих и неспособным к привычной деятельности. Ряд похожих отклонений от нормы наблюдается у шизофреников, о которых речь шла выше. Здоровому человеку трудно понять их поведение, поскольку оно соответствует не правильно построенным, а искаженным и ненормально нагруженным образам.

Теперь ясно, почему «психические срывы» непосредственно не связаны с интеллектом. Люди с психическими срывами нередко способны удерживать в памяти и решать те или иные вопросы не хуже, а иногда даже лучше среднего человека.

Психический срыв вызывает нарушение сложившегося распределения эмоциональной нагрузки, связанной с образами собственного тела, мыслей, окружающих людей и предметов. Оно искажает некоторые образы. А умственная отсталость – это сниженная способность выстраивать и хранить формы и представления. Психические болезни касаются эмоций, а умственная отсталость – понимания. Конечно, в некоторых случаях человек одновременно переживает психический срыв и страдает умственной отсталостью, но это лишь злополучное совпадение, потому что одно с другим не связано.

Человек был бы устроен куда проще, если бы просто автоматически обучался опытным путем и строил образы в соответствии с тем, что с ним в действительности происходило. Тогда он напоминал бы счетную машину, делающую точные и однозначные вычисления по мере поступления данных из внешнего мира или кусок глины, сохраняющий верный и неизменный отпечаток предмета. Но мы не похожи на эти лишенные разума объекты, потому что внутреннее настроение придает всему происходящему с нами новое индивидуальное значение. Одно и то же событие каждый переживает по-своему и составляет мнение в зависимости от эмоционального настроения. Если бы счетной машине вдруг не понравилась цифра «9» в каком-нибудь столбце чисел, она не смогла бы заменить ее на «6» ради красоты, а человек способен на подобные действия. Если бы глина посчитала, что углы у отпечатка слишком острые, она не смогла бы их закруглить, а человек закругляет углы своего опыта как ему удобнее.

Внутренние силы, меняющие личное восприятие опыта, – это любовь и ненависть в различных проявлениях, с которыми мы не раз еще встретимся в дальнейшем. Под действием данных чувств все образы человека трансформируются, теряя свое сходство с первоисточником, и, поскольку человек действует в соответствии с ними, любовь и ненависть влияют или могут влиять на каждый его поступок.

Кроме того, в формировании личных образов участвуют три установки или верования, глубоко укоренившиеся в бессознательной психике каждого человека. Лишь в редких случаях их получается полностью устранить. Это вера в свое бессмертие, в свою неотразимость и во всемогущество своих мыслей и чувств. Данным представлениям противостоят их сознательные дополнения, развивающиеся впоследствии: постоянная угроза смерти, ощущение ущербности и ощущение бессилия перед миром и окружающими людьми.

Человеку приятно думать, что он отрешился от какой-нибудь из этих установок или избавился от всех сразу, но они прячутся в глубине его психики и могут повлиять на его поведение, когда он окажется в трудной ситуации или потеряет уверенность в себе.

Легче всего проявляет себя «всемогущество мысли», поскольку многие предрассудки основаны на представлении о всеилии мыслей и чувств. Это скрытое верование особенно обостряется при некоторых эмоциональных расстройствах.

Уэнделу Мелигеру<sup>7</sup> часто снилось, будто он убил брата своей матери. Узнав, что его дядя погиб в автомобильной катастрофе, мистер Мелигер начал страдать от выраженного сердцебиения и бессонницы. Он стал зачитываться книгами суеверного содержания и избегать вещей, от которых эти сочинения предостерегали. При виде полицейского его бросало в дрожь, и он

---

<sup>7</sup> Meleager – «Мелеагр». – Примеч. пер.

едва не падал в обморок. Короче, он вел себя так, будто и в самом деле убил своего дядю, и в конце концов подобные страхи вынудили его временно отказаться от адвокатской практики.

Хотя в реальности он не имел никакого отношения к смерти брата матери, сознательно питая к нему чувство привязанности, его бессознательный образ дяди оказался нагружен стремлением к убийству. Разумеется, он подсознательно переоценивал силу данных мыслей, поскольку после несчастья вел себя так, будто злонамеренно вызвал смерть родственника. Его восприятие происшедшего было искажено, потому что в его психике хранился искаженный образ дяди, и он подсознательно верил во всемогущество своих деструктивных мыслей.

Вера человека в собственную неотразимость ярче всего проявляется в сновидениях, в которых он без малейшего усилия завоевывает любовь самых желанных женщин и мужчин, нисколько этому не удивляясь. Эта вера влияет на поведение людей, которые почти неотразимы в реальной жизни. Часто их больше интересует единственная личность, способная сопротивляться их обаянию, чем все остальные. Но быть почти неотразимым недостаточно. Каждый втайне стремится стать совершенно неотразимым. Некоторые легко отказываются от подобного стремления, у других это не получается, даже когда необходимо так поступить.

Веру в бессмертие поддерживает большая часть религий, и, вопреки всем сознательным усилиям, она упрямо хранится даже в психике самых закоренелых атеистов. Вряд ли кто-нибудь не представлял собственную смерть, оказавшись на похоронах. Если человек пытается избавиться от образа похоронной процессии, вообразив разорвавшуюся в ней бомбу, он также может представить, что и его разнесло в клочья. Но затем он оказывается на месте и наблюдает, как рассеивается дым от взрыва.

Более того, нить бесконечности тянется не только в будущее, но и в прошлое. Для некоторых людей не существует ничего, что предшествует их рождению, другие воображают собственную жизнь продолженной до начала времен. Трудно вообразить, что наши дети вдруг возникают из ничего. Это воплощается в прямых или завуалированных представлениях о перевоплощении, которые встречаются в некоторых религиозных системах.

Силы любви и ненависти вместе с этими тремя установками или верованиями и им противостоящими придают человеческой жизни ту окраску и индивидуальность, которая отличает нас от машины и комка глины. Но эти же силы, выходя из-под контроля, доставляют нам неприятности. Все происходит чинно и благородно, пока они раскрашивают наши образы перед глазами нашего разума. Но если они трансформируют их до неузнаваемости и перехватывают власть у рассудка, чтобы восстановить равновесие, приходится принимать меры.

Мы попытаемся выяснить, в какой степени наши чувства влияют на наше поведение, опыт и представления об окружающих людях и предметах. Это поможет нам избежать неразумных поступков, чрезмерных огорчений и ошибочных суждений. Психиатрический опыт подсказывает, что в сомнительных случаях в своих действиях, чувствах и мыслях все-таки предпочтительнее руководствоваться не ненавистью, а любовью.

## **6. Чем люди отличаются друг от друга**

## **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.