



ЕРІК БЕРН

ВСТУП

ВІД АВТОРА
«ІГРИ, У ЯКІ
ГРАЮТЬ ЛЮДИ»

ДО ПСИХІАТРІЇ

ТА ПСИХОАНАЛІЗУ

ПРОСТО ПРО СКЛАДНЕ



КСД



ЕРІК БЕРН

ВСТУП

ВІД АВТОРА
«ІГРИ, У ЯКІ
ГРАЮТЬ ЛЮДИ»

ДО ПСИХІАТРІЇ

ТА ПСИХОАНАЛІЗУ

ПРОСТО ПРО СКЛАДНЕ



КСД

ЕРІК БЕРН
ВСТУП ВІД АВТОРА
«ІГРИ, 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

ХАРКІВ
2022 **КСД**

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

Моїй матері, Сарі Гордон Берн

Передмова до першого видання, А. А. Брілл (1947)

Ця книга багато в чому унікальна. Її автор — добре освічений психіатр та психоаналітик, послідовник Фрейда, 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 Фрейда. «Психіка в дії»¹ 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 заповзввся провадити ідеї Фрейда 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 Фрейда до всього прогресивного розвитку психіатрії. Таким чином Берн — молодий послідовник Фрейда, який, подібно до нового покоління єгиптян, «не знав Йосифа», а отже, може йти новим шляхом, розвиваючи нову психологію без пристрасті старих Фрейдових учнів. Теорія психоаналізу вже була добре сформована, коли Берн її опановував; саме тому він може благодушно оглядати весь психоаналіз *fons et origo*², 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.

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

² 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 згодом 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,

послугуючись 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 виданні³. Замість нього з'явився розділ про нові «диво-ліки» психіатрії.

Розділ про групову терапію переписано, а розділ про шокову 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. 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.

³ *The Structure and Dynamics of Organizations and Groups*, Philadelphia: J. B. Lippincott Company, 1963; New York: Grove Press, 1966. (Прим. аєм.)

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, базується 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 напряму зв'язатися 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*», «*полегишуються*» 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.

Kiprian Сен-Сір. Листи до покоївки моєї дружини

Частина І. 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 докупі, 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 більше 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 шию, 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 Ебнер⁴ 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.

Церебротонічний екторморф. 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 прагнучиме 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, захопливу 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 щитоподібної залози 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 відчують 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 спокою, 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 продемонструвати, видаливши кішці зовнішні частини мозку. Під впливом надниркових

залоз вона матиме напади люті майже без стимулів, буде готова до насильницьких дій, але не знатиме об'єкта люті й не зможе дієво впоратися з тим, що їй насправді загрожує. Вона збуджується, але не знає, проти кого чи чого мусить діяти. Для ефективних дій задля досягнення конкретної мети необхідний мозок.

Цікавий зв'язок між залозами й мозком забезпечує гіпофіз, «головна залоза», що контролює інші. Вона знаходиться точно під мозком і тісно з ним зв'язана, тож під керівництвом нижньої, примітивнішої частини мозку може надсилати хімічні повідомлення іншим залозам.

Енергію думок та почуттів складніше зрозуміти, ніж енергію руху, і ми майже нічого не можемо сказати про її джерело. Відомо, що ця енергія витрачається під час активності мозку: можна спостерігати, що мозок видає електричні хвилі й споживає кисень. Це може значити, що енергія, яку використовує мозок, не надто відрізняється від тієї, яку споживає тіло; це цілком може бути іншим використанням тієї ж енергії. Можна експериментальним чином показати різницю в електричній напрузі між тілом та мозком і між різними частинами мозку; ця різниця змінюється, коли мозок активний. Так ми бачимо, що розумова активність супроводжується електричними явищами.

Чимала частина психічної енергії витрачається на те, щоб нічого не робити, чи радше на те, щоб утриматися від дій. Одна з головних функцій мозку полягає в тому, щоби стримувати активність людини, попереджуючи надмірне збудження нервової системи, як у випадку з кішкою з неповним мозком. Жорсткий контроль над нижньою нервовою системою потребує енергії, так само як керування запрягою нестримних коней.

Психічна енергія також потрібна для розділення певних ідей та почуттів, щоб психіка залишалася охайною. Якби різні ідеї та враження могли б безборонно змішуватися, психіка людини була б невідпорядкованою, мов копиця сіна. Якщо зазвичай розділені ідеї чи емоції сходяться разом, як у жартах чи бентежних ситуаціях, енергія, яка використовувалася на їхнє розділення, реалізується в інших проявах, — наприклад, вона може спричинити вибух сміху, сльози чи рум'янець.

У ситуаціях, що стосуються, наприклад, соціального престижу, відчуття поваги, яке можуть мати «нижчі», завдяки психічній енергії зазвичай відділяється від обурення, яке можуть викликати подібні

ситуації. Іноді стримане обурення може відверто проявитися у бунтівних діях. У інших випадках воно може почасти проявитися замасковано, у формі жарту; тоді енергія, яка йшла на те, щоб стримувати його, звільняється у слухачів і, на додачу до звільненого обурення, дає заряд енергії, що проявляється в усмішці чи сміху.

