

Бесконечный анализ Бессознательного

Олег Нет



18+

Олег Пет

**Бесконечный анализ
Бессознательного**

«Автор»

2026

Пет О.

Бесконечный анализ Бессознательного / О. Пет — «Автор», 2026

Благодарю Вас, дорогой читатель. То, что Ваше Бессознательное определило выбор этой книги, уже заслуживает внимательного анализа в кресле психоаналитика. На страницах этого труда Вы столкнетесь со статьями, посвященными клиническим состояниям психики, с полным анализом причин и необходимой терапии. Я постарался изложить патопсихологию состояний максимально простым и доступным языком. Найдите же в этом тексте хотя бы крупицу того, что люди по ошибке называют здравым смыслом, – помня, что за ним часто скрывается вытесненное Либи́до. Желаю Вам успешного прохождения этого пути, и пусть он завершится инсайтом, а не новым неврозом. Всегда Ваш, Олег Пет

© Пет О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Бесконечный анализ Бессознательного

Глава

Психоаналитические наброски на тему «Бесконечного анализа Бессознательного»

Предисловие

Благодарю Вас, дорогой читатель. То, что Ваше Бессознательное определило выбор этой книги, уже заслуживает внимательного анализа в кресле психоаналитика. На страницах этого труда Вы столкнетесь со статьями, посвященными клиническим состояниям психики, с полным анализом причин и необходимой терапии. Я постарался изложить патопсихологию состояний максимально простым и доступным языком. Найдите же в этом тексте хотя бы крупицу того, что люди по ошибке называют здравым смыслом, – помня, что за ним часто скрывается вытесненное Либи́до. Желаю Вам успешного прохождения этого пути, и пусть он завершится инсайтом, а не новым неврозом.

Всегда Ваш, Олег Пет

Статья №1. Исследуя социофобию

Невротическая тревога – особое аффективное состояние, проявляющееся в страдании личности под названием социофобия. Боязнь публичных выступлений, общая тревога нахождения в обществе, страх перед взглядом другого или даже простого разговора в компании. За этой, казалось бы, простой стеснительностью скрывается гораздо более глубокая динамика бессознательных конфликтов и влечений.

1. Как формируется социофобия?

Ответ на этот, как, впрочем, и на многие подобные вопросы, формируется еще в раннем детстве. Маленький ребенок в своем положении определяет себя как «Величественного нарцисса» (магическое всемогущество по Мелани Кляйн). Он полагает, что является центром вселенной, а любящий взгляд матери только подпитывает это убеждение. Но может возникнуть ситуация, в которой этот взгляд переводится на другой объект. Например, младший брат, отец или сестра, которая только родилась и также требует особой заботы и внимания. «Если мать не смотрит на меня, значит, я недостаточно хорош!» – говорит нарциссическая рана в младенце. Безусловно, при нормально сформированной психике это образование вытесняется в Бессознательное, но след – небольшим аффективным шрамом – все же может напомнить о себе. Провоцирующим фактором здесь может служить взгляд начальника, учителя, да и просто незнакомого человека, оживляя не до конца зажившую детскую травму. Именно здесь обнажается скрытый смысл социофобии: пациент отстраняется не от людей и общества как такового, а от той унижительной детской ситуации, когда его желание не нашло удовлетворения в проявлении чувств Другого. Той ситуации, когда его «нарциссическое всемогущество» было разбито на мелкие осколки зеркала желания Другого. Этот момент обнажает внутренний конфликт между суровым Сверх-Я и Эго. «Ты обязательно должен всем нравиться, иначе ты никто!» – таков приговор сурового Сверх-Я. А поскольку это в принципе невозможно, Эго подавлено и

стыдится. Когда пациент оказывается в обществе, он начинает паниковать. Возможны панические атаки как соматическая защита и ответ на негативные мысли: «Я не смогу понравиться никому!»

2. Рассмотрим простую житейскую ситуацию. Парень краснеет при попытке заговорить с девушкой. Здесь прослеживается соматическая реакция в виде покраснения лица как маркер, прячущий скрытое запретное желание. Краснея, его Сверх-Я нашептывает на ухо: «Ты ведь такой жалкий, ты не достоин любви!», возвращая его на стадию Эдипального периода, когда желание обладать матерью было запрещено. Своим соматическим ответом он наказывает себя. Данный симптом можно рассматривать как некий компромисс: с одной стороны – избегание желания флирта и конкуренции, с другой – мазохистическое удовлетворение от самонаказания. Очень часто социофобия служит маскировкой гордыни: «Я настолько ужасен, что никто не обращает на меня внимания» – это обратная сторона детской иллюзии всемогущества. «Меня все оценивают, и это значит, что я центр вселенной».

