

УДК 159.9

ББК 88

Ф 33

Я.О. Федоров

Ф 33 Федоров Я.О.  
Инсайт знакомств / Я.О. Федоров. — М.: Академический проект, 2022. — 199 с. — (Психологические технологии).

ISBN 978-5-8291-3961-2

Название книги использует прозрачную ассоциацию с сайтом знакомств. Эмоционально она очень точна — и там, и там присутствует смесь любопытства, сексуальности, запрета. Каждый посетитель сайта знакомств ищет что-то свое: кому-то нужен «одноразовый» секс для удовольствия или «снятия напряжения», кто-то ищет партнера для серьезных отношений, кто-то заглядывает сюда из любопытства или чтобы «потроллить» аудиторию. По схожим причинам люди соприкасаются и с психоанализом: для кого-то он короткое удовольствие или способ избавиться от стресса, кто-то с методом Фрейда связывается на всю жизнь, кто-то соприкасается с ним из любопытства, и есть охотники поиздеваться над психоанализом. Он прекрасно для этого подходит. В нем много такого, над чем обычно смеются люди, — секс, «отклонения», фантазии, неопределенность, сновидения. Каждый решает сам — смеяться над другими или меняться самому.

Однажды зайдя в зону психоанализа, вы рискуете остаться здесь надолго. Может, у вас не получится близко принять метод Фрейда, и он останется для вас во френд-зоне. Но есть вероятность, что психоанализ затронет ваши болезненные эмоциональные точки. И возможно, они постепенно превратятся в эрогенные зоны, приносящие возбуждение и удовольствие. В этом нет противоречия или мазохизма — склонности получать удовольствия от мучения. Можно трансформировать отрицательные чувства, от которых мы убегаем всеми возможными способами, в положительные. Для этого с ними нужно разобраться — заметить их, понять и принять их ценность. Тогда за ними вы обнаружите положительные эмоции, приносящие удовольствие. По этому пути можно пройти в том числе и дорогой психоанализа. Ключевые для психоанализа «дорожные знаки» этого пути обозначены в книге.

Эта книга адресована широкому кругу читателей, всем, кто хочет составить общее представление о психоанализе: потенциальным клиентам, их родственникам, врачам различных специальностей, особенно психиатрам и психотерапевтам, а также психоаналитикам и психологам других направлений.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-5-8291-3961-2

© Федоров Я.О., 2022

© Оригинал-макет, оформление.  
«Академический проект», 2022

К несчастью, то ж бывает у людей:  
Как ни полезна вещь, — цены не зная ей,  
Невежда про нее свой толк все к худу клонит;  
А ежели невежда познатней,  
Так он ее еще и гонит.

*И. А. Крылов. Мартышка и очки*

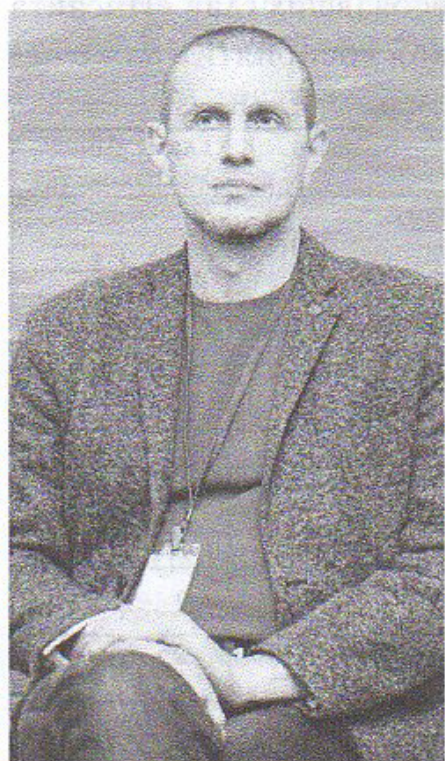
## Предисловие автора

Первый вопрос, который я бы задал любому автору, звучит так: «А почему ты, собственно говоря, написал эту книгу?» Мой ответ на него во многом связан с эпиграфом. В первую очередь потому, что психоанализ включает в себя много ценных ресурсов для человека, медицины, общества. Но в силу его «непопулярности» этим ресурсом часто пренебрегают. При этом психоанализ имеет 120-летнюю историю и оказал влияние на большинство психотерапевтических направлений. Однако некоторые весьма успешные психотерапевты-непсихоаналитики часто высказываются о нем как о чем-то древнем, неэффективном и бесперспективном. Они транслируют это через рекламу своего метода, дискуссии, лекции, видеоролики, блоги. Все это формирует искаженное представление о методе Фрейда у очень многих людей.

