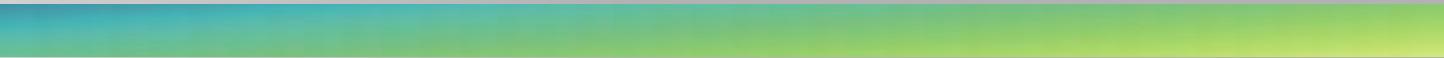


# **Туториал: всё, что нужно знать о психоанализе**

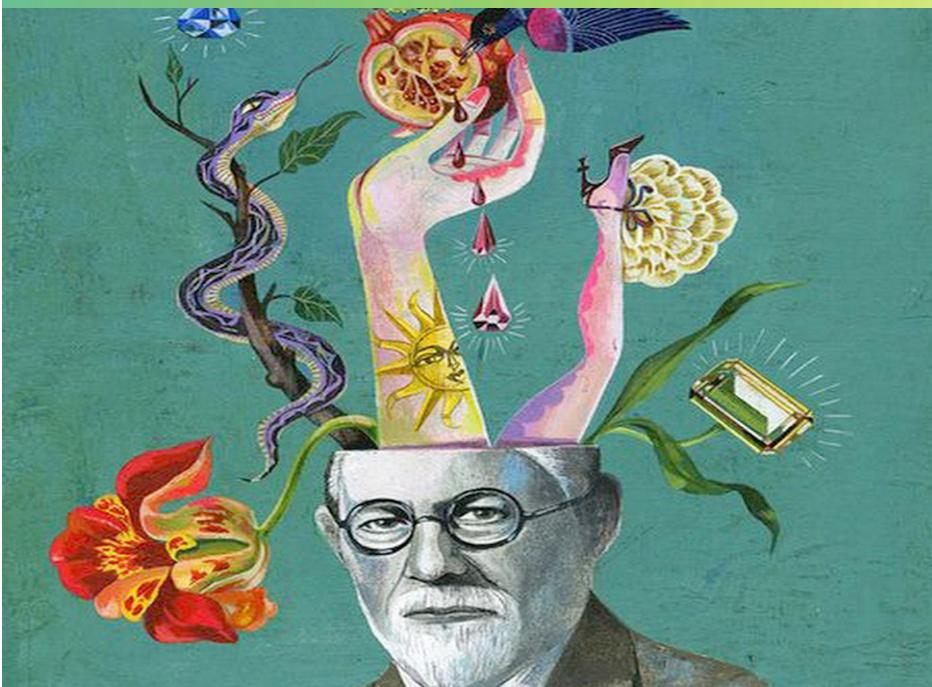


Деменок Алиса Андреевна

Психоаналитик

Деменок Алиса  
@alisa.demenok  
YouTube-канал «Wiki отношений»

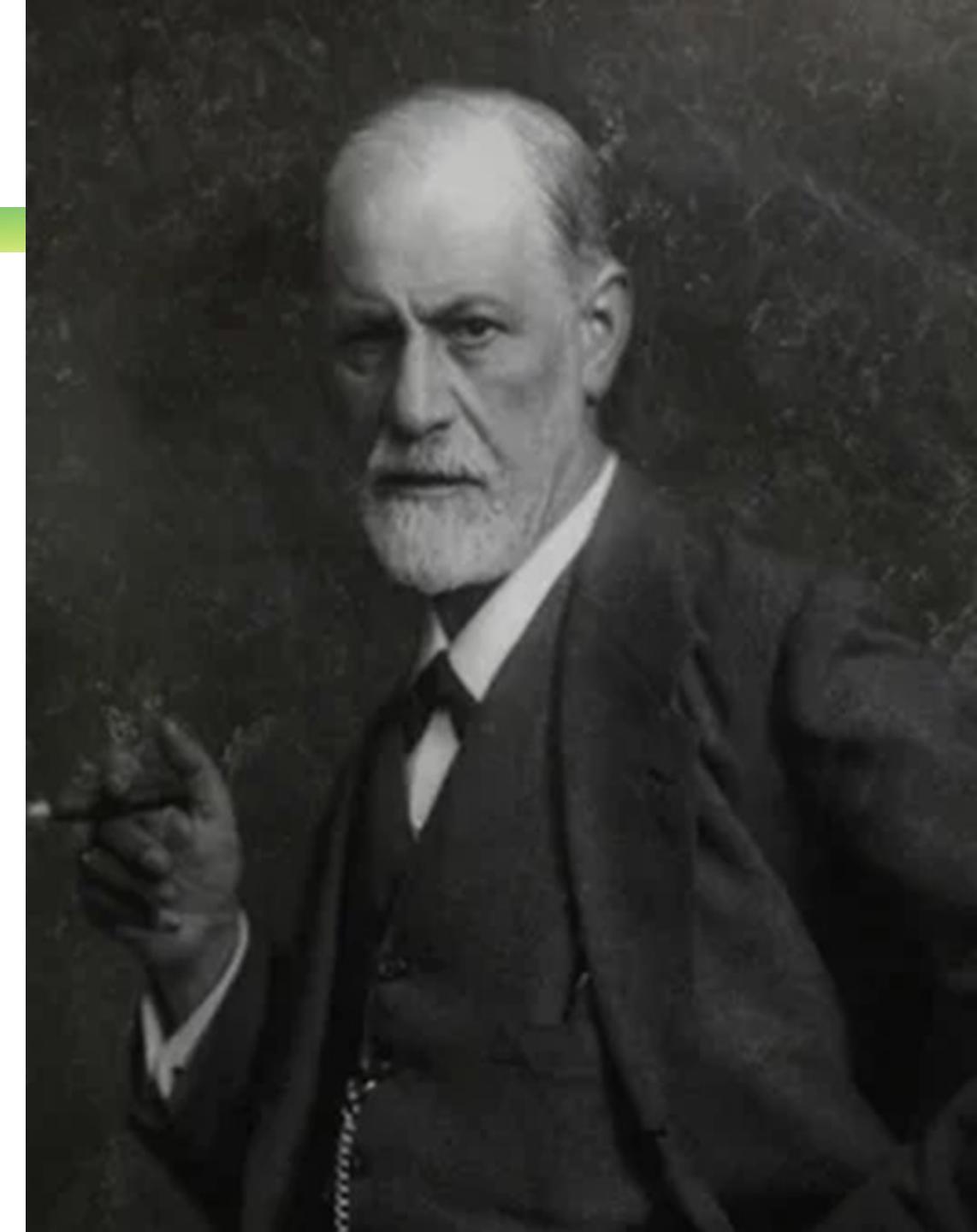
## Несколько слов о психоанализе



- Психоанализ появился на рубеже XIX и XX столетий
- Уже в первые 10 лет своего существования выработал общепсихологическую теорию, по-новому объясняющую душевную жизнь человека. Психоанализ сохраняет свою значимость как психотерапевтический метод, поскольку вековой опыт практикующих специалистов продемонстрировал его эффективность в лечении как неврозов, так и глубоких личностных расстройств.
- Психоанализ - явление культуры, выражающее человеческое стремление к познанию внутреннего мира, массовых психических процессов и феноменов общественной жизни.