Це можна проілюструвати анекдотом про жінку, яка сіла в автобус і відмовилася платити. Коли водій наполіг, що вона мусить або заплатити, або вийти з автобуса, жінка пихато мовила: «Ви не можете змусити *мене* платити. Я одна з директорських дружин». Водія це не вразило. «Мені однаково, хай ви хоч *єдина* дружина директора, а платити доведеться», — відповів він, на втіху іншим пасажирам.

У цьому прикладі слухачі співчутливо пережили подумки той самий процес опору та вивільнення обурення, який відкрито продемонстрував водій. Він використав звільнену енергію на слова; вони ж пустили свою на усмішки. В обох випадках до неї додалась енергія від відкритого зведення до купи ідей заможності та полігамії. Відкриття цього прихованого зв'язку та інших вивільнило блоки енергії, яку різні групи пасажирів використали на сміх, усмішки, розмови чи висловлення роздратування.

Отже, ми бачимо, що наша енергія походить з їжі, яку ми споживаємо, та повітря, яким ми дихаємо, і що залози відіграють важливу роль у визначенні швидкості, з якою вона вивільняється у час спокою та час збудження, тоді як мозок визначає точну мету її використання. Таким чином, якщо присутнє бажання змінити обсяг чи напрям енергії, яку видає людина, можна використати три підходи. Зміна продуктивності енергії, отриманої з їжі та повітря, належить до медицини внутрішніх органів і постає у випадках хвороб печінки, легень чи м'язів, анемії тощо. Зміна виробітку енергії залозами — складна робота, над якою лікарі та психіатри можуть працювати разом. А контроль енергії мозком — проблема психіатрії, про яку йтиметься до кінця цієї книги.

3. Для чого нам мозок?

Мозок раніше не зовсім точно порівнювали з телефонним комутатором, бо він створює зв'язок між ідеями, подіями та нашими реакціями. Навіть у цьому мозок значно складніший за те, що може

створити людина: в одному мозку більше зв'язків, ніж було б на всесвітньому комутаторі, якби кожна людина мала свій телефон. На додачу до цього, одна частина мозку, видається, спроможна в разі потреби замінити іншу з легкістю, невластивою для створеного людиною комутатора. Нині його можна порівняти з комп'ютером. Деякі ділянки мозку, ймовірно, справді працюють, як комп'ютер, утім мозок, знову ж таки, можна назвати найкомпактнішим, найпрогресивнішим, найефективнішим комп'ютером із системою самокорегування, який тільки бачив цей Усесвіт.

Мозок знаходиться у верхній частині черепа. Він почасти розділений посередині і за розміром подібний до великого кокоса. Спинний мозок має форму тонкого цівка з наверхником. Головний мозок оточує цей наверхник і зв'язаний з ним мільйоном крихітних нервових волокон.

Люди часто цікавляться тим, яку частину мозку ми використовуємо насправді і без якої частини могли б обійтися. Іноді мозок отримує пошкодження до, після або під час народження, і тоді на ці питання можна відповісти, позаяк ушкоджена частина мозкової речовини через деякий час може розчинитися і її замінить водяниста речовина.

У таких випадках дивовижно те, що велика частина мозку може бути зруйнована, а людина чи її друзі навіть не знатимуть, що щось не так. Один чоловік мав кілька таких водянистих утворень у мозку, тож від народження в нього залишилася хіба що половина мозкових тканин, і однаково він цілком нормально закінчив школу й був хорошим автомеханіком на той момент, коли прийшов до лікаря. Єдиною причиною для того візиту стали раптові напади епілептичних судом. До цього ані він сам, ані його рідні навіть не підозрювали, що щось не так. Тільки коли він прийшов до фахівця, той помітив дещо надзвичайне. Невеликі неправильності в зорі та розвитку м'язів, які ніколи не заважали пацієнтові, тому він навіть не помічав їх, змусили невролога зробити спеціальні рентгенівські знімки, на яких і стало видно дірки в мозку.

Деякі частини мозку мають спеціальне призначення, а от інші спроможні поступово замінити одна одну. Якщо розрідиться одна зі спеціальних частин, людина не зможе далі виконувати ту функцію, за яку ця частина відповідала. Якщо зникає половина потиличної ділянки мозку, людина не зможе бачити половину того, що знаходиться перед нею, і стане наполовину сліпою (утім, наприклад, не на праве око, а на

праву половину кожного ока). Якщо розрідяться обидві сторони потиличної ділянки, вона стане майже повністю сліпою. У деяких випадках інші частини мозку можуть перебирати навіть обов'язки цих спеціальних ділянок. Апоплексичний удар, який інакше називають інсультом, спричиняється руйнуванням ділянки мозку, що контролює певні м'язи. Коли ця ділянка псується, м'язи стають жорсткі й не піддаються контролю. Однак завдяки тривалій роботі інші частини мозку можна навчити перебирати на себе ці функції, тож деякі пацієнти можуть цілковито оговтатися після інсульту. У випадку автомеханіка, про якого йшлося вище, зруйнована мозкова частина здебільшого не мала спеціальних функцій, тож він міг вести нормальне життя.