3. Терапевтическая практика

· Только терапия, направленная в глубь, имеет положительную тенденцию. Ее правильной мишенью будет не научить пациента говорить тосты в шумных заведениях, а освобождение от тирании бессознательных интродуктов. Перевести бессознательный симптом в слова поможет безопасная атмосфера психологического кабинета. «Когда я вошел туда, все люди вокруг стали смеяться надо мной!» Используя аналитическую технику в работе с данной тревогой и поэтапно разбирая механизмы сгущения и смещения, правильными вопросами будут: «Чьим лицом говорила эта насмешка? Матери, отца, брата или нелюбимого учителя?»

· Перенос. В процессе терапии перенос неизбежен. Рано или поздно пациент перенесет образ строгого родителя на психоаналитика. Тогда он включит активную защиту вплоть до пропусков сеансов. Этот момент и есть золотая середина терапии. Уместен будет вопрос: «Так кого вы сейчас видите перед собой вместо меня?» Ответ не заставит себя ждать.

· Анализ и признание пациентом вторичной выгоды от своей болезни – еще один важный шаг терапии. Пациент должен осознать, какие преимущества дает ему социофобия: избавляет от необходимости взрослеть и брать на себя ответственность, вступать в конкуренцию с окружением. «Если я боюсь людей, то все будут жалеть меня, и я останусь любимым ребенком». Осознание деструктивного мышления поможет в исцелении.

И самое важное, что поможет избавиться от невроза навсегда: там, где жило Оно, должно поселиться Я. Иными словами, вместо инфантильного и бессознательного интродукта «Мне страшно от чужих взглядов» должно прозвучать: «Другой смотрит на меня не потому, что хочет унижить или разрушить меня, а потому что он также полон своих противоречий и страхов, подобно мне!» Исцеление возможно лишь тогда, когда полностью пройден путь стыда от проживания нарциссической травмы потери «всесильного всемогущества», и лишь тогда социофобия, подобно старому патефону, будет пылиться в ненужной кладовой устаревших установок.

Статья №3. Огненная река запретов: ГЭРБ, терапия

Речь пойдет о синдроме, который носит название «рефлюкс-эзофагит». Симптоматически он выражен жжением за грудиной, кислым привкусом во рту, содержимое желудка поднимается в пищевод, не имея возможности оставаться на «месте». Хотя гастроэнтерологи считают это заболевание полностью своим, они разводят руками в большинстве случаев. В психоаналитическом анализе данное заболевание трактуется не как простое дисфункциональное состояние сфинктера, но как конфликт желаний и их запретов, навсегда запечатанных в мышце.

Хороший – плохой объект оральной стадии

Корни данного состояния кроются в оральной стадии развития Либида ребенка. В тот период младенец воспринимает мир в двух простых состояниях: принять внутрь молоко матери, ее тепло и заботу – и отвергнуть, вывести от себя плохую пищу, фрустрационную тревогу, гнев и т.д. В своем нормальном развитии Эго младенца постепенно научается различать амбивалентное состояние и принимать (любить), и отвергать (ненавидеть) один и тот же объект (мать). Но в тех случаях, когда воспитание становится хаотичным, непоследовательным, небезопасным или слишком строгим, младенец формирует свою особенную защиту. Особенность ее заключается в сдерживании «выплесывания» наружу своей внутренней агрессии, отвращения – всего, что нужно, чтобы снизить психологическую нагрузку. Иными словами, малыш нуждается в том, чтобы выплюнуть еду вместе с негативным аффектом, но сделать этого не может. Вот именно здесь формируется механизм ГЭРБ: внутренняя агрессия направляется в пищевод. Тем самым Бессознательное ребенка говорит: «Я не смогу выплюнуть весь этот негатив вместе с пищей, но моя кислота будет моим бесконтрольным ответом этому миру запретов».

Вытесненное, возвращенное в рефлюкс

Можно с уверенностью предположить, что люди, страдающие симптоматикой ГЭРБ, не могут позволить себе открытого выражения гнева. Такая личность «глочет» обиды, вытесняя их в Бессознательное. А оно возвращается симптомом в органе, который как раз разделяет внутреннее и внешнее. Здесь пищевод служит своеобразным проводником-коридором. Желудок выступает в роли либидинальных желаний Оно, а сфинктер служит цензурой инстанции Я. В данном случае ГЭРБ имеет следующую структуру: карающее Супер-Эго запрещает оральный выход внутренней агрессии наружу (плевок, срыгивание, полный или частичный отказ от пищи), сфинктер сдает свои охранительные позиции, и вся кислота «невывысказанности», все содержание Оно прорывается в область гортани, рта. Горечь и кислый привкус во рту мы можем рассматривать как невыплеснутую злость Бессознательного пациента.