## Отец – основатель психоанализа

- Зигмунд Фрейд (правильная транскрипция — Фройд; полное имя Сигизмунд Шлóмо Фрейд) 6 мая 1856 фрайберг, Австрийская империя — 23 сентября 1939, Лондон, Англия — австрийский психолог, психоаналитик, ученый, психиатр, невролог.
- Основатель психоанализа, оказал значительное влияние на психологию, медицину, антропологию, литературу и искусство XX века.
- Воззрения Фрейда на природу человека были и остаются новаторскими, которые вызывают резонанс и критику в научном сообществе и обществе по сей день.



## Где все начиналось?



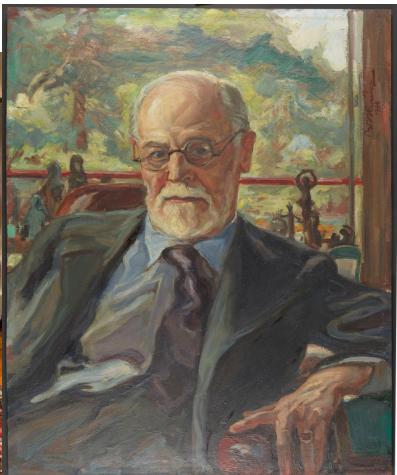
Бергассе 19 (Вена)



- Квартира Фрейда, где он жил вместе со своей семьёй начиная с 1891 года. Прожив в этой квартире 47 лет, Фрейд и его семья по причине своего еврейского происхождения вынуждены были в 1938 году бежать из Вены.
- Квартира - музей состоит из нескольких помещений, часть из которых ранее была жилым пространством семьи, а часть служила рабочими помещениями. К числу последних относятся комната ожидания, где пациенты Фрейда ждали своей очереди на приём психотерапии, приёмная и рабочий кабинет Зигмунда Фрейда.
- Помимо этого в музее находится самая большая в Европе библиотека, посвящённая проблемам психоанализа и насчитывающая 35 000 томов (!!!)

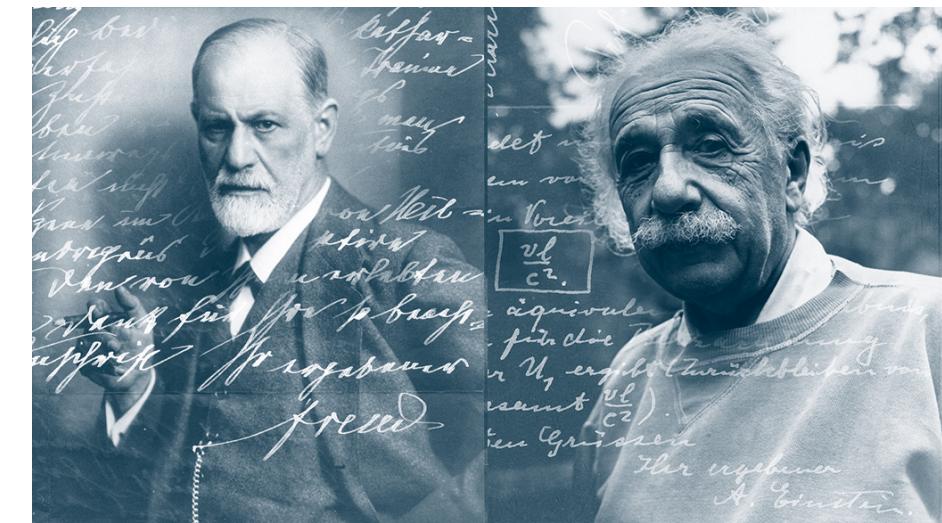
## Кабинет Фрейда в Лондоне

- В 1938 году Зигмунд Фрейд и его семья бежали из аннексированной нацистами Австрии в Лондон (при помощи Мари Бонапарт). До смерти дочери Фрейда Анны в 1982 году дом принадлежал семье. С 1986 году дом стал музеем.



- Психоанализ - терапевтическая практика.
  - Психоанализ - метод изучения психических процессов, недоступных прямому наблюдению.
  - Психоанализ - учение о бессознательной природе человеческой души.
  - Психоанализ - наука о субъективном: «Познай самого себя!»
  - Фрейд нередко называл свою метapsихологию «мифом».
- 
- Чтобы «прочесть между строк», понять душу человека, психоаналитик включает интуицию, фантазию, способность сопереживать, истолковывать. Наблюдаемое им не поддается точным измерениям, но через субъективное понимание аналитик приближается к реальности (истине) вещей.

## Несколько слов о психоанализе



в 1932 году Фрейд написал Эйнштейну:  
«...разве не каждая наука приходит в конце концов к такого рода мифологии?

Разве нельзя то же самое сегодня сказать о Вашей физике?»

## Психоанализ – теория любви

- О чем бы речь на сессиях ни заходила в конечном счете она приходит к историям любви.
- **Любовь** обнаруживается у самых истоков, который можно считать точкой отсчета, ведущий к рождению человека и его истории, ведь биологическое существо – это буквально плод любви.
- После появления на свет ребенок, чтобы выжить, должен быть окутан материнской заботой и любовью. И дело отнюдь не только в биологическом выживании - подлинное свое существование малыш обретет в признании Матери.
- Любовное признание дарует субъекту жизнь.
- «Быть психоаналитиком – значит знать, что все истории возвращаются, чтобы рассказывать о любви».

Любовь - узловое понятие психоанализа.