Причина того, що ми можемо обходитися без значної частини мозкових тканин, полягає в тому, що мозок зазвичай діє як єдине ціле. У цьому аспекті, як і в багатьох інших, він відрізняється від комутатора чи комп'ютера. Якби було зруйновано деякі телефонні лінії у Франції, телефонне обслуговування по всій країні зменшилося б. Так само, якби було зруйновано частину пам'яті комп'ютера, який містить французькі словники, спроможність комп'ютера перекладати з французької зменшилася б. Але якщо людина вивчить французьку, це знання не можна почасти знищити, зруйнувавши окрему ділянку мозку, бо вона знає французьку всім мозком, а не його частиною. Не існує ніякої «мовної гулі»⁵. Практично можна сказати, що відсутність деяких частин мозку впливає на знання, мислення та інші аспекти психіки не більше, ніж відсутність однієї ноги. Насправді в реальному житті відсутність ноги часто спричиняє більше психічних симптомів, ніж брак мозкових тканин.

Мозок слід розглядати як частину енергетичної системи, якою є людина. Якщо дивитися на нього саме так, можна припустити, що мозок має іншу функцію, не менш важливу за аналог функцій комутатора чи комп'ютера: зберігання енергії. Є свідчення того, що мозок насправді це робить. Пригадаймо випадок кішки з видаленою частиною мозку — тварина, схоже, не могла стримувати свої відчуття і за найменшої провокації давала волю люті. Так само вона була неспроможна зберігати спогади про те, що сталося, чи відтерміновувати інші реакції, як-от рух кінцівок у відповідь на стимул. У людей з цілим мозком добре розвинута спроможність

зберігати психічну енергію. Нормальні дорослі можуть відкладати свої почуття до моменту, коли буде доречніше їх виразити, замість того щоб необмежено лютувати; вони можуть зберігати спогади і звертатися до них згодом; вони можуть стримати бажання ворухити кінцівками у відповідь на стимул — мусять робити це в кріслі дантиста. Бувають випадки, коли для лікування певних видів захворювань⁶ порушується цілісність лобової ділянки мозку, а тоді ми бачимо прояви, що свідчать про неспроможність людини стримувати свої почуття та імпульси так, як із цілим мозком. Після такої операції людина діє імпульсивніше та демонструє свої почуття швидше, ніж раніше.

Якщо ми припустимо, що зберігання енергії — функція мозку, це дозволить пояснити багато загадкових речей. З цієї точки зору мозок — це орган чекання.

Один з найважливіших аспектів поведінки в сім'ї та соціумі і стосунків між людьми — спроможність стримувати енергію, не впадаючи у відчай, якщо розум підказує, що краще стриматися і поки не діяти. Якщо наше припущення правильне, то саме мозок зберігає енергію, виділену залозами та іншими джерелами, до належного моменту, і ця здатність мозку відіграє важливу роль у тому, щоб попередити дурниці, які людина може скоїти, бо до цього закликає накопичене напруження. Можна навіть уявити, що мозок заряджається і розряджається у повсякденному житті, як жива батарея, що ілюструє «Випадок Десятидоларового Запотиличника».

Мідас Кінг, власник Олімпійського консервного заводу, був огрядним, метушливим, дещо дратівливим вісцеротоніком. Того сезону справи в заводу йшли не дуже добре — усі працювали на межі можливостей, постійно змінювався штат працівників, і часто виникали помилки, іноді серйозні. Дні містера Кінга були сповнені неприємностей, та на роботі він завжди намагався тримати себе в руках. Він прийшов до лікаря Тріса за психіатричним лікуванням підвищеного кров'яного тиску.

Місіс Кінг, яка прийшла разом з ним, розповіла лікарю про інцидент, який стався напередодні. Прийшовши з роботи, містер Кінг здавався цілком спокійним, аж поки їхній трирічний малюк не завинив чимось, за що містер Кінг несподівано дав йому жахливого запотиличника. Він почувався правим, але дружина сказала, що це вже занадто, підхопила хлопчика на руки й понесла втішати. Гнів містера Кінга спричинило

те, що малюк розірвав доларову купюру. Тепер він шкодував про те, що так вчинив.

— Здається, я розумію, що сталося, — сказав лікар. — Хлопчик розірвав доларову купюру, але замість відповідного покарання ви дали йому запотиличник на всі десять доларів, чи не так?

Містер Кінг з дружиною погодилися, що це добре описує те, що сталося.

— Проблема в тому, — мовив лікар, — звідки взялося роздратування ще на дев'ять доларів?

— Авжеж, він з роботи його приніс, бідолашний, — відповіла місіс Кінг.