Возможная клиническая картина ГЭРБ

Пациентка К., женщина 38 лет. Долгие годы искала исцеления в обычной медицине, посещая многих профильных специалистов. Результат всегда был один и тот же: стандартные препараты для лечения ЖКТ исцеления не приносили. В терапевтическом сеансе она проговорила: «Я не могу обижаться или злиться на своего мужа – он прекрасный человек, он так сильно заботится обо мне». Дальше выяснилось, что муж регулярно требовал интимной близости после каждого обеда, не воспринимал отказов женщины, несмотря на ее явное нежелание. Она не смела отказать ни в еде, ни в близости, хотя периодически не желала ни того, ни другого. Идя на уступки мужу, она бессознательно желала вернуть (выплюнуть) ему и пищу, и секс одновременно, но не могла этого сделать, поэтому вынужденно сдерживала свою агрессию, направляя ее внутрь. Переводя ее агрессию в безопасном кабинете аналитика, она в итоге

сказала: «Это отвратительно – ложиться с ним в постель каждый раз в обед. Это меня разрушает!» В результате симптом обрел осязаемые черты слова, и с этим был найден нормальный путь для выведения ее внутренней агрессии, тем самым снимая нагрузку со сфинктера пациентки и переводя ее в область словесности, рта.

Терапия ГЭРБ: психоанализ

Анализ Бессознательного – это важный инструмент для работы с ГЭРБ наряду с медикаментами и диетой. Четыре этапа терапии:

1. Ведение дневника пациентом. В какие моменты молчаливо проглоченная обида вызывает изжогу и забросы кислоты? Определить и записать ситуации, в которых появляется мысль: «Я хочу это выплюнуть! Но не могу!»

2. Найти и разрешить выход оральной агрессии. В безопасном пространстве кабинета можно кричать, плевать, бурно выводить агрессию. Это необходимо для расслабления сфинктера, так как напряжение выходит нормальным путем.

3. Интерпретировать симптоматику ГЭРБ в образное выражение желания. Разве это кислота подступает к горлу? А может, это ненависть или злость к кому-то чувствуется у меня в гортани? Может, достаточно сказать: «Убирайся отсюда, ты мне противна!»?

4. Возвращаясь к схеме ГЭРБ, сформированной в латентный период именно тогда, когда младенцу запрещалось срыгивать «плохое», показать, что если он все-таки это сделает, то совершенно ничего не произойдет. Убрать этот родительский интроект навсегда. Разрушить его.

Заключение

Итак, можно заключить, что симптом ГЭРБ – это не повышенное содержание соляной кислоты и пепсина, но крик ослабленного сфинктера, подавляемого злостью, непрожитой и направляемой внутрь. Успешно проведенной терапией можно считать слова пациента: «Эта пища / этот человек мне не нравится. Я могу сказать это прямо, без стеснения и всяческих уловок, не отводя глаза». В данном случае слово выступает как единственное верное спасение от огня, не излившегося наружу и сжигающего личность изнутри.

Статья №4. Карающее ограничение Сверх-Я: «Об истинной причине вины», терапия

Пролог: откуда начинается вина?

Вина – что нам известно о ней? Разрушающее чувство Эго, берущее свое начало из переломного момента Эдипова комплекса. Ее карающее воздействие ощущают не только святые, но и обычные преступники – не исключение. Итак, интроект отцовской фигуры – гнев, нормы, правила, запреты – все, с чем связан непрерывный поток строгих запретов Эдипова комплекса в момент его прохождения. Эта слившаяся с психикой родительская фигура рождает в детском сознании новую субстанцию – Сверх-Я. Страх кастрации (наказания) зарождает в Эго мальчика садистическую агрессию. Эта агрессивная энергия направляется внутрь и становится неотъемлемой частью внутреннего судьи. И вот первый выход на сцену Эго знаменитого Танатоса. Постоянный спутник и проводник влечения к смерти, неременной тенью и дерива-

том (следом) которого покорно становится Сверх-Я. И первая его реплика на сцене драмы под названием «жизнь»: «Страдай! Ты не должен быть добрым!»