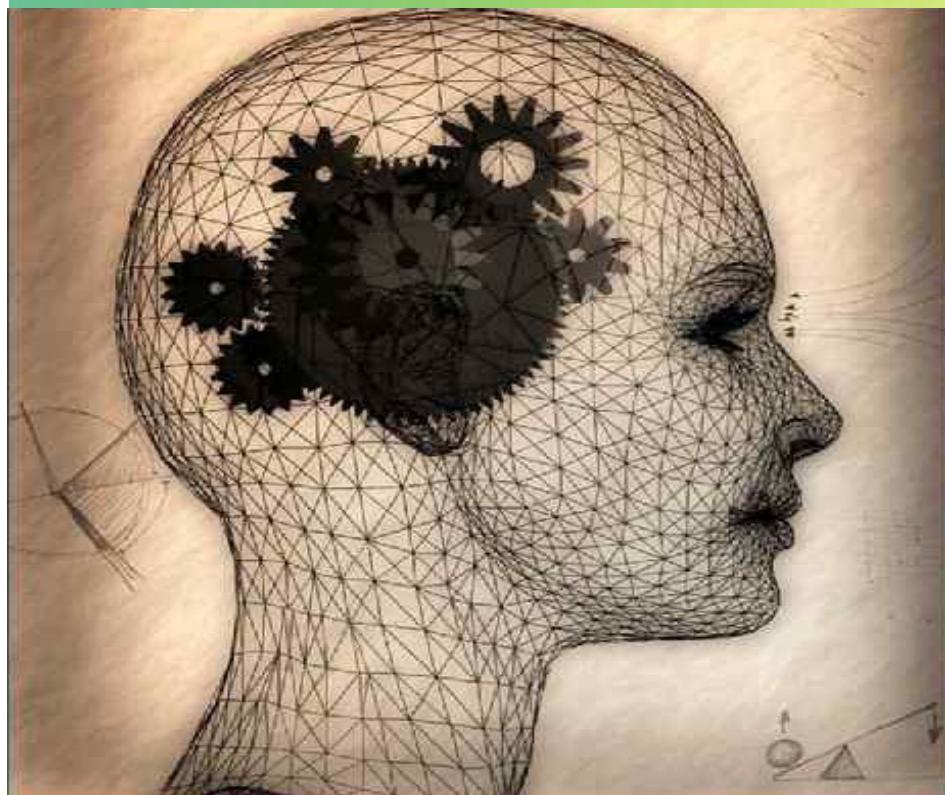
## Психоанализ – археология души

- Впервые термин «психоанализ» был употреблён З. Фрейдом на французском языке 30 марта 1896 года в опубликованной им в Неврологическом Журнале статье об этиологии неврозов.
- «Психоанализ» буквально в переводе с греческого означает «разложение души», сам термин не очень нравился Фрейду, ему куда больше нравилось понятие археология, но увы, оно уже было занято другой наукой.
- В библиотеке Фрейда книг по археологии, истории культуры, различным цивилизациям намного больше, чем книг по психиатрии, невропатологии, психологии. Фрейда завораживали раскопки и тайны древностей.

Погребение Помпеи становится метафорой вытеснения как исчезновения, при котором ничего не исчезает.



## Метapsихология Фрейда



- Термин впервые введен Фрейдом в 1896 году, за 2 месяца до появления понятия «психоанализ». В научной литературе термин появился лишь в 1901 году в работе «Психопатология обыденной жизни».
- Область **метапсихологии** – то, что находится «по ту сторону сознания»
- Фрейд видел в метафизических конструкциях проекцию на внешний мир того, что на самом деле присуще бессознательному: «... большая часть мифологической картины мира, вплоть до самых современных религий, есть не что иное, как проекция психологии на внешний мир. Неясное осознание психических факторов и бессознательных процессов отображается [...] в построении сверхчувственной реальности, которую наука призвана преобразовать в психологию бессознательного - **метапсихологию**».

## Психическая реальность



- **Психическая реальность** – ни внешняя, ни внутренняя, она сочетает 2 мира в одно неразличимое пространство. Бессознательные желания и связанные с ними фантазии преобразуют объективную реальность.
- Психическая реальность – то, что предстает и представляется в качестве обыденной реальности.
- **Бессознательное как единственно подлинная психическая реальность.**
- Например, фантазия – не субъективна и не объективна. Фантазия организует переходное пространство между объективным и субъективным, делает невозможным как чистую объективность, так и чистую субъективность.
- В общей форме неврозы и психозы характеризуются преобладанием психической реальности в жизни субъекта

- Множественная детерминация – способ, которым различные порождения бессознательного (сновидения, симптомы и др.) приводятся к некой совокупности определяющих и порождающих факторов.



- Порождение бессознательного есть результат многих причин, из которых ни одна сама по себе не достаточна;

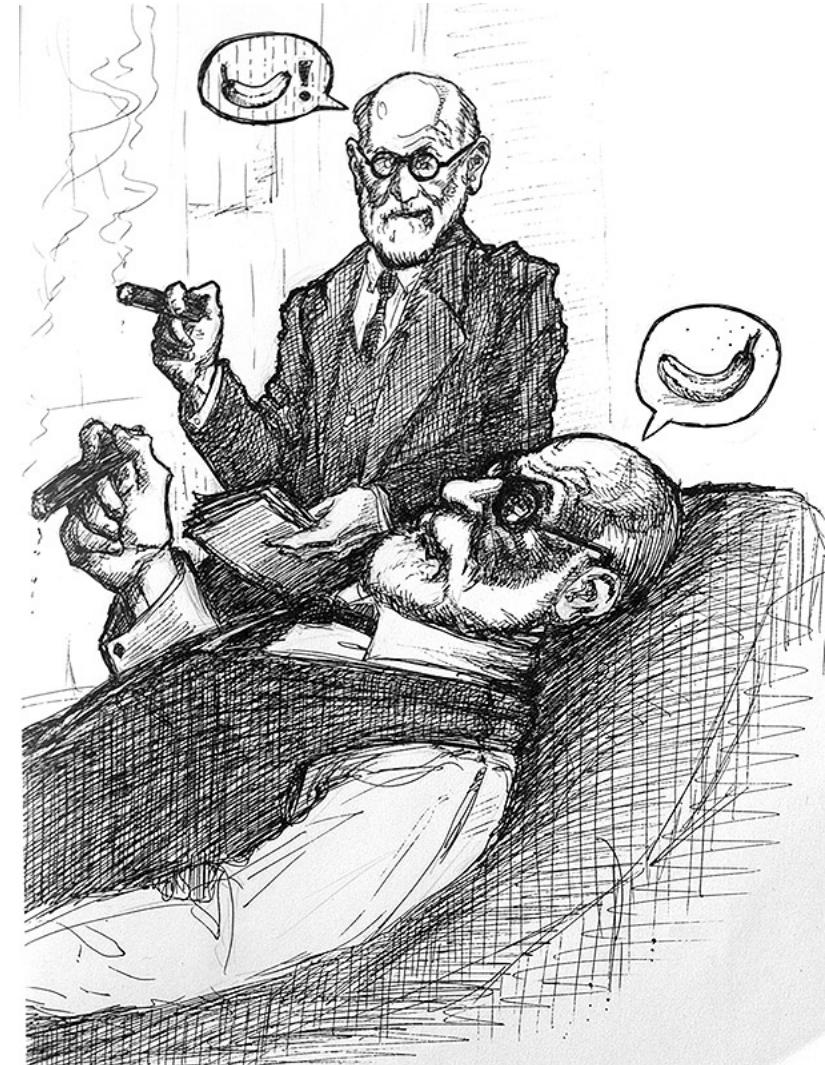
- Детерминация = причинность  
Базовый принцип познания психических явлений.

- Порождения бессознательного содержат в себе разнородные бессознательные элементы, которые могут выстроиться в различные значимые цепочки (ассоциативные связи), обладающие каждая собственной связанностью на конкретном уровне истолкования.

## Психоанализ – искусство толкования

- **Толкование** – своеобразная машина перевода с языка бессознательного на язык сознания. **Толкование** – искусство понимания, осмыслиения. Толк – Говорить толком – говорить разумно, со смыслом.
- В Результате толкования Фрейд находит смысл в кажущейся бессмыслице: Симптомы имеют смысл - Они говорят, Сновидение имеет смысл - Оно говорит, Бессознательное говорит - Оно имеет смысл, Оно мыслит.
- Психоанализ говорит о том, что нельзя отождествлять восприятие сознания и бессознательный психический процесс (это абсолютно разные вещи).
- Фрейд предостерегает: исчерпывающее толкование невозможно, нельзя истолковать все, не стоит а всем искать скрытый смысл. А непрерывный поиск двойного дна может привести к паранойальному бреду. Изучение происходит не скрытых глубин, а поверхности психической реальности.

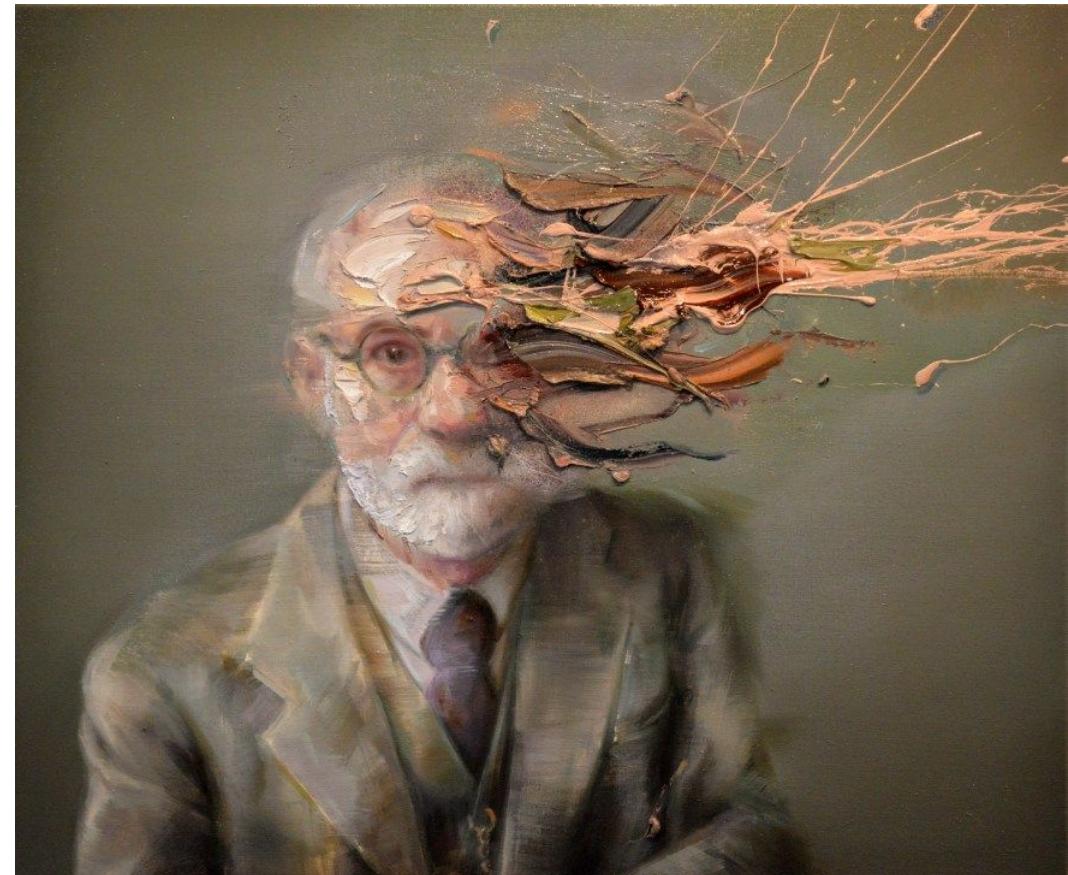
«Иногда банан – это всего лишь  
банан!»



## Бессознательное

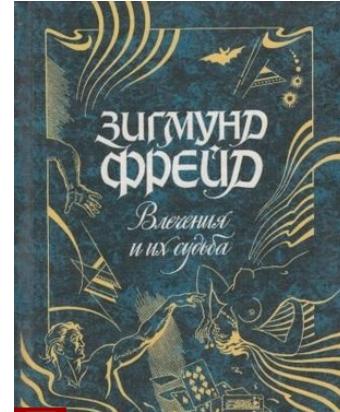
- Еще древнегреческий философ Платон говорил о таком способе исследования как «познание-воспоминание», когда знания извлекаются откуда-то из глубин психики; Фридрих Шеллинг, Артур Шопенгауэр говорили о бессознательном, но только как о категории философии; Эдуард Гартман в своей книге «Философия бессознательного» (1869) рассматривал бессознательное как абсолютное начало жизни во всех ее проявлениях.
- Фрейд первый заговорил о том, что сознание и психика не тождественны и уж тем более не равны друг другу. Используя метод свободных ассоциаций, анализ сновидений и непреднамеренных действий (ошибки, оговорки, скрытые мотивы, забывания и др.) обосновал, что нельзя свести к сознанию все психические акты (то, что сознание – это далеко не вся психика и даже не ее большая часть).
- В бессознательном все фиксируется, не делится на реальное или фантастическое, все хаотически перемешано, бессловесно и существует в неопределенном времени.

Идея **бессознательного** существовала до Фрейда



# Влечения и их судьба

- **Влечение** - внутренние импульсы, побуждающие нас к достижению той или иной цели. Мы испытываем некое внутреннее давление (энергетический заряд, движущая сила), которое подталкивает нас к определенным целям (активности) и эта цель достигается в объекте влечения или благодаря этому объекту.
- Влечение соотносится одновременно и с соматической и с психологической сферами, влечение выступает в качестве внутрипсихической динамической силы, находящейся под контролем психического аппарата и определяющая все виды активности личности.
- В норме влечение практически никогда не реализуется в чистом виде, и проявляется через свои репрезентации (представления). Например, сексуальное влечение может проявляться чувством любви, возбуждением, фантазиями, сновидениями и проч.



Наблюдения показывают нам, что эта судьба влечений может быть следующей:

**Превращение в противоположное.**  
**Обращение на собственную личность.**  
**Вытеснение.**  
**Сублимирование.**

При ближайшем рассмотрении **превращение в противоположное** (Verkehrung) распадается на два различных процесса, **в поворот** (Wendung) **влечения от активности к пассивности и в превращение содержания** (Inhaltliche Verkehrung) **его в противоположное**. Так как оба процесса по существу своему различны, то их следует и рассмотреть отдельно.