— Він накопичив емоції на роботі, а розрядив удома, — пояснив Тріс. — І після кількох років, прожитих у такому темпі, відпочинку на вихідних уже бракує для того, щоб кров'яний тиск знизився зі звичною легкістю. Тож нам слід розібратися, як йому менше дратуватися на роботі під час дня.

Тим часом він міркував: «Щось тут не так. Навіть коли він б'є дитину по голові, дружина називає його «бідолашним». Перше, що мені слід зробити, — відучити його бити сина. Відпочинок на вихідних?»

Тут слід зауважити, що дитина, як злочинець, вчиться, якого саме покарання очікувати за кожен проступок. Вона часто готова прийняти саме таке покарання, не держачи зла. Але якщо за злочин в один долар її карають на десять доларів, решта дев'ять доларів ідуть в образ, бо ж дитина, хай і не має життєвого досвіду, розуміє, що стала цапом-відбувайлом за чужі гріхи, й ображається на таку нечесність.

Цей приклад показує, наскільки важливі стримування енергії та спосіб її реалізації для хорошої роботи тіла і для стосунків з людьми на роботі й удома. Окрім почуттів, мозок зберігає також знання та досвід у вигляді спогадів. Люди з розумовою відсталістю мають меншу здатність до такого зберігання, тож мають і клопіт з запам'ятовуванням. Вирізняються два види зберігання — спроможність зберігати знання не має прямого зв'язку зі спроможністю зберігати почуття. Саме тому деякі «розумні» люди погано поводяться з іншими, і почасти тому уповільненість сприйняття не заважає людині добре ладнати з оточенням. Ми захоплюємося людьми за їхній розум, але любимо їх за те, як вони обходяться зі

своїми почуттями. Таким чином ті, хто прагне розвивати свою особистість, мають вирішити, чи вони хочуть розвинути одну зі сторін, чи обидві. Розвиваючи здатність зберігати в пам'яті образи, людина отримує повагу, але не обов'язково симпатію. Якщо вона хоче викликати симпатію, в нагоді стане розвиток здатності стримувати почуття й виражати їх у належний спосіб.

Обидва ці аспекти — психічні, у тілі ж їх найбільше стосується мозок. Це орган навчання й очікування, який зберігає образи й відчуття, — центральний орган, який має справу зі зв'язками між ідеями та тим, що відбувається навколо нас і як ми це сприймаємо.

4. Чому людина чинить і відчувається так, а не інакше?

Людина поводить себе та відчувається залежно не від того, що відбувається насправді, а від свого психічного враження про те, що відбувається. Усі люди мають образ себе, образ світу, образ оточення і поведуться так, наче «правда» — ці образи, а не самі об'єкти, які вони представляють.

Деякі образи мають однакові патерни в майже кожній нормальної людини. Мати — добра й лагідна, батько — суворий, але справедливий, тіло — сильне й цілісне. Якщо є причина думати інакше, люди в глибині душі ненавидять так вважати. Їм подобається й надалі почуватися згідно з цими універсальними образами, незалежно від того, чи відповідають вони дійсності. Змушені змінювати враження, вони стають тривожні й похмурі, ба навіть психічно хворі.

Образ власного тіла, наприклад, дуже важко змінити. Чоловік, який втратив ногу, має проблеми з пристосуванням до цього, поки не мине період суму чи скорботи, під час якого він змінює психічний образ свого тіла, щоб той відповідав новій ситуації. І навіть тоді глибоко в душі залишається старий образ. Роками після втрати ноги він може бачити себе цілим уві сні або ж спотикатися, бо на мить забув про брак кінцівки. Ці речі показують, що процес скорботи пройшов не до кінця вдало.

Образи батьків так само важко змінити. Іноді у снах слабкий батько може бути сильним, мати-пиячка — добродушною, а мертві — живими. Дуже важко змінювати образ, коли це потрібно, саме тому люди так

цього не люблять. Якщо близька людина помирає, зусилля, витрачені на підлаштування її образу до нової ситуації, які ми звемо скорботою, вельми виснажливі, вони приводять до втоми, до втрати ваги. Часто, встаючи з ліжка вранці, скорботні почуваються більш утомленими, ніж коли лягали спати, наче вночі вони важко працювали. Причина в тому, що вони *справді* важко працювали вночі, змінюючи ментальні образи.

Існують інші образи, що належать виключно певним людям через певні обставини, — їх так само важко змінити. «Привид у спальні», ментальний образ першої дружини чоловіка, може зіпсувати його стосунки з другою дружиною; «мати біля дверей» — ментальний образ, який може заважати жінці бути вільною у вираженні емоцій навіть далеко від дому: вона завжди почувається так, наче всі її вчинки критикує відсутня чи мертва матір, ніби та підслуховує біля дверей. Насправді ж ця жінка носить у собі образ матері, і в цьому сенсі вона *дійсно* підслуховує.

Історія Нани Куртизан ілюструє ще один тип власного образу, який може затриматися й справляти вплив на поведінку навіть після зміни реальних обставин. Аж до трагічної смерті батька Нана була доволі повною. Матері вона не мала, батько пиячив, тож дівчина була спрагла уваги й готова на все, щоб її отримати. У результаті вона мала жакливу репутацію, яка їй дуже засмучувала; та Нана почувалася безпорадною і неспроможною контролювати жагу до чоловічого товариства, а через нюанси зовнішності їй доводилося вдаватися до крайнощів, щоб її отримати.

Після смерті батька вона сильно схудла, її справжня фігура постала з жиру, мов струнка граційна скульптура з каменю. Двоє її старих приятелів, Ральф Метіс, син банкіра, та Джозая Теллі, касир у банку, були так зачаровані її новою красою, що захотіли одружитися з дівчиною попри її репутацію.

На жаль, Нана не змогла змінити власного уявлення про себе. Попри те що їй казали дзеркало та приятелі, вона й далі вважала себе фізично непривабливою дівчиною, яка мусить завойовувати чоловічу прихильність крайнощами. Вона не змінила поведінки і внаслідок цього, за участі нажаханих батьків Ральфа та Джозаї, втратила шанс на вдале заміжжя.

Історія Нани, яка не припинила вважати себе «неприглядною дріадою», прямо протилежна історіям багатьох жінок середнього чи

старшого віку, які й далі вважають себе «чарівними сільфідами» юності й поводяться відповідно, інколи з жалюгідними результатами, а інколи, якщо пощастить, з приголомшливим успіхом.

Такі ментальні образи, які скеровують нашу поведінку, заряджені почуттями. Кажучи, що ми когось любимо, ми маємо на увазі, що образ цієї людини у нашій психіці високо заряджений конструктивними, ніжними й доброзичливими почуттями. Кажучи, що ми когось ненавидимо, ми маємо на увазі, що образ цієї людини заряджений деструктивними, неприємними й недоброзичливими почуттями. Те, якою людиною є насправді чи якою вона видається іншим і як вони її сприймають, не має прямого стосунку до цієї картини. Ми не можемо розлюбити Пангіну і полюбити Галатею — можна лише розлюбити свій образ Пангіни й полюбити свій образ Галатеї. Галатея лише полегшує формування образу, вартого кохання. Якщо у цей момент нам особливо хочеться закохатися, ми допомагаємо їй, підкреслюючи в її образі приємні риси і заперечуючи небажані або ж нехтуючи ними. Таким чином, простіше закохатися «рикошетом», аніж з нуля, бо коли розбивається образ попереднього кохання, він залишає у психіці порожнечу з великим зарядом, який терміново шукає можливості застосування. Тривога вакууму призводить до романтизації образу наступної жінки, щоб вона змогла швидко заповнити собою цю нішу.

Хоча ми любимо триматися за образи й ненавидимо їх змінювати, з часом вони мають схильність ставати романтичнішими за зниклу реальність. Літні люди пригадують неоднозначне минуле як «старі добрі часи», а хтось прагне повернутися додому, будучи далеко від нього, і розчаровується, повернувшись. Більшість людей раді після довгої перерви зустріти і старих друзів, і старих ворогів — час розлуки пом'якшує погане в наших образах і підкреслює хороше.

Гектор Мідс та його родина — хороший приклад того, як люди з часом схильні романтизувати образи відсутніх людей та речей. Гектор був єдиним сином Арчі Мідса, власника СТО «Олімпія». Хай і не з власного бажання, Гектор став державним службовцем і, провівши кілька років у Європі, отримав призначення до маленької країни в Азії. Повернувшись додому після річної служби, він став неспокійним, метушливим, дратівливим і вічно невдоволеним. Він

постійно бурчав і поводився так дивно, що його мати, м'яко кажучи, нервова жінка, страшенно переживала, намагаючись йому догодити.

Півтора місяця протинявшись будинком, слухаючи радіо й сьорбаючи вино, він пішов працювати на батька. Але роботу покинув, бо не зміг знайти спільної мови з клієнтами та Філлі Поренцою, механіком з дірками в мозку. До від'їзду Гектора вони з Філлі були добрими товаришами, але тепер Гектор почав скаржитися на те, що Філлі — ледащо і не розуміє життя. Також Гектор посварився зі своєю колишньою дівчиною Енн Кайо, донькою шефа поліції, і взявся ходити на Пінонароджену вулицю, на зустрічі з Наною Куртизан. Намагався працювати в готелі «Олімпія», у бакалії Мак-Тевіша та на м'ясному ринку, але тільки через півроку нарешті осів на лісопилці Кінга. І винним завжди були бос або умови роботи. Гектор точно перестав бути тим безтурботним хлопчиськом, який покинув Олімпію більше двох років тому.

Ось що сталося: коли Гектор попрощався з рідними перед від'їздом, усі вони мали певний образ одне одного. Будучи самотнім, далеко від дому, Гектор часто згадував рідних, Енн, Філлі, СТО та різні куточки Олімпії, думав і про хороше, і про погане. Коли умови його життя погіршувались і йому ставало дедалі більш самотньо й незатишно далеко від дому, Олімпія та її жителі почали здаватися все приємнішими. Стільки поганого було навколо, що він поступово забув усе погане про Олімпію. Тепер дім у його спогадах здавався дедалі романтичнішим, і ці відчуття він висловлював у листах.

Удома люди пройшли через такі ж зміни. Вони всі скучили за Гектором і часто згадували, яким радісним і веселим він був. Рідні поступово забули про його неприємні риси — легковажність, неохайність, недбалість на роботі. Листи зворушували їх, і поки минали місяці, їхні почуття ставали ніжнішими.

Коли настав час повертатися додому, у Гектора склалося дуже перебільшене враження про те, яка ж Олімпія чудова, а в Олімпії — перебільшений образ того, яким чудовим був Гектор. У обох випадках образи базувалися на тому, як усе було, коли Гектор поїхав, з додаванням романтизації.

Тим часом і реальний Гектор, і реальна Олімпія, звісно ж, зазнали змін. Гектора в тій країні спіткало чимало негараздів, і він перестав бути непростим, але милим хлопчиськом, який любив, коли над ним

метушаться жінки. Тепер він був розважливим, звик покладатися на себе — рівний серед рівних. Олімпія так само змінилася: із селища, що росте, перетворилася на місто, рівне містам. Енн стала дорослою й витонченою, хоча й лишилася доброю й красивою; його батьки стали старші й упертіші. Філли Поренца дещо скиснув після того, як у нього почалися судоми.

Коли Гектор повернувся, і він, і містяни були шоковані. Всі думали, що готові до змін, але ті образи одне одного, що вони мали, змінилися не згідно з реальністю, а в протилежному напрямку. Ці нові образи були такі далекі від реалій, що навіть щире бажання не допомагало їм звикнути одне до одного протягом півтора місяця.

Видається, що у багатьох людей зміни ментального образу відповідно до реальності займають близько півтора місяця. Після переїзду вони почуваються вдома лише за півтора місяця — за цей час образ «дому» має можливість змінитися відповідно до реалій нового будинку. Приблизно за півтора місяця новий образ зміцнюється настільки, що людина стає спроможна жити в новій оселі без подальшої тривоги.

Хоча сама людина з часом може поступово змінювати свої ментальні образи, їй не сподобається, якщо інші спробують змінити їх за неї, коли вона до цього ще не готова. Саме тому люди тривожаться й кричать під час сварок. Що більш обґрунтована логіка опонента, то більше тривожиться людина за безпеку власних виплечаних образів і то голосніше кричить, захищаючи їх; і що більш тривожною її робить опонент, то неприємнішим для неї він стає. Ми маємо зрозумілу, але нерозважливу схильність не любити тих, хто «перемагає» нас у суперечках, говорить нам, що ті, кого ми любимо, не такі, як ми собі надумали, чи намагається змусити нас полюбити тих, хто має неприємний образ у наших очах. У давнину завойовники часто страчували гінців, які приносили погані новини. Вісники не були винні в тому, що порушували образ імператора як завойовника світу, але, на жаль, вони це робили і страждали від наслідків викликаної тривоги. Порушення образу імператора досі варте життя людини. Нині сокира падає не так різко і страта може бути відкладена, але рано чи пізно вона відбудеться. Завжди варто бути тактовним, маючи приємне чи неприємне завдання поставити керівника, друга, чоловіка чи дружину

перед фактом того, що їхні образи не збігаються з реальністю або ж, іншими словами, що вони помилилися у своєму судженні.

Так звана «адаптація» залежить від спроможності людини змінювати ментальні образи відповідно до нової реальності. Більшість людей одні образи можуть змінити, а інші — ні. Наприклад, релігійна людина може мати змогу адаптуватися до будь-яких змін, окрім зміни релігійного сприйняття. Хороший торговий агент може за кілька хвилин змінити своє бачення ділової ситуації, базуючись на новій інформації з ринку, але не зможе змінити свої погляди на те, як ростити дітей, на базі інформації, отриманої з дитячого садочка. Поганий бізнесмен може не вміти змінювати свій образ ділової ситуації зі швидкістю змін на ринку, але змінюватиме свій образ власної дружини час від часу, відповідно до реальних змін, тож його шлюб буде дуже вдалим. З цього можна дійти висновку, що для досягнення успіху в будь-якій сфері гнучкість часто важливіша за розум.

Образи мають різну гнучкість. У деяких людей вони крихкі і до певного моменту витримують реальність без жодних змін, а тоді раптом розбиваються, викликаючи сильну тривогу. Таких людей називають ригідними. У інших образи подібні до воскових — вони тануть під красномовністю продавця чи критика. Такі люди мають навіювану особистість.