Почему вина разрушает Либи́до (Эроса)

Принцип удовольствия направляет энергию Эроса (Либи́до) на поиски путей удовлетворения. Ему нужна разрядка в виде пищевого, телесного, духовного удовольствия. Но тут же не дремлет Сверх-Я с его жесткими правилами отказов и искажений принципа Реальности. Основной парадокс вины, зажатой в Бессознательном: чем добрее психика человека, тем сильнее она требует наказания. Это «криминальное чувство Бессознательного» – неосознанное желание страдания для того, чтобы искупить свои давно позабытые влечения Либи́до. Танатос через команды Сверх-Я активно берет управление на себя. Блокирует и уничтожает любое, даже самое невинное желание Либи́до на удовлетворение – будь то пищевое, духовное или телесное. «Не смей! Ты не достоин! Тебе не положено» – набор команд Сверх-Я, которым наводняется сознание. Эрос повержен, этот поединок он проигрывает. Однако все-таки Либи́до не разбито полностью, оно лишь трансформируется в тревожное ожидание: «Что же дальше?» Личность в этом моменте испытывает сильную нагрузку чувством вины. Пациент не может полноценно работать, чувствовать и жить. Все абсолютно все «съедает» Сверх-Я, ведущее воинов Танатоса под знаменами всепоглощающего чувства вины.

Клиническая картина

Пациент утверждает: «Мне хронически не везет!» – но для аналитика это означает только: «Мое Сверх-Я приказывает мне страдать!» Либи́до в данном моменте заморожено ожиданием дальнейших событий. Желания полностью или частично отсутствуют, блокированы. Танатос торжествует, тоска и меланхолия – неперенные его спутники – играют суррогатную драму смерти. Окружающий мир становится замороженным, мертвым только потому, что пациент наказал себя за любовь к этому миру.

Терапия в кресле психоаналитика

Мишень терапии – не «удалить вину», а освободить либи́до из-под проявлений садистической энергии Сверх-Я.

Шаг 1. В технике свободных ассоциаций визуализировать вытесненный материал. Терапевт, занимая эмпатично-нейтральную позицию, принимает на себя всю ярость и гнев, которые в детстве предназначались отцу. Пациент в виртуальном пространстве кабинета заново проживает конфликты и сексуальные влечения раннего латентного периода.

Шаг 2. Интерпретация карающего Сверх-Я. Терапевт говорит: «Послушайте, вы требуете от себя казни за преступление, которого не совершали. Ваша истинная вина – это страх перед своими же желаниями. Но желания – это не есть сами действия».

Шаг 3. Принятие энергии Танатоса как влечения к порядку. Мы не сможем убить Танатос – у нас нет для этого достаточного инструментария. Но при этом можем развернуть его энергию наоборот. Вместо «уничтожь себя сам» (внутренний садизм) мы сможем «разрушь схему, которая мешает нам жить свою жизнь». Агрессия нужна для защиты границ своего Эго. Здесь нужно вернуть пациенту способность злиться не на самого себя, а вовне – там, где это необходимо и безопасно.

Шаг 4. Восстановление влечений Эроса: горевание естественным путем. В кресле аналитика пациент проживает заново: невозможность инцеста (соединение с материнской фигурой), собственную смертность, годы страданий, которые не вернуть, и т.д. Когда процесс нормального горевания заканчивается, энергия Либида высвобождается. Эрос снова на сцене, и человек начинает постепенно испытывать первые радости. Танатос повержен. Эту схватку он проиграл. И все же война под названием «жизнь» продолжается.

Статья №5. «Я» и «Оно»: Археология души, или как найти себя, познав Бессознательное

Когда приходит запрос от клиента на потерю себя, на ощущение, что жизнь проходит мимо, словно сон наяву, я задаю один и тот же вопрос: «Расскажите мне о ваших снах. И не забудьте упомянуть о тех досадных оплошностях, что преследуют вас».

Человек, ищущий себя, подобен археологу, который раскапывает древний город. Только город этот – его собственное «Я», погребенное под толщами социального слоя, навязанных правил и принятых общественных масок. Инструменты для этой раскопки неторопливы, но действенны. Это своеобразные три кита психоанализа: сновидения, ошибочные действия и юмор.

Кит первый: сновидения как «королевская дорога» к Бессознательному

Сновидение – это не хаотичный набор картинок, посланный нам утомленным мозгом. Совсем нет. Сновидение – это исполнение желания, чаще всего вытесненного, постыдного или инфантильного. Ваше Бессознательное говорит с вами на языке непонятных символов потому, что прямой речи Реального «Я» (Эго) не выдержало бы. Если вы хотите найти себя, начните записывать свои сны. Особенно те, что вