

## ГЛАВА 1

### ЧТО ОПРЕДЕЛЯЕТ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКУЮ ТЕРАПИЮ?

Мы не должны забывать, что аналитические отношения основаны на любви к истине — то есть на признании реальности — и исключают всякое притворство и обман.

*Зигмунд Фрейд (Freud, 1937. P. 248)*

**П**сихоаналитические виды терапии, включая психоанализ, — это подходы к оказанию помощи людям, берущие свое начало в идеях Зигмунда Фрейда, его соратников и последователей. Вероятно, такое происхождение справедливо практически для всех вариантов «лечения разговором», поскольку большинство видов организации терапевтических встреч — даже весьма существенно отличающиеся от того, как работал Фрейд — по крайней мере, отчасти сохраняют связь с его наследием.

Мне кажется, что главная идея психодинамических подходов к оказанию помощи людям состоит в том, что чем более мы честны с собой, тем больше у нас возможностей жить счастливо и с пользой. При этом психоаналитическое восприятие улавливает всю сложность достижения такой честности по отношению к нашим собственным мотивам. Общей целью различных терапевтических подходов внутри психоаналитического пантеона является содействие в повышении способности осознавать то, что не является сознательным, то есть признавать то, что трудно или больно видеть в самих себе. Бессознательные феномены могут включать ощущение бессилия (опасность психической декомпенсации, фрагментации, аннигиляции), тщеславность (чувствительность к стыду, стремление к совершенству, фантазии всемогущества, исключительности и привилегированности), конфликт (напряженность между желаниями и запретами, амбивалентность, преследование взаимоисключающих целей), недостаток нравственности (склонность к самообману, желание быть всегда пра-