

# ЕРІК БЕРН

## ВСТУП

ВІД АВТОРА  
«ІГРИ, У ЯКІ  
ГРАЮТЬ ЛЮДИ»

### ДО ПСИХІАТРІЇ ТА ПСИХОАНАЛІЗУ ПРОСТО ПРО СКЛАДНЕ

Що таке соціопатія та про що сигналізують сновидіння? Чому в людей виникають залежності й неврози? Що ефективніше: шокова терапія, групові сеанси чи транквілізатори? Чому візит до психотерапевта не завжди допомагає і як самотужки опанувати навички психоаналізу? Доктор зі світовим іменем Ерік Берн докладно, зрозуміло й не нудно відповідає на ці та інші запитання, що стосуються психіатрії та психоаналізу.

Метою цієї книжки стало пояснення динаміки людської психіки для тих, хто більше зацікавлений у розумінні її природи, аніж у термінах чи визначеннях. Я намагався викладати ідеї на практичному рівні, створюючи якомога чіткішу й простішу картину складних явищ. Там, де це було можливо без надмірної незграбності, я уникав довгих слів. Ця книжка покликана дати читачеві краще розуміння себе та інших.

*Ерік Берн*

Берн вдало розповів про «психіку в дії» — цікаво й повчально не лише для освіченої публіки, а й для психоаналітиків та лікарів.

*Абрагам Арден Брілл, американський психіатр, засновник американського психоаналізу, учень Зигмунда Фрейда*

bookclub.ua

ISBN 978-617-12-9307-6



9 786171 293076

ЕРІК БЕРН ВСТУП ДО ПСИХІАТРІЇ ТА ПСИХОАНАЛІЗУ

# ЕРІК БЕРН

## ВСТУП

ВІД АВТОРА  
«ІГРИ, У ЯКІ  
ГРАЮТЬ ЛЮДИ»

### ДО ПСИХІАТРІЇ ТА ПСИХОАНАЛІЗУ ПРОСТО ПРО СКЛАДНЕ

КСД

ЕРІК БЕРН  
ВСТУП ВІД АВТОРА  
«ГРИ, У ЯКІ  
ГРАЮТЬ ЛЮДИ»  
ДО ПСИХІАТРІЇ  
ТА ПСИХОАНАЛІЗУ  
ПРОСТО ПРО СКЛАДНЕ

ERIC BERNE

A LAYMAN'S  
GUIDE  
TO PSYCHIATRY  
AND PSYCHOANALYSIS

ЕРІК БЕРН

ВСТУП ВІД АВТОРА  
«ІГРИ, У ЯКІ  
ГРАЮТЬ ЛЮДИ»

ДО ПСИХІАТРІЇ  
ТА ПСИХОАНАЛІЗУ  
ПРОСТО ПРО СКЛАДНЕ

УДК 159.9  
Б51

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:  
Berne E. A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis / Eric Berne. —  
New York : Simon and Schuster, 1968. — 386 p.

Переклад з англійської *Олени Оксеніч*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-9307-6  
ISBN 978-0-394-17833-2 (англ.)

© Eric Berne, 1947, 1957, 1968  
© Depositphotos.com / pyty, обкла-  
динка, 2022  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного  
Дозвілля», видання українською  
мовою, 2022  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного  
Дозвілля», переклад і художнє  
оформлення, 2022

*Моїй матері, Сарі Гордон Берн*

# ЗМІСТ

Передмова до першого видання, А. А. Брілл (1947) .....	10
Передмова до третього видання .....	12
Передмова до другого видання .....	14
Передмова автора .....	16
Вступ.....	20

## ЧАСТИНА І

<b>Нормальний розвиток.....</b>	<b>25</b>
Розділ 1. З чим людям доводиться мати справу .....	26
1. Чи можна судити людей за зовнішністю? .....	26
2. Звідки береться енергія людини? .....	30
3. Для чого нам мозок? .....	35
4. Чому людина чинить і почувається так, а не інакше? .....	40
5. Як емоції змінюють досвід.....	49
6. Як люди відрізняються одне від одного .....	54
Нотатки для філософів. Розділ 1 .....	57
Розділ 2. Що люди намагаються робити.....	60
1. Що таке людина? .....	60
2. Чого прагнуть люди .....	61
3. Які прагнення найсильніші?.....	64
4. Завдання людини .....	67
5. Як люди виявляють свої прагнення? .....	71
6. Як люди поводяться зі своїм оточенням? .....	80
7. Як людина росте й змінюється?.....	83
8. Чому люди контролюють себе?.....	87
9. Як людина вирішує? .....	89
10. Для кого все це робиться?.....	93
Нотатки для філософів. Розділ 2 .....	95
Розділ 3. Ріст особистості .....	99
1. Яка різниця між дорослим та дитиною? .....	99
2. Про що думає новонароджена дитина?.....	101
3. Емоційний розвиток грудної дитини.....	103
4. Як дитина вчиться поводитися чемно? .....	107
5. Хлопчик та дівчинка.....	114
6. Стосунки з людьми.....	117

7. Коли починається секс? .....	120
8. Як дитина реагує на поведінку батьків?.....	123
Нотатки для філософів. Розділ 3 .....	130
Розділ 4. Сни та підсвідомість .....	133
1. Що таке підсвідомість? .....	133
2. Що знаходиться у підсвідомості?.....	138
3. Чому люди бачать сни? .....	140
4. Тлумачення сновидінь.....	148
5. Що таке сон? .....	151
Нотатки для філософів. Розділ 4 .....	154

## ЧАСТИНА II

<b>Ненормальний розвиток .....</b>	<b>155</b>
Розділ 5. Неврози .....	156
1. Як емоції можуть викликати тілесні хвороби?.....	156
2. Як емоції можуть викликати фізичний біль?.....	164
3. Що таке психосоматична медицина?.....	168
4. Що таке невротична поведінка? .....	169
5. Що таке невротичний симптом? .....	173
6. Різні види неврозів .....	176
7. Що спричиняє неврози? .....	187
Нотатки для філософів. Розділ 5 .....	190
Розділ 6. Психози .....	192
1. Що таке божевілля? .....	192
2. Різновиди психозів .....	206
3. Що спричиняє психоз?.....	212
Нотатки для філософів. Розділ 6 .....	213
Розділ 7. Алкоголь, наркотики та деякі розлади поведінки .....	215
1. Різні види пияцтва.....	215
2. Хто такий наркозалежний?.....	225
3. Від чого може виникнути залежність .....	227
4. Як можна зцілити залежність?.....	231
5. <i>Delirium tremens</i> .....	235
6. Що таке соціопатія? .....	237
7. Що таке сексуальна перверсія?.....	244
8. Що таке мастурбація? .....	245
9. Що таке гомосексуальність?.....	247
10. Хто такі транссексуали та трансвестити?.....	252
Нотатки для філософів. Розділ 7 .....	253



### ЧАСТИНА III

<b>Методи лікування</b> .....	259
Розділ 8. Психотерапія .....	260
1. Що значить «піти до психіатра»? .....	260
2. Що таке психоаналіз? .....	264
3. Як працює психоаналіз .....	265
4. Що відбувається під час аналізу? .....	268
5. Кому слід спробувати психоаналіз?.....	271
6. Хто такий Фройд? .....	273
7. Фройд та його послідовники .....	275
8. Що таке гіпноз? .....	278
9. Інші підходи .....	283
10. Що таке групова терапія?.....	287
11. Що таке сімейна терапія?.....	293
Нотатки для філософів. Розділ 8 .....	295
Розділ 9. Транзакційний аналіз.....	300
1. Що таке транзакційний аналіз? .....	300
2. Які його головні теорії? .....	301
3. Що відбувається в ході транзакційного аналізу? .....	309
4. Транзакційний аналіз у дії .....	319
5. Історія та майбутнє транзакційного аналізу .....	326
Нотатки для філософів. Розділ 9 .....	328
Розділ 10. Суміжні професії.....	332
А. Психіатрична соціальна робота. ....	332
1. Хто такий психіатричний соціальний працівник? .....	332
2. Яка освіта потрібна для психіатричної соціальної роботи? .....	333
3. Чим психіатричний соціальний працівник відрізняється від інших психотерапевтів? .....	334
Б. Робота психіатричної медсестри .....	335
1. Хто така психіатрична медсестра? .....	335
В. Пастирське настановлення .....	338
1. Що таке пастирське настановлення?.....	338
2. Яка освіта потрібна для пастирського настановлення? .....	339
3. Де люди можуть отримати настановлення? .....	340
4. Як проходить пастирське настановлення? .....	341
Г. Комунальна психіатрія .....	341
1. Що таке комунальна психіатрія?.....	341
2. Що пропонують типи психіатричних послуг .....	342
3. Чому комунальний психіатр є корисним .....	343

4. Як психіатрія може допомогти виробництву? .....	345
Нотатки для філософів. Розділ 10 .....	346
Розділ 11. Медикаменти та інші методи .....	348
1. Старі ліки .....	348
2. Хто відкрив змійний корінь? .....	349
3. Різновиди транквілізаторів .....	352
4. «Сироватка правди» .....	354
5. Шокова терапія .....	356
6. Що таке мозкові хвилі? .....	360
7. Що таке повітряна енцефалограма? .....	361
Нотатки для філософів. Розділ 11 .....	363
Розділ 12. Практичні питання .....	365
1. Як обрати лікаря .....	365
2. Чи можна зцілити психічні хвороби? .....	372
Нотатки для філософів. Розділ 12 .....	375
Додаток. Поза наукою .....	377
1. Ворожіння .....	378
2. Що таке інтуїція? .....	381
3. Як працює інтуїція? .....	385
4. Що таке екстрасенсорне сприйняття? .....	389
5. Як працює екстрасенсорне сприйняття? .....	392
Нотатки для філософів. Додаток .....	393
Глосарій .....	396
Посилання .....	407

## ПЕРЕДМОВА ДО ПЕРШОГО ВИДАННЯ, А. А. БРІЛЛ (1947)

Ця книга багато в чому унікальна. Її автор — добре освічений психіатр та психоаналітик, послідовник Фройда, утім в останньому я переконався, лише прочитавши кілька розділів. На відміну від тих, хто пристає до певних теорій і одразу в них пірнає на глибину, Берн дотримується такої об'єктивності й неупередженості, що спершу справляє враження проникливого дослідника, а не палкого прихильника Фройда. «Психіка в дії»<sup>1</sup> починається з огляду біологічного аспекту загального розумового розвитку. У ній ясно, без надміру термінології, через почуття та дії пояснюються нормальні функції мозку, притаманні дитинству й дорослості найпотужніші прагнення та їхній контроль і реакція всього організму на довкілля. Берн має чудове вміння формулювати й подавати складні ментальні процеси так просто й привабливо, що втримає увагу навіть пересиченого читача книжок з психоаналізу. І лише прочитавши кілька розділів, усвідомлюєш, що Берн заповзвся провадити ідеї Фройда у всьому, що стосується функцій психіки.

Намагаючись пояснити образ дії автора, я збагнув, що як психоаналітик Берн на сорок років молодший за мене. Інакше кажучи, він належить до фахівців повоєнного періоду розвитку психоаналізу, тобто може оцінити внесок Фройда до всього прогресивного розвитку психіатрії. Таким чином Берн — молодий послідовник Фройда, який, подібно до нового покоління єгиптян, «не знав Йосифа», а отже, може йти новим шляхом,

---

<sup>1</sup> *Mind in Action* (англ.). Під такою назвою вийшла друком перша редакція цієї книги. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)

розвиваючи нову психологію без пристрасті старих Фройдових учнів. Теорія психоаналізу вже була добре сформована, коли Берн її опановував; саме тому він може благодушно оглядати весь психоаналіз *fons et origo*<sup>1</sup>, так само як і відхилення від нього, і з легкістю відділяти зерно від половини. Прочитавши все, що тільки писали про Фрейда та психоаналіз після того, як я ознайомив із ним Сполучені Штати, відчуваю, що Берн вдало розповів про «психіку в дії» — цікаво й повчально не лише для освіченої публіки, а й для психоаналітиків та лікарів.

---

<sup>1</sup> Основа та джерело (*лат.*).

## ПЕРЕДМОВА ДО ТРЕТЬОГО ВИДАННЯ

Приємно усвідомлювати, що останні двадцять років ця книга користується стабільним попитом. Вона писалася протягом Другої світової війни, коли я був офіцером медичної служби в армії і вечорами міг слухати або клацання своєї друкарської машинки, або ж дзенькіт гральних автоматів офіцерського клубу, тож переважно обирав перше. Книга вперше вийшла у твердій обкладинці під назвою «Психіка в дії», отримала схвальні і навіть захоплені відгуки у літературній, психіатричній та психоаналітичній пресі, а затим була опублікована у Великій Британії й перекладена шведською, італійською та іспанською. У 1957 році у видавництві «Саймон та Шустер» вийшло друге видання, у м'якій обкладинці найвищої якості; а через кілька років «Гроув Пресс» видали під тією ж назвою дешевий варіант у м'якій обкладинці, тож два конкурентні видання перебували на ринку одночасно. Було продано понад 250 тисяч примірників усіх варіантів.

Швидкий розвиток лікарських засобів та групової терапії в останні десять років призвів до радикальних змін в амбулаторній, стаціонарній і комунальній психіатрії. На додачу до цього, там, де психоаналіз не дав задовільних результатів, його поступово витісняють транзакційний аналіз та нові підходи до психотерапії. Оскільки цікавість до цієї книги зберігається, з поваги до читачів її було піддано ретельному редагуванню.

Поміркувавши, я вирішив залишити розділ про типи фізичної будови на знак того, що тіло нікуди не зникає, — надто часто психотерапевти-не-медики, особливо ті, хто отримав освіту у сфері соціальних наук, про це забувають. У частині I та майже всій частині II використано підхід до людини як до енергетичної системи, і з цього ракурсу найкраще підходить теорія Фрейда.

Я послуговувався «суворою» версією, яка відділяє статевий інстинкт від інстинкту смерті, наділяючи рівною вагою і Ерос, і Танатос. З таким підходом значно легше пояснювати матеріал, і він безперечно краще пасує до історичних подій останніх тридцяти років — їх непросто зрозуміти, послуговуючись лише теорією лібідо, утім із впровадженням ідеї морбідо Пауля Федерна вони стають значно яснішими.

Ця книга містить і внески кількох моїх колег. Клод Штайнер, який спеціалізується на лікуванні алкоголізму, наркозалежності та інших форм того, що він називає «трагічною поведінкою», долучився до переписання сьомого розділу, де йдеться про ці теми. Джон Дюсей написав розділ з транзакційного аналізу, а Гілма Діксон, Мері Едвардс, Мюріел Джеймс та Рей Пойндекстер зробили свій внесок до розділів, що відповідають їхній спеціалізації. Вони краще за мене знаються на своїх галузях, а Джон Дюсей ставиться до транзакційного аналізу значно об'єктивніше за мене, тож я вдячний їм усім.

Е. Б.

*Кармель, Каліфорнія*

*Вересень 1967 р.*

## ПЕРЕДМОВА ДО ДРУГОГО ВИДАННЯ

З мого досвіду, мало які стосунки несуть таку постійну втіху, як стосунки між задоволеним автором та задоволеним видавцем. Кожен акт такої комунікації приносить автору матеріальну й духовну винагороду. А якщо читачі і критики теж задоволені, втіха стає довершеною.

Сприйняття першого видання цієї книги в Америці, Великій Британії, Швеції та Італії всі ці роки було джерелом радості, за кількома винятками. Багато в чому це результат дружніх редакторських настанов Генрі Саймона.

Коли я перечитав книгу через десять років, вона здалася мені доволі непоганою, а часом на думку спадали знамениті слова Вайлда: «Якби ж це я так сказав!» І як же приємно було, поміркувавши, пригадати, що це саме мої слова. Шкодував я лише про те, що у деяких випадках тема війни відволікла мене від ширшого наукового підходу. Я радий, що наразі маю змогу це змінити.

Щодо внесених до попереднього видання змін — розділ «Людина як соціальна тварина» видалено — цю тему буде розкрито в окремому виданні<sup>1</sup>. Замість нього з'явився розділ про нові «диво-ліки» психіатрії.

Розділ про групову терапію переписано, а розділ про шоккову терапію — оновлено. «Нотатки для філософів» переглянуто, а бібліографічні дані оновлено там, де в цьому була потреба.

Утім, у деяких випадках старі видання досі видаються кращими за нові. Деякі абзаци змінено згідно з новими підходами.

---

<sup>1</sup> *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups*, Philadelphia: J. B. Lippincott Company, 1963; New York: Grove Press, 1966. (Прум. авт.)

Сподіваюся, що неспеціалісти, які прагнуть отримати інформацію про сучасну психіатрію чи психоаналіз, у більшості випадків знайдуть її тут; нотатки надають варті довіри джерела, з яких можна отримати більш детальні знання.

Е. Б.

*Кармель, Каліфорнія*

*Березень 1957 р.*



## ПЕРЕДМОВА АВТОРА

Метою цієї книги стало пояснення динаміки людської психіки для тих, хто більше зацікавлений у розумінні її природи, аніж у термінах чи визначеннях. Я намагався викладати ідеї на практичному рівні, створюючи якомога чіткішу й простішу картину складних явищ. Там, де це було можливо без надмірної незграбності, я уникав довгих слів.

Ця книга покликана дати читачеві краще розуміння себе та інших, а не зробити з нього домашнього психіатра. Тим, хто хоче отримати більш детальну інформацію, допоможе список літератури, а ті, хто хоче мати вокабуляр термінів, знайдуть його у короткому глосарії.

Кожен психіатр, спираючись на свій клінічний досвід, сприймає людей по-різному. Викладені далі ідеї базуються на тому, чого я навчився у своїх наставників (переважно в Юджина Кана, колишнього професора психіатрії Єльської школи медицини, та покійного Пауля Федерна з нью-йоркського інституту психоаналізу), помноженому на мої власні роздуми, спостереження та інтерпретацію психіатричної і психоаналітичної літератури. Мої вчителі під час мого навчання зробили для мене все, але в цілому вони не відповідають за мої слова. Авжеж, більшість викладених тут ідей, як і в кожного динамічного психіатра, базуються на роботах Зигмунда Фрейда, утім, за акценти та формулювання відповідаю лише я, і жодна група психіатрів чи психоаналітиків не вповноважувала мене за свого речника.

З метою запобігти непорозумінню між мною та читачами-професіоналами в кінці кожного розділу наводяться нотатки з уточненнями, застереженнями та більш технічними аспектами обговорюваних тем. Якщо якась із книг, на які я посилаюся в цих нотатках, недоступна вам у звичний спосіб, ви можете звернутися

до місцевого розповсюджувача психіатричної літератури або ж напружати зв'язати з видавцями.

На додачу до термінологічного глосарія в кінці книги, корисним буде невеликий семантичний глосарій.

«Вона» (людина) стосується людей у цілому, обох статей. Утім, залежно від контексту може йтися про те, що це явище частіше спостерігається серед жінок, аніж серед чоловіків. «Ми» в належному контексті позначає «більшість психіатрів, яких я поважаю понад усе». «Є» («являє собою») у реченні, що стосується технічних питань, значить «на думку більшості провідних психіатрів і з мого власного досвіду». «Видається» або «схоже» значить «здається мені, з огляду на власні спостереження, яких, утім, недостатньо для повної впевненості, хоча один чи більше психіатрів, яких я поважаю, підтримують цю думку». «Філософ» використовується на позначення особи, яка любить замислюватися над прочитаним. Про напруження кажуть, що вони «знімаються», «полегшуються» чи «задовольняються». Останнє в цьому випадку використовується не зовсім правильно, але дозволяє уникнути повторень та підкреслює ідею того, що «напруження» майже тотожне «бажанню». Після ретельних роздумів я залишив термін «психічна хвороба»: хоча у розмовній мові в ньому немає необхідності, доволі важко знайти інший термін для письма. Так само нерішуче я зберіг слова «невротичний» та «невротик», з огляду на те, що їм важко знайти заміну, яка вписувалася б у контекст ідей Фрейда.

Псевдоніми пацієнтів, описаних в історіях хвороби, обрані не довільно — майже всі вони, з певною «американізацією», походять з історичних та міфологічних джерел, пов'язаних із описаним випадком. Деяких читачів це заінтригує, а тим, кого імена не цікавлять, не заважатиме. Ці історії хвороб представляють не окремих особистостей, а типажі, і будь-яка подібність до історії реальної людини в зовнішніх обставинах чи характеристиках — випадкова й ненавмисна.

Багато описів історій хвороби уособлюють звичні випадки, утім деякі ілюструють яскраві випадки психічних хвороб та емоційних аномалій, тобто описують патологічні типи особистості. У цих випадках обставини та реакції можуть здатися читачам нереалістичними. Та це радше питання інтенсивності, а не характеру. Якщо читач замислиться, він виявить, що, незважаючи на вражаючу інтенсивність реакцій пацієнтів, характер такої поведінки зовсім не унікальний.

Ці історії завдяки перебільшенням підкреслюють те, що кожен може до певної міри знайти в собі та в людях навколо. Якщо це неочевидно з першого погляду, то може стати зрозумілішим з часом. Це значить, що інстинкти «психічно хворих» не відрізняються від тих, що є спільними для людей, вони лише виявляються іншим чином.

Слід подякувати різним аудиторіям із солдатів та цивільних у Каліфорнії, Юті та Вашингтоні — своїми запитаннями, коментарями й запереченнями вони допомогли мені вивести якнайчіткіші формулювання. Я особливо вдячний за особисту допомогу наступним людям.

Працівники видавництва, а особливо Генрі Саймон, дуже допомогли в підготовці рукопису своїми конструктивними зауваженнями. Пауль Федерн дав мені чимало порад, лишивши на мій розсуд вибір, дослухатися до них чи ні. Він не несе жодної іншої відповідальності за зміст книги. Роберт Піл з Дентона, штат Техас, та Френсіс Ордвей з Кармеля, штат Каліфорнія, надали мені неоціненну допомогу з набором тексту. Майор, а нині доктор, Семюел Коен з Філадельфії та майор, а нині доктор, Пол Крамер з Чикаго допомагали мені своєю увагою, необхідною для роботи над рукописом у важких армійських умовах. У цей період мені також допомагали полковник Стюарт та Кіппі Стюарт, Доріс Дрейк, Луїз Мастерс та капітан, а нині доктор, Джордж Емброуз. Піднімаю тост кармельським вином за тих, хто

читав мій рукопис або був присутній на читаннях у домі Шортів, — за наші приємні вечори і вашу неоціненну допомогу. Це стосується Мері Шорт, Джейка Кенні, містера та місіс Джон Гейзен, Мюріел Рукісер, доктора та місіс Рассел Вільямс, містера та місіс Френк Ллойд, Сема Колберна, Гретхен Грей, Кейті Мартін та інших кармельців.

Е. Б.

*Кармель, Каліфорнія*

*Січень 1947 р.*

## ВСТУП

Психіатр — це лікар, який спеціалізується на консультуванні й лікуванні людей, що страждають від емоційних проблем, складних особистих стосунків, саморуйнівної поведінки і, в окремих випадках, від аномальних почуттів і переконань. Він вивчає мотивацію людей, відповідаючи на питання: «Чому ця особа має потребу відчувати, думати чи діяти саме таким чином?» Тілесні процеси впливають на емоції, а емоції, в свою чергу, виявляються через тіло, тож психіатр, як і інші лікарі, мусить передусім ретельно ознайомитися з анатомією та психологією; він мусить знати, який вигляд мають і як працюють шлунок, кров'яні судини, залози й мозок. Також він мусить знати, як впливають на психіку певні речовини, наприклад, алкоголь, та як психіка впливає на певні речовини організму, особливо на ті, що виробляються статевими й наднирковими залозами, щитоподібною залозою та гіпофізом.

Здобуваючи знання про те, як працює тіло людини, майбутній психіатр також має спостерігати за поведінкою людей різного походження у різних ситуаціях. Дослухаючись до неписьменних та добре освічених, бідних і багатих, обговорюючи з ними, наприклад, табелі їхніх дітей, він завважує відмінності й схожості у їхньому ставленні, дивуючись тому, як це впливає на навчання їхніх дітей.

Ознайомившись із розмаїттям фізичних та психічних реакцій здорових людей, він починає спостерігати за хворими. Вивчає, наприклад, різних пацієнтів з виразкою шлунка і намагається побачити, що саме у шлунках та в почуттях їх об'єднує, чи є якийсь зв'язок між емоціями й тим, що видно на рентгенівських знімках. Майбутній психіатр спілкується з людьми з аномальними страхами, спостерігає за їхніми фізичними та психічними реакціями, намагаючись знайти, що пішло не так.

Він консультує молоді пари перед одруженням, щоб попередити про можливі ускладнення стосунків; говорить з матерями, які мають проблеми з дітьми; піклується про надто збудливих чи надто пригнічених людей, тих, хто має аномальні почуття й імпульси. Його компетенція — робота з певними станами, в яких задіяні не лише емоції, але й певні органи тіла або ж які виникають від надмірної кількості вжитих певних речовин. З цієї причини він мусить добре розумітися на тому, як працює тіло. Щоб лікувати серйозні психічні хвороби, психіатр має розуміти і те, як електрика та різні потужні лікувальні засоби впливають на тіло людини.

На додачу до цього, до психіатра часто звертаються там, де треба визначити, яку роль відіграють емоції у виникненні виразки шлунка, підвищеного кров'яного тиску, захворювань щитоподібної залози, захворювань серця, болю в спині, паралічу, астми, шкірних захворювань та інших хвороб, які буває важко зцілити простими медичними засобами. У цих випадках він мусить добре розуміти, як працюють уражені органи.

Перш ніж намагатися комусь допомогти, психіатр воліє знати, з якого яйця вилупився пацієнт — тобто якими фізично й психічно були його пращури, в яких умовах це яйце розвинулося в дорослу людину. Дізнавшись про це, психіатр може краще оцінити стартові умови пацієнта та те, через що він пройшов, аби опинитися у поточному стані. Він намагається визначити, з яким активом і пасивом пацієнт прийшов у цей світ, чого набув у ранньому дитинстві та як цей багаж впливає на його життя.

Чимало рис особистості до певної міри успадковані. Спадковість визначає верхню межу здібностей та час, коли вони зазвичай мають зростати чи спадати. Наприклад, вона визначає, чи зможе людина стати великим музикантом чи математиком (сюди також можна додати шахістів) і в якому віці буде спроможна на повноцінні статеві стосунки. Утім, те, що стається насправді, залежить від оточення. Іншими словами, спадковість визначає

здібності, а оточення — їхню реалізацію. Та задаватися питанням того, що з них важливіше для реального життя, так само недоладно, як питати: що важливіше для полуниці з вершками — вершки чи полуниця? Це ягоди плавають у вершках чи вершки оточують ягоди?

Немає доказів того, що оточення не може змінити так звані успадковані якості психіки. Майже кожна людська здібність може покращитися за умови належного навчання, і «успадкованість» якоїсь нездібності не означає, що людина має здатися. Вивчення залоз у майбутньому може зіграти значну роль у зміні того, що ми вважаємо спадковим, так само як психіатрія стає дедалі важливішою для зміни того, що ми вважаємо залежним від оточення. Таким чином, замість міркувань про те, що залежить від спадковості, а що — від оточення, варто запитати: які якості можна змінити, використовуючи сучасні знання, а які не можна?

Ця книга розглядає людину як енергетичну систему з-поміж інших енергетичних систем усесвіту, бо це полегшує розуміння людей. Цей підхід розвинув Зигмунд Фройд. Так само існують інші системи, деякі з них буде описано згодом. Ми почнемо з вивчення того, з чим доводиться мати справу різним людям, як вони намагаються з цим впоратися, а далі розглянемо, як вони ростуть і розвиваються і що можна зробити, якщо щось у розвитку пішло не так. Після того ми розглянемо певні таємничі явища психіки, які наразі ставлять нас у глухий кут.

Запам'ятайте одну річ — і будете у вигідному становищі: якої б ви не були думки про його особистість, що б не вчинили або ж від чого б не утрималися його послідовники, Фройд мав рацію. Це амулет, який завжди мусить бути у вашій сумочці і яким можна користуватися, коли здоровий глузд відмовляє.

*Кіпріан Сен-Сір. Листи до покоївки моєї дружини*





Частина I

# НОРМАЛЬНИЙ РОЗВИТОК

# РОЗДІЛ 1

## З ЧИМ ЛЮДЯМ ДОВОДИТЬСЯ МАТИ СПРАВУ

### 1

#### *Чи можна судити людей за зовнішністю?*

Усі знають, що людина, як і курка, походить з яйця. На дуже ранньому етапі людський зародок формує тришарову трубку: внутрішній шар виростає у шлунок та легені, середній — у кістки, м'язи, суглоби і кровоносні судини, а зовнішній — у шкіру й нервову систему.

Зазвичай усі три ростуть приблизно рівномірно, тож середньостатистична людина — це рівномірна суміш мозку, м'язів та внутрішніх органів. Однак у деяких зародків один шар росте активніше за інші, тож, коли янголи закінчують складати дитину до купи, у неї може бути більше нутроців, ніж мозку, чи більше мозку, ніж м'язів. Коли стається саме так, діяльність особи часто більше стосується цього збільшеного шару.

Таким чином, ми можемо сказати, що, якщо середньостатистична людина є сумішшю, деякі люди «орієнтовані на травлення», деякі — «орієнтовані на м'язи», а деякі — «орієнтовані на мозок», відповідно до цього вони мають тіла травного типу, м'язового типу та мозкового типу. Люди з тілами травного типу повні, з тілами м'язового типу — кремезні, а з тілами мозкового типу — довгі. Це не значить, що вища людина буде мозковитішою. Це значить, що якщо людина, навіть невисока, видається довгастою, а не кремезною чи товстою, її часто більше турбуватиме те, що відбувається в голові, аніж те, що робити чи що поїсти; ключовий фактор — стрункість, а не зріст. З іншого боку, людина, яка створює враження повної, а не довгастої чи кремезної, зазвичай біль-

ше цікавитиметься хорошим стейком, аніж хорошою ідеєю чи довгою прогулянкою.

Науковці послуговуються словами грецького походження, говорячи про ці три типи тілобудови. Тих, чия форма тіла переважно залежить від внутрішнього шару зародка, називають *ендоморфами*, якщо вона залежить переважно від середнього шару — *мезоморфами*, а якщо від зовнішнього — *ектоморфами*. Ті ж корені видно в англійських словах *enter, medium, exit*, які з легкістю можна було б писати як *ender, mesium* та *ectit*.

Позаяк ендодерма, внутрішня оболонка людського зародка, формує внутрішні органи черевної порожнини (*viscera*), ендоморфи зазвичай орієнтовані на живіт; середня оболонка формує тканини тіла (*soma*), тож мезоморфи зазвичай орієнтовані на м'язи; а зовнішня оболонка формує мозок (*cerebrum*), і екторморфи зазвичай орієнтовані на мозок. Перекладаючи це латиною та грецькою, маємо *вісцеротонічного ендоморфа, соматотонічного мезоморфа* й *церебротонічного екторморфа*.

Для церебротоніків слова прекрасні, але вісцеротонік знає, що якою мовою б не було надруковане меню, його не з'їси, а соматотонік — що об'єм грудної клітки не збільшити читанням словника. Тож краще дати цим словам спокій і розглянути, яких людей вони в цілому описують, знову ж таки, не забуваючи, що більшість людей — доволі рівномірні суміші і те, що ми кажемо, стосується лише крайніх виявів. Ці типи простіше вивчати на прикладі чоловіків, ніж жінок.

*Вісцеротонічний ендоморф*. Якщо людина належить до товстого типу, а не кремезного чи довгастого, найімовірніше вона буде округлою і м'якою, з широкими грудьми і ще більшим черевом. Представник цього типу радше поїсть, ніж дихатиме з комфортом. Найімовірніше, він матиме широке обличчя, коротку й товсту шийку, широкі стегна та верхню частину рук і малі ступні й кисті. Такий чоловік матиме надто розвинуті груди і в цілому здаватиметься дещо роздутим, ніби повітряна кулька. Шкіра в нього м'яка

й гладенька, а лисіючи (що з такими чоловіками стається доволі рано), він передусім втрачає волосся на маківці.

Найкращий приклад представника цього типу — низенький, опецькуватий, розпашілий представник компанії із сигарою в зубах, який завжди має такий вигляд, наче ось-ось постраждає від інфаркту. Хорошим представником його робить любов до людей, вечірок, бань та зібрань; він легкий та приємний у спілкуванні, його почуття просто зрозуміти.

Череву в нього велике, бо повне нутрощів. Він любить поглинати любов та схвалення нарівні з їжею. Для нього бенкет у супроводі людей, яким він подобається, — втілення добре проведеного часу. Важливо розуміти природу таких людей. Не варто сприймати на віру їхню поведінку, вони часто жартують з себе, коли в доброму гуморі. Добре буде ввічливо усміхнутися у відповідь та стримати сміх, бо згодом, коли зіпсується настрій, чужий сміх може їх розлютити, хай навіть вони самі провокували його жартами.

*Соматотонічний мезоморф.* Якщо чоловік радше кремезний, аніж повний чи довгастий, найімовірніше він буде грубуватим і м'язистим. Він схильний мати масивні руки й ноги, груди й живіт будуть добре сформовані та пружні, грудна клітка більша за живіт. Він радше дихатиме, ніж їстиме. У нього кістлява голова, широкі плечі, квадратна щелепа. Шкіра товста, груба, пружна, легко засмагає. Якщо він лисіє, то зазвичай з лоба.

Ліл Ебнер<sup>1</sup> та інші люди дії належать саме до цього типу. З них виходять хороші рятувальники та будівельники. Вони люблять викладатися, мають сильні м'язи й залюбки ними користуються. Їх приваблюють пригоди, фізичні вправи, бійки, перемоги у всьому. Вони зухвалі й нестримні, люблять підпорядковувати собі людей та речі. Знаючи, що дає втіху таким людям, можна зрозуміти, чому вони нещасні у деяких ситуаціях.

<sup>1</sup> Герой сатиричного американського коміксу Ела Каппа про американську провінцію, який виходив з 1934 по 1977 рр.

*Церебротонічний ектоморф.* Людина з видовженою будовою тіла найімовірніше має тонкі кістки й м'язи. Представник цього типу має похилі плечі, плаский живіт із втягнутим шлунком, довгі ноги. Шия та пальці теж довгі, обличчя має форму видовженого яйця. Шкіра тонка, суха, бліда, облісіння стається нечасто. Такий чоловік схожий на забудькуватого професора, і часто саме таким і є.

Хоча такі люди доволі неспокійні, вони люблять економити енергію і не надто рухливі, радше спокійно сидітимуть на самоті й уникатимуть клопотів. Негаразди сильно засмучують їх, і вони від них утікають. Друзі не дуже добре їх розуміють. Вони рухаються поривчасто і так само відчують. Людина, яка розуміє, як легко люди цього типу впадають у тривогу, часто може допомогти їм краще влитися до агресивного й комунікабельного світу ендоморфів та мезоморфів.

У тих особливих випадках, коли люди точно належать до того чи того типу, зовнішність може вказувати на певні риси особистості. Коли психіка бореться з собою чи зовнішнім світом, спосіб цієї боротьби почасти визначається типом. Вісцеротоніка вабитиме вечірка, де можна їсти, пити й спілкуватися, замість того щоб займатися справами; соматотонік прагнутиме щось зробити, отримати контроль над ситуацією, навіть якщо його дії безглузді й непродумані; а от церебротонік може усамітнитися й обдумувати проблему там, де краще було б вдатися до дії чи забути про негаразди в хорошій компанії.

Позаяк ці риси особистості залежать від розвитку шарів зародка, з якого розвинулася ця людина, їх важко змінити. Менше з тим, варто знати про ці типи, щоб мати принаймні якийсь натяк на те, чого чекати від свого оточення, щоб зважати на різноманітність людської природи, а отже, усвідомлювати й опановувати власні природні схильності, які можуть підштовхувати людину до повторення однакових помилок знову і знову. Система «шарів яйця» — найкращий з відомих у наш час способів судити за зовнішнім виглядом.

## 2

### *Звідки береться енергія людини?*

Щоб зрозуміти щось у цьому світі, спочатку треба спитати, з яких частин воно складається і як саме, а потім — звідки береться його енергія та як ця енергія спрямовується у потрібні канали. Щоб зрозуміти автомобіль, треба спершу описати різні його частини і їхнє розташування, а тоді — як енергія бензину змінюється на обертовий рух через роботу механізму. Так само слід чинити, щоб зрозуміти замерзлий водяний насос, зламаний телевізор, захоплену комету, прекрасний водоспад, дерево, що росте, чи розлючену людину. Конструкція зветься *структурою*, а спосіб дії — *функцією*. Щоб зрозуміти Всесвіт, ми вивчаємо його структуру та функцію. Щоб зрозуміти атом, ми вивчаємо його структуру й функцію. Тоді ми можемо керувати кораблем і будувати атомні двигуни.

Ми бачили, що структура людини складається з трьох видів тканин, і поєднання цих тканин частково визначає, як людина діє та реагує. Якщо розглянути залози й мозок, ми отримаємо певні відомості про те, як контролюється енергія людини під час функціонування.

Як нам відомо, енергія людини походить з їжі й кисню. Кількість спожитої їжі разом з запасами тіла визначає кількість енергії, що може бути вивільнена завдяки кисню. Результат травлення — перетворення їжі на доволі прості речовини, які можна запасати й використовувати за потреби, щоб вивільнити енергію через хімічні зміни. Оцет та сода піняться у склянці, вивільняючи тепло, яке і є енергією. Речовини тіла сполучаються з киснем у дещо складніший спосіб і так само виробляють тепло, тож певна кількість їжі виробляє певну кількість калорій енергії для тіла. Те, як це тепло перетворюється на потрібну тілу енергію, ще не до кінця встановлено.

Ми визнаємо дві форми людської енергії — тілесну та психічну, так само як енергія, завдяки якій рухається автомобіль, походить частково від двигуна і частково від водія.

Залози сильно впливають на швидкість використання тілесної енергії і те, з якою метою вона використовується. Щитоподібна залоза працює як акселератор, змушуючи людину працювати з високою чи низькою швидкістю. Вона може підтримувати вищу швидкість, ніж дозволяє харчування, тож заради енергії людина використовуватиме всі доступні резервні речовини, як-от жир, — внаслідок цього люди з надактивною щитоподібною залозою схильні втрачати вагу. З іншого боку, ця залоза може так уповільнити людину, що її потреба в енергії буде менша за спожиту їжу, надлишок зберігатиметься у вигляді жиру й інших речовин — саме тому люди з недостатньо активною щитоподібною залозою схильні до набору ваги.

Якщо щитоподібну залозу можна порівняти з акселератором двигуна, так само можна сказати, що надниркові залози подібні до ракетних запалів. Коли нам потрібен додатковий поштовх, вони різко випускають велику кількість енергії. Зазвичай це стається, коли ми змушені битися чи тікати; надниркові залози спонукають нас до дії, коли ми розлючені чи перелякані. Іноді ми розлючені чи перелякані, не маючи змоги щось із цим зробити, а отже, не маючи змоги використати надлишок енергії. Ця енергія мусить кудись подітися, тож, якщо нормальний шлях її використання заблоковано, вона спрямовується на м'язи серця чи інших внутрішніх органів, спричиняючи калатання та інші неприємні відчуття. У будь-якому разі, зайва енергія не може просто зникнути: не використана на бій чи втечу або скорочення серця та інших внутрішніх органів, вона накопичується, поки не знайде нагоди проявитися прямо чи опосередковано, як ми побачимо далі.

І щитоподібна, і надниркові залози у різних людей працюють по-різному. Через роботу щитоподібною залозу деякі люди завжди перебувають у русі, а деякі — завжди мляві. Існують й інші причини такої різниці у виході енергії, але, намагаючись встановити причину неспокою чи млявості, завжди слід брати до уваги стан цієї залози. Так само не слід забувати про надниркові залози там, де йдеться про різницю збудливості. У деяких людей надниркові



залози дуже чутливі, тож вони часто перебувають у стані внутрішнього безладу, тоді як інші ніколи не відчувають припливу тваринної сили з глибоким гнівом чи панікою.

Щитоподібна залоза впливає на загальний обсяг енергії людини, незважаючи на те, на що ця енергія використовується. Надниркові залози вивільняють додаткову енергію, аби допомогти людині позбутися загрози чи перепони шляхом або втечі, або знищення чи поспішного вигнання загрози.

Статеві залози також впливають на вихід енергії. Подібно до енергії, яку викликають надниркові, вона є джерелом сили для певних цілей. Можна сказати, що надниркові залози підтримують інстинкт самозбереження, даючи додаткову силу для руйнування чи втечі, а сім'яники та яєчники підтримують статевий інстинкт, підвищуючи зацікавленість у певній конструктивній діяльності. Їхня приземлена ціль пов'язана зі статевим актом, але частина енергії, яку вони виділяють, може бути використана для будь-якої романтичної чи піднесеної діяльності, що дає відчуття наближення, приязні або творчості.

Розглядаючи ці залози, слід розуміти, що ми не маємо права називати їх джерелом енергії та бажання творити чи знищувати; однак вони додають гостроти таким бажанням і вивільняють *додаткову* енергію на те, щоб їх здійснити. Старші люди, чиї залози слабшають, все ще можуть творити й руйнувати, але зазвичай їм бракує пристрасного захвату й сконцентрованої енергії, властивих молоді.

До того ж залози не впливають на те, як саме застосовується вивільнена енергія. Наприклад, надниркові залози роблять м'язи рук та ніг сильнішими й швидшими, але не визначають, чи їх буде використано для бою, чи для втечі. Статеві залози дають людині відчуття сили й неспокою, посилюють привабливість сторонніх об'єктів, особливо інших людей, зазвичай протилежної статі, але вони не визначають ані того, як вона йтиме на зближення з людьми, ані кого вона обере. Людина з самими залозами і без мозку виявить не більше ініціативи, ніж пляшка вина, що бродить. Це можна про-

Популярне видання

*БЕРН Ерік*

**Вступ до психіатрії та психоаналізу.  
Просто про складне**

Головний редактор *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *О. В. Приходченко*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *А. В. Альошичева*

Підписано до друку 04.11.2021. Формат 60х90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 26 .  
Наклад 3000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24  
E-mail: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

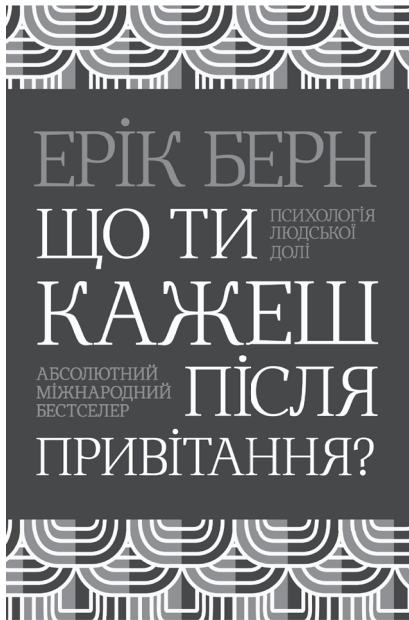
---

**Берн Е.**

Б51 Вступ до психіатрії та психоаналізу. Просто про складне / Ерік Берн ; пер. з англ. О. Оксенич. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. — 416 с.

ISBN 978-617-12-9307-6  
ISBN 978-0-394-17833-2 (англ.)

**УДК 159.9**

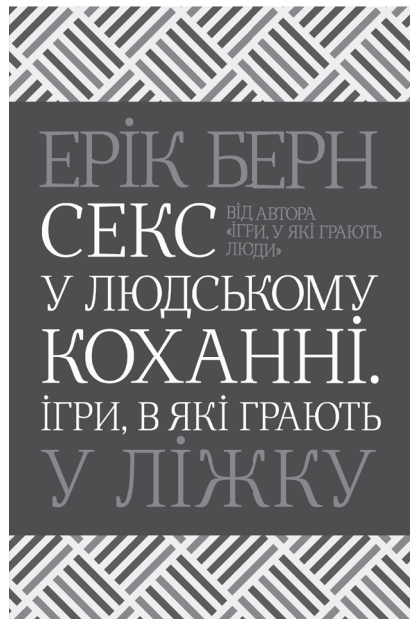


ЕРІК БЕРН  
ЩО ТИ ПСИХОЛОГІЯ  
КАЖЕШ ЛЮДСЬКОЇ  
ДОЛІ  
АБСОЛЮТНИЙ МІЖНАРОДНИЙ БЕСТСЕЛЕР  
ПІСЛЯ  
ПРИВІТАННЯ?



ІГРИ, ЕРІК БЕРН  
У ЯКІ  
ГРАВЮТЬ  
ЛЮДИ  
СВІТОВИЙ БЕСТСЕЛЕР ІЗ ПСИХОЛОГІЇ СТОСУНКІВ

КНИГА СМІЯНОГО  
ГЕДЕСІВІЧУ



ЕРІК БЕРН  
СЕКС ВІД АВТОРА  
«ІГРИ, У ЯКІ ГРАВЮТЬ  
ЛЮДИ»  
У ЛЮДСЬКОМУ  
КОХАННІ.  
ІГРИ, В ЯКІ ГРАВЮТЬ  
У ЛІЖКУ