Примерами первого процесса являются противоположные пары:

- **садизм — мазохизм** и  
- **любовь к подглядыванию — эксгибиционизм**.

Превращение касается только целей влечения; вместо активной цели (мучить, разглядывать) становится пассивная: быть мучимым, разглядываемым. Превращение содержания в противоположное имеет место только в одном случае превращения любви в ненависть.

## Либидо



- **Либидо** – энергия сексуального влечения, источник которого связан с соматической сферой, а в основным резервуаром либидо является Бессознательное.
- Сегодня **либидо** называют всю психическую энергию в целом.
- В зависимости от того, куда направляется, вкладывается и с чем связывается эта психическая энергия говорят о направлении на внешние объекты (**объектное либидо**) и направление на собственное Я (**нарциссическое либидо**). В норме у нас с вами происходит чередование направленности либидо, если этого не происходит, то мы сильно привязаны к объектам и жить без них становится трудно, или же наоборот чрезмерно фиксированы на себе.

## Нарциссизм



Джон Уильям Уотерхаус  
«Эхо и Нарцисс» (1903)

- Согласна мифу о Нарциссе, любовь к самому себе.
- Восприятие самого себя и значимости, которой человек наделяет сам себя (самооценка) – нормальный нарциссизм.
- Ранняя стадия психосексуального развития, когда либидо ребенка полностью обращено на него самого (стадия первичного нарциссизма) и лишь позднее переносится на другие объекты.
- Нарциссический характер и нарциссическое расстройство личности (патологический нарциссизм).

## Сублимация



- Трансформация энергии либидо (сексуальные, агрессивные влечения, неприемлемые импульсы и др.) на социально значимые цели и объекты, а также производные культуры.
- Формы сублимации: художественное и научное творчество, сценическое искусство, интеллектуальная и трудовая деятельность, различные формы досуга и увлечений (например, коллекционирование).
- Сублимация – как форма совладания с влечениями в социально приемлемой форме.
- Фрейда буквально манит личность Леонардо да Винчи как творца и как человека, именно осмысление его творчества через призму биографии легко в основу книги «Одно детское воспоминание Леонардо да Винчи». да Винчи оказывается идеальной фигурой для построения теории Фрейда, являясь одновременно и художником, и ученым.
- Сублимация – обращение либидо к внешнему миру, десексуализация.

# Психоанализ и мифология

- Их сближение можно объяснить мифологическим мышлением – аналитик помогает анализанту прийти к индивидуальному мифу, сложенному из элементов прошлого, и изжить его конфликтующую с реальностью часть.
- Такое сближение позволяет самому Фрейду коснуться архаичного, забытого слоя знаний, которые когда-то были забыты и вытеснены под гнетом культуры, например, попытка объяснить такие явления как анимию в религии (вера в существование души и духов, вера в одушевлённость всей природы), магическое мышление, всемогущество мысли, инфантильность, табу на инцест, тотемизм и многое другое в работе «Тотем и табу» (1913).
- Одной из главных задач Фрейд видел в применении своего метода к изучению психологии первобытных народов. Он считал, что «душевнобольной и невротик сближаются с первобытным человеком, с человеком отдаленного доисторического времени, и если психоанализ исходит из верных предположений, то должна открыться возможность свести то, что у них общего, к типу инфантильной душевной личности».

Миф – возможность прикоснуться к вытесненной и бессознательной, к древней и архаической жизни человека.



"Чума в Фивах (Антигона выводит Эдипа из Фив)"  
(Шарль Жалабер, 1842)

## Эдипов комплекс и комплекс Электры

- Комплекс Электры заключается в неосознанном влечении девочек к собственному отцу и враждебности к матери и соперничестве с ней за внимание отца. Комплекс назван по имени мифологической Электры, дочери микенского царя Агамемнона, отомстившей своей матери за убийство своего отца.
- Фрейд считал теорию Эдипова комплекса полностью приложимой только к мальчикам, вместе с тем предпочитал говорить об Эдиповом комплексе у обоих полов и объявлял «комплекс Электры» бесполезным термином. Многие психоаналитики считают термин устаревшим и предпочитают говорить о женской версии Эдипова комплекса.
- Это всего лишь метафора, но которая четко отражает действительные желания и влечения по отношению к своим родителям – присущую агрессивность ребенка по отношению к одному из родителей, чаще всего – одного с ним пола, объясняя эту агрессивность бессознательным желанием занять место одного из родителей во внутрисемейных отношениях.
- В период полового созревания направленность чувств ребенка на родителя противоположного пола постепенно преодолевается и происходит разрешение Эдипова комплекса.



Иоахим Эйтевал «Лот с дочерьми» ок.1600

- Психоанализ и Фрейд положил конец сказке об асексуальности ребенка. В 1905 году Фрейд в работе «Три очерка по теории сексуальности» проводит исследование инфантильной сексуальности, воспоминания о которой вытесняются в эдипальный период.



- Кушетка же – краеугольное понятие психоаналитической практики.

- Желания и вопросы сексуальности – краеугольные понятия теории психоанализа, которые в частности, лежат в основе психосексуального развития и становления личности.

- Говоря о желаниях, Фрейд имеет в виду бессознательные желания, которые стремятся осуществиться (исполниться) и связаны с опытом удовлетворения. При этом Фрейд не отождествляет желание и потребность.

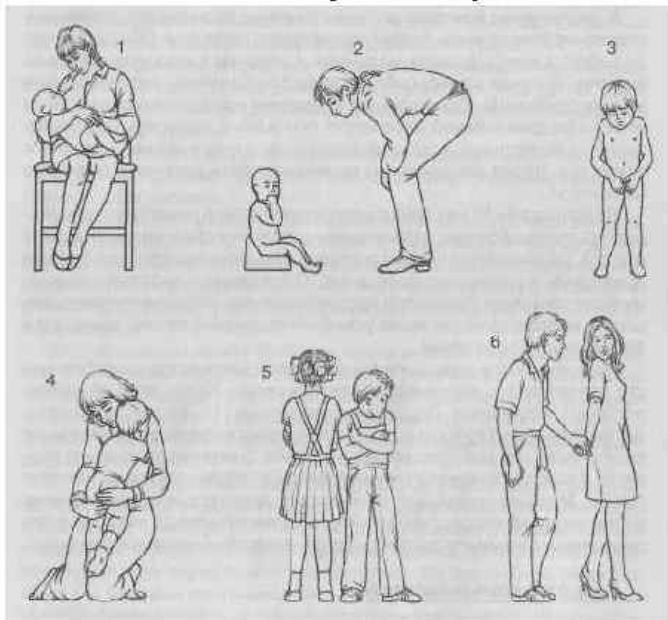
## Сексуальность



- Психоанализ рассматривает **сексуальность** не только как особую активность и удовлетворение, связанные с функционированием генитального аппарата, но также ряд возбуждений и действий, которые с самого раннего детства доставляют человеку удовольствие, не сводимое к удовлетворению той или иной физиологической потребности (дыхание, пища и проч.) и составляющее один из элементов так называемой нормальной сексуальной любви.
- **Сексуальность** не ровно генитальности. Более того, сексуальность не дана человеку от рождения, а формируется в отношениях с другими (человеческий субъект – субъект отношений). Пол и сексуальность не одно и то же. Сексуальность предшествует выбору пола. Пол не задан генетически, пол не принадлежит биологическому. Пол – социальная конструкция.
- К сексуальности относят все чувства и желания, источник которых связан с проблемами пола и сексуальными влечениями, она указывает неразрывность сексуального и психологического в развитии человека (что во многом было подтверждено наблюдениями за развитием детей).