Люди найвиразніше виявляють характер ментальних образів і те, як їм вдається досягти їхньої відповідності реальності, у любовних справах. Наприклад, деякі чоловіки мають настільки ригідний образ досконалої жінки, яку візьмуть за дружину, що не погодяться на компроміс. Вони ніколи не зустрінуть ту, яка ідеально впишеться в наявний у їхній голові образ, тож або так ніколи й не одружуються, або, навпаки, одружуються знову й знову, сподіваючись, що зрештою знайдуть легкоплавну жінку, яка радісно заллється у давно підготовлену форму. (До речі, це чудовий приклад того, як одна й та сама базова психологічна характеристика може повести двох різних людей протилежними шляхами поведінки, — це твердження психіатрів непосвяченим людям зрозуміти важко.)

Успішна людина — та, ментальні образи якої найбільше відповідають реальності, бо тоді її вчинки ведуть до очікуваних результатів. Невдачі ж залежать від того, що ментальний образ

реальності не відповідає, чи то йдеться про шлюб, чи то про політику, бізнес або кінні перегони. Деякі щасливці досягають успіху, просто описуючи власні ментальні образи, які можуть збігатися з тим, чого багато людей *прагнуть*. Ідеться про поетів, художників і письменників, чий образи, таким чином, не обов'язково мати відповідати реальності для того, щоб бути цікавими публіці. З іншого боку, ментальні образи хірурга мусять повністю збігатися з реальністю: хірург, у якого ментальний образ апендикса відрізнятиметься від реальності, буде поганим фахівцем. Навчання хірургів та інженерів саме полягає в узгодженні їхніх образів із реальністю. Науковець — професійний заточувач образів. А людина, яка купує лотерейний квиток, — приклад того, як тривожні люди намагаються привести світ у відповідність до своїх образів, витрачаючи на це якомога менше зусиль.

Поняття образів корисне для вивчення характеру та розумових хвороб. Людину, яка страждає, наприклад, на так званий істеричний параліч, можна вважати людиною зі спотвореним образом власного тіла: вона паралізована, бо має високо заряджений образ себе як паралітика. Її параліч — у неї «в голові», а позаяк психіка контролює тіло, її справжнє тіло якомога точніше відповідає ментальному образу. Щоб вилікувати істеричний параліч, психіатр мусить запропонувати пацієнтові інший образ, який він зможе зарядити почуттями. Якщо пацієнт перенесе заряд почуттів з неправильного образу тіла на новий образ, сформований з допомогою психіатра, параліч мине. Позаяк пацієнт не може повністю свідомо контролювати цей процес, звичайні методи тут не годяться.

Це добре ілюструє випадок Горація Фолка, про який ітиметься далі. Страх перед батьком та інші сильні емоції змінили його образ себе так, що він уважав свій голос паралізованим, а отже, в реальності міг говорити хіба що пошепки. Психіатр Тріс зміг ретельним лікуванням послабити інтенсивність емоцій хлопця, змусивши його плакати; а тоді навіюванням допоміг сформувати нормальний образ тіла. Під час цього процесу в Горація сформувався сильно заряджений образ лікаря, який частково увібрав його аномальне напруження й допоміг зняти тиск, що спотворював його образ себе. Після цього тіло хлопця повернулося до «природної еластичності», тобто до нормального стану, і він зміг знову нормально говорити. Саме лише свідоме бажання з боку Горація не могло б цього уможливити. І найпростіша

частина процесу, плач, була поза його свідомим контролем — навіть талановитій акторці буде важко змусити себе плакати.

Велика людина — та, котра або сприяє пізнанню того, яким насправді є світ, або ж намагається змінити світ відповідно до свого образу. В обох випадках вона намагається звести образ з реальністю, змінюючи або одне, або інше. Роботи Ейнштейна змусили майже всіх фізиків та математиків змінити свій образ світу відповідно до дослідженої ним «реальності». Шекспір допомагає людям скласти чіткіший образ світу, яким він є. Месії різних релігій були хорошими людьми, які хотіли, щоб світ відповідав їхньому образу того, яким він мусить бути.

Деякі злі люди намагаються силою змінити світ відповідно до того, яким вони хочуть його бачити. Гітлер мав образ світу як місця, де найвища влада належить йому, і силою намагався змусити світ відповідати цьому образу.

Пацієнт із психічною хворобою під назвою «шизофренія» уявляє, що світ відповідає його образу, і навіть не намагається це перевірити. Він відрізняється від агресивного реформатора чи завойовника тим, що не може або не хоче попрацювати над зміною «я хочу» на «так є». Іноді це починається з прагнення змін і усвідомлення того, що ці зміни надто важко здійснити в реальності; тоді такий реформатор змінює певні речі у своїй психіці і вдовольняється цим.

Одна з найважливіших справ у житті — зрозуміти реальність і змінювати свої образи відповідно до неї, бо ж саме наші ментальні образи визначають наші дії та почуття, і що точніші вони, то легше нам буде досягти щастя і лишатися щасливими у мінливому світі, де щастя багато в чому залежить від інших людей.