Справедливости ради надо сказать, что и сами психоаналитики редко популяризуют свои знания. Они пишут для узкого круга профессионалов или спорят, кто из них «правильный» психоаналитик, а кто нет. И этим еще больше путают людей! Единичные учебники по психоанализу стремятся объять необъятное, поэтому неподготовленному читателю трудно увидеть картину целиком.

В современной российской психиатрии тоже существует предубеждение против психоанализа. Он считается бесполезным для лечения психиатрических пациентов и не воспринимается как сильный союзник. Впрочем, как и вся психотерапия вообще. Поэтому я решил написать книгу, которая дает общее представление о психоанализе разным людям.

# Сведения об авторе



## Федоров Ян Олегович

- кандидат медицинских наук
- психоаналитический психотерапевт и групп-аналитик
- заведующий дневным стационаром № 4 СПб ГБУЗ «Больница им. П. П. Кащенко»
- супервизор Российской психотерапевтической ассоциации (РПА)
- супервизор European Confederation of Psychoanalytic Psychotherapies (ЕСРРР)
- вице-президент Межрегиональной общественной организации «Европейская ассоциация развития психоанализа и психотерапии» (ЕАРПП)
- член Российского общества психиатров (РОП)
- член ISPS (The International Society for Psychological and Social Approaches to Psychosis)
- руководитель проекта СПОЛ («Свободная психотерапевтическая образовательная лаборатория»), сайт: [spol.su](http://spol.su)
- организатор ШкаФ («Школа клинического анализа Федорова»), сайт: [skafyan.com](http://skafyan.com)

# Оглавление

|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Предисловие автора .....                                                                                 | 5   |
| Глава 1. Психоанализ — ресурс для пациентов, их близких, специалистов .....                              | 7   |
| Глава 2. Некоторые психоаналитические термины .....                                                      | 19  |
| Глава 3. Психоанализ как направление психотерапии: суть метода .....                                     | 29  |
| Глава 4. Анализ психики как лекарство, или За счет чего помогает<br>психоанализ .....                    | 37  |
| Глава 5. Представление о психике: психический аппарат и его топическая<br>(топографическая) модель ..... | 46  |
| Глава 6. Развитие представлений о психике: структурная модель .....                                      | 55  |
| Глава 7. Взаимосвязь психического и сексуального развития: стадии<br>и значение .....                    | 63  |
| Глава 8. Психическая травма: особенности и последствия .....                                             | 74  |
| Глава 9. Психологические защиты: охрана сознания от эмоций .....                                         | 84  |
| Глава 10. Соппротивление — противодействие анализанта собственной<br>терапии .....                       | 95  |
| Глава 11. Перенос: как прошлое анализанта «оживает» в кабинете<br>психоаналитика .....                   | 106 |
| Глава 12. Контрперенос: отражение переноса анализанта в психоаналитике ...                               | 119 |
| Глава 13. «Психоаналитический диагноз»: варианты и значение .....                                        | 130 |
| Глава 14. Психоанализ: инструкция к применению, или Кому показан метод<br>Фрейда .....                   | 140 |
| Глава 15. Основные техники психоанализа .....                                                            | 152 |
| Глава 16. Возможности психоанализа в лечении шизофрении .....                                            | 161 |
| Глава 17. Групповой психоанализ: особенности и преимущества .....                                        | 175 |
| Глава 18. Психоаналитический тренинг: стандарты подготовки специалиста ....                              | 187 |
| Заключение .....                                                                                         | 194 |
| Сведения об авторе .....                                                                                 | 195 |
| Что почитать еще? .....                                                                                  | 196 |