## Концепция раннего психосексуального развития

По Фрейду



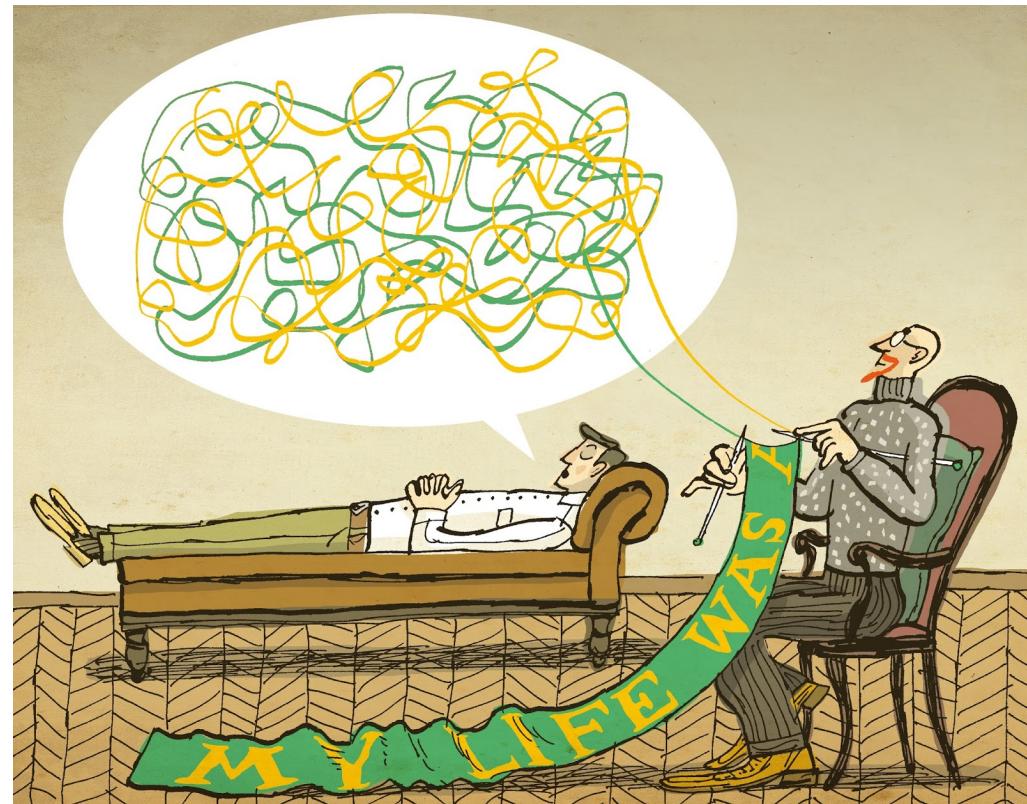
- В самом раннем возрасте наблюдаются возбуждения, потребности и определенные виды поведения не только генитальных зон, но и других частей тела (эрогенные зоны), дети ищут удовольствия (например, сосание пальца), независимого от той или иной физиологической функции (например, питание).
- В этом смысле психоаналитики говорят о фазах психосексуального развития: аутоэротические фазы (влечение ребенка направлено преимущественно на собственное тело): оральная (рождение – 18-24 мес), анальная фаза (2-4 года), объектные фазы (влечение направляется на другого человека): фаллическая (3 – 6 лет) комплекс кастрации, зависть к пенису, Эдип 3-4 – 5-6 лет, латентная фаза (5-6 лет – пубертат) – инфантильная амнезия, пубертат (половая зрелость) – 12-16-18 лет.

## Кушетка - символ психоанализа

- Важная часть кабинета психоаналитика и составляет наряду с креслом, в котором сидит аналитик, диспозицию всего кабинета и психоаналитического пространства.
- Именно диспозиция того, как располагаются аналитик (сидя в кресле за головой анализанта) и анализант (лежа на кушетке) и их взгляды не встречаются, позволяет проявиться пространству переноса, в таком положении возможен поток свободных ассоциаций (говорить всё, что приходит в голову) и бессознательно начинает говорить через слова, через переживания и воспоминания, через осмысления и осознание. Работа же аналитика заключается в том, чтобы слушать (свободно парящее внимание).

Сократ: Так ляг сюда и растянись!  
Стрепсиад: Зачем это?

Сократ: В природу погружайся самого себя.



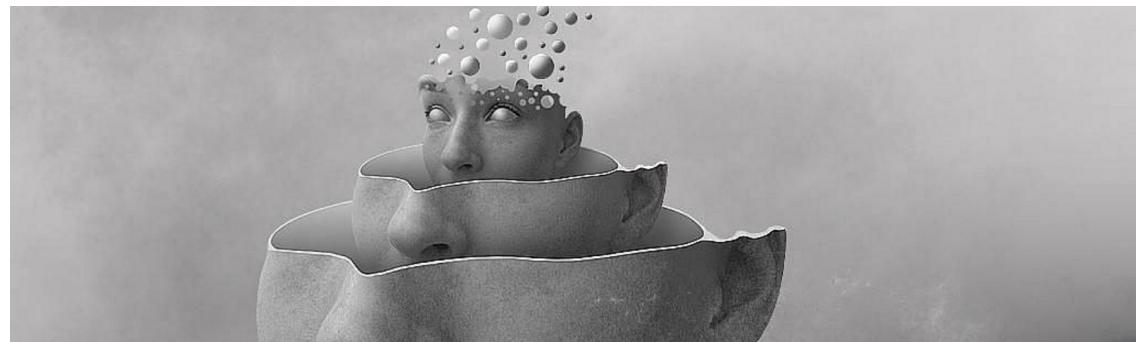
## Кушетка - символ психоанализа

- **Кушетка** – место, где в речи пациента открывается бессознательное. Кстати, знаменитая кушетка Фрейда находится не в Вене, а в доме Фрейдов в Лондоне.
- **Кушетка** представляет таинство психоаналитической практики. Историки утверждают, что кушетка досталась Фрейду в знак благодарности от одной пациентки в 1891 году. То есть сначала появилась кушетка, а затем уже психоанализ.
- **Кушетка** в анализе подобна исповедальной кабинке в католическом соборе, не даром Фрейд называл психоаналитика – светским священником. Она окутана тайной. Также как тайной окутан сам психоанализ и то, что происходит с двумя в пространстве кабинета знают только двое – аналитик и анализант.



Знаменитая кушетка Фрейда (Лондон)

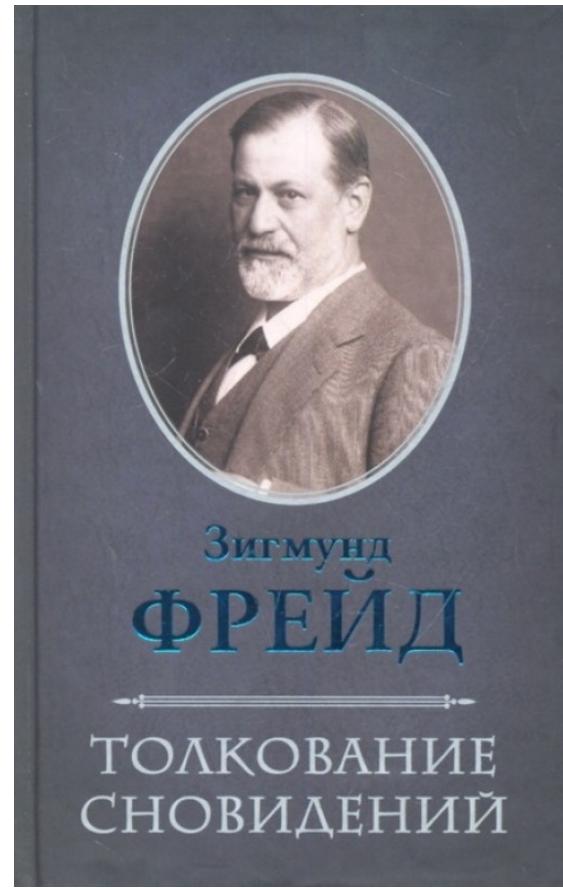
## Бессознательное говорит



- Фрейд показал, что парапраксис - различного рода оговорки, промашки, оплошности, нарушения речи, забывания, замещения одного слова другим - неслучайны и происходят вследствие подавления мысли, которую хотят спрятать в **бессознательном** (вытеснение).
- Фрейд намеренно не обращается к случаям из жизни своих пациентов, а ограничивается лишь воспоминаниями из собственной жизни, а также жизни своих друзей, которых, впрочем, оказывается более чем достаточно.
- Оговорки, описки и прочие промахи имеют смысл и причины их возникновения можно понять методом свободных ассоциаций. Фрейд привлекает те стороны жизни, которым человек, как правило, придает небольшое значение: ошибочные действия, симптомы, сновидения, забывания, оговорки, остроты. Само название **психопатология обыденной жизни** отсылает к тому, что является психопатологией, но таковой в обществе не считается. Ведь никому не придет в голову назвать психически больным человека, который оговорился или что-то забыл.
- Во всех этих случаях действуют те же механизмы работы бессознательного и вытеснения – сгущение и смешение позволяют обойти культурные нормы и запреты; метафоры, что позволяет избежать запретных сексуальных тем и агрессивных тенденций. И получить удовольствие в случаях остроты (социальный продукт) или сновидения.

## Сновидения – королевская дорога в бессознательное

- В ночь с 24 на 25 июля 1895 года произошло знаменательное событие: в расположеннном в одном из Вены пансионе «Белль Вю» Зигмунд Фрейд увидел сновидение. Именно этому сновидению суждено было стать самым знаменитым во всей истории психоанализа. Оно обрело название «Об инъекции Ирме» и стало первым сновидением, получившим психоаналитическое истолкование.
- Фрейд стал понимать сновидение не как нечто целостное, а как собрание разрозненных элементов. У каждого элемента свои значения, свои смыслообразующие цепочки. «Толкование сновидений» как Библия психоанализа.

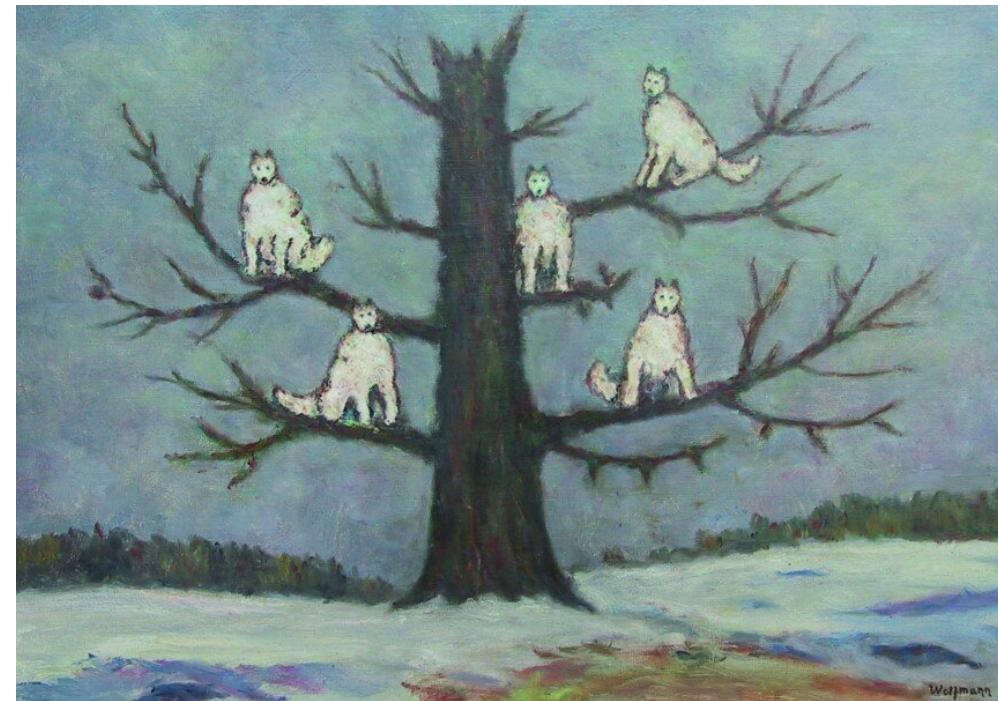


ЗДЕСЬ 24 ИЮЛЯ 1895 ГОДА  
ТАЙНА СНОВИДЕНИЙ  
ОТКРЫЛАСЬ ДОКТОРУ ЗИГМУНДУ ФРЕЙДУ

## Сновидения – королевская дорога в бессознательное

- В «Толковании сновидений» Фрейд определяет свою идеиную позицию. Он занимает сторону поэтов, писателей и тех людей, которые верят в то, что сновидение имеет смысл, что оно сновидцу нечто необычайно важное о нем самом. Фрейд отказывается следовать за учеными, уверенными в том, сновидение – это бессмыслица. Сновидение имеет смысл. Смысл этот можно понять в результате перевода с языка сновидений на повседневный язык. Фрейд сравнивает язык сновидений с иероглифической письменностью.
- Толкование сновидений – работа по переводу с одного языка на другой, с языка бессознательного на язык сознания. Фрейд предлагает буквально анализировать сновидение, то есть разбирать его составные элементы, по буквам и образам, как ребус. После как оно разобрано на части, к каждой из этих частей «подводятся» свободные ассоциации. Так сновидение оказывается чем-то целостным с одним-единственным значением, а многозначным. Сновидение сообщает о многом.

«Спи спокойно, это всего лишь сон!»



Знаменитое сновидение  
Человека-Волка

# Сновидения – королевская дорога в бессознательное

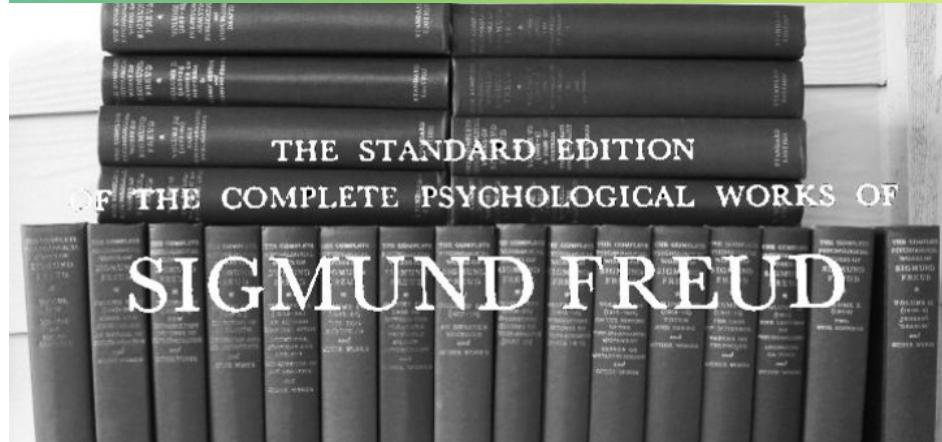
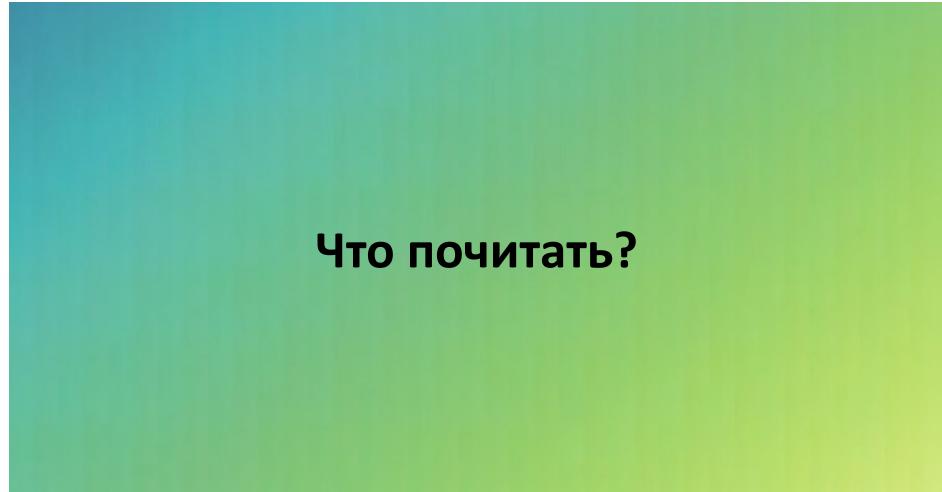
Между сном и явью

- Сновидение – исполнение желания. Как минимум в сновидении содержится 2 желания. Одно из них – желание спать (хранитель сна). Другое желание будет относится к раннему детству – желание быть любимым, признанным, существующим. Именно таковым является человеческое желание. Фрейд понимает невероятное: важен не объект желания, важно само желание, точнее признание желания другим.
- Анализ сновидений Фрейд предлагает начинать не с поиска забытых детских желаний в сновидении, а с остатка дневных впечатлений. Желание спать, само сновидение, которое собирается по остаткам дневных впечатлений, указывают на неразрывную связь психических процессов. Они не прекращаются ни во сне, ни наяву. Фрейд утверждает, что сновидения – это продолжение нашей душевной жизни в состоянии сна.
- Парадокс сновидения: бессознательное желание формируется посредством той самой работы, которая призвана его скрыть. Толкованию подлежит язык бессознательных желаний. Толкование сновидения начинается во сне, в самом сновидении (вторичная переработка). Пока толкователь спит, толкование не перестает осуществляться.



Сальвадор Дали.

«Сон, вызванный полетом пчелы  
вокруг граната, за секунду до  
пробуждения» (1944)



## Что почитать?

- «Введение в классический психоанализ: лекции» (под науч. ред. Решетникова М.М.)
- Гомер «Илиада»
- Зигмунд Фрейд «Воспоминания Леонардо да Винчи о раннем детстве»
- Зигмунд Фрейд «Заметки о любви в переносе»
- Зигмунд Фрейд «Знаменитые случаи из практики»
- Зигмунд Фрейд «Остроумие и его отношение к бессознательному»
- Зигмунд Фрейд «Психопатология обыденной жизни»
- Зигмунд Фрейд «Толкование сновидений»
- Зигмунд Фрейд «Три очерка по теории сексуальности»
- Зигмунд Фрейд «Тотем и табу»
- Ирвинг Стоун «Страсти ума или жизнь Фрейда»
- Мазин Виктор «Зигмунд Фрейд: Психоаналитическая революция»
- «Мифы и легенды Древней Греции»
- Рождественский Д.С. «Час между Нарциссом и Эдипом»
- Софокл «Царь Эдип»
- Соломе Лу «Эротика»

## Что посмотреть?



- «Обыкновенные люди» (1980)
- «Окончательный анализ» (1992)
- «Умница Уилл Хантинг» (1997)
- «Анализируй это» (1999)
- «Психоаналитик» (2009)
- «Остров проклятых» (2010)
- «Опасный метод» (2011)
- «Ганнибал» (2013)
- «Лекарство от здоровья» (2017)
- «Патрик Мелроуз» (сериал, 2018)
- «Комендантский час» (сериал, 2019)
- «Почему женщины убивают» (сериал, с 2019)
- «Отыграть назад» (сериал, 2020)
- «Мейр из Исттауна» (сериал, 2021)