5. Як емоції змінюють досвід

Ментальні образи, про які ми говорили, не можна показати на екрані чи навіть чітко пояснити самому собі, та це не значить, що треба сумніватися в їхньому існуванні. Ніхто ніколи не бачив атом чи електрику, але ми не повинні сумніватися в існуванні сил природи, інакше просто не зможемо зрозуміти матеріальний світ. Природа поводить ся так, наче те, що ми називаємо атомами та електрикою, існує, тож ми й припускаємо, що воно існує. Так само людина

поводиться так, наче ментальні образи, про які йшла мова, існують, тож ми припускаємо, що вони існують насправді. Кожна людина знає або ж доволі легко може виявити, що має певні образи в голові, та ніхто ніколи не може бути певен у тому, що такі образи мають інші. Менше з тим, далі ми говоритимемо так, наче динамічні ментальні образи такі ж реальні, як електрони й гравітація.

Ці динамічні ментальні образи складаються з двох речей: уявлення та емоційного заряду. Заряд може бути позитивним чи негативним, любов'ю або ненавистю, а часто — обома. Уявлення надає образу форму, а заряд — енергію.

Слід чітко прояснити, що мається на увазі, коли ми говоримо про уявлення, форму чи ідею. Форма, у випадку динамічного ментального образу, включає не лише структуру, а й функцію, тож значення психічної форми ширше, ніж фізичної. Усім відома фізична форма літака. Ментальна форма, уявлення чи ідея літака включають не лише зовнішній вигляд, але й розуміння того, як він працює і що саме робить. Таким чином зрозуміло, що для того, аби мати добре уявлення, потрібні не лише очі, а й мозок і що, за умови рівності всього іншого, чим розумніша людина, тим складніші й точніші її уявлення про світ навколо. Далі: точність уявлення ніяк не пов'язана з *почуттями* людини до літаків. Деякі люди дуже добре розуміються на літаках, але бояться і не люблять їх, а деякі любителі польотів не мають жодного уявлення про те, як літаки працюють. Таким чином уявлення про літаки може бути позитивно чи негативно зарядженим образом, незважаючи на те, чи форма цього образу проста або складна, точна чи неточна.

Відмінності між відчуттям та уявленням часто помітні в соціальних стосунках. Люди часто точно пам'ятають свої почуття до іншого, не пам'ятаючи імені, або ж пам'ятають ім'я і не можуть пригадати, що саме для них значить його носій. Містер та місіс Кінг якось планували вечірку, і місіс Кінг запитала:

— Запросимо містера Кастора, того цікавого коняра з Гаваїв?

— Я пам'ятаю це ім'я, — відповів містер Кінг. — Такий високий чоловічуга, з татуюваннями сердець та квітів на руках. Але не пригадую ані того, як я до нього ставлюся, ані подобається він мені чи ні.

У цьому випадку очевидно, що містер Кінг мав добре уявлення про містера Кастора і добре пам'ятав його форму. Він мав чітко

сформований образ, але не міг згадати, який до нього прикріплено емоційний заряд, тож не пам'ятав, що саме відчуває до нього. Місіс Кінг припустила наступне:

— Може, запросити того чудового парубка, як там його, якого ненавидить ця гидка місіс Метіс?

Тут зрозуміло, що вона мало пам'ятала форму містера Як-там-його і навіть його ім'я, але пам'ятала сильний і приємний емоційний заряд його образу: не пригадуючи точно, хто він, вона відчувала, що він їй подобається — переважно тому, що не подобається її ворогові, місіс Метіс.

Це означає, що образ можна розбити, відділивши почуття та уявлення, так що почуття залишиться свідомим, а уявлення перейде у підсвідомість або навпаки. У таких випадках почуття, відділене від уявлення, «дрейфує» у свідомості і може самопідтримуватися, прикріпившись до іншого уявлення, в чомусь подібного до власного. Цим можна пояснити обмовки та інші помилки повсякденного життя. Якщо ж «дрейфує» уявлення, воно може підтримуватися іншим образом, зарядженим подібним почуттям.

Різні люди мають різну здатність зберігати емоційні заряди й уявлення. Психіка, неспроможна зберігати ідеї чіткої форми, не може належним чином навчатися. Тих, хто має такі проблеми, називають розумово відсталими (раніше їх називали «розумово дефективними»). Тільки неодноразові й тривалі спроби сформувати чіткі уявлення дозволяють їм розуміти те, що їх оточує. Водночас вони мають потребу виявляти свої почуття, як і всі інші, але за відсутності чітко сформованих образів припускаються помилок і потрапляють у халепи.

Іноді проблема полягає в іншому. Психіка, яка була спроможна розуміти речі й формувати належні уявлення, викривляється так, що виникають спотворені почуття й уявлення. Наприклад, експерт з авіації може почати відчувати, що літаки стали його особистими ворогами й переслідують його, щоб скривдити. У результаті цього спотвореного ментального образу літаків оточення перестає його розуміти, і він не може жити нормальним життям. Такі аномалії часто спостерігаються у шизофреніків, про яких ми уже говорили, і, позаяк вони поведуться відповідно до спотворених й аномально заряджених образів дійсності, здоровим людям важко зрозуміти їхню поведінку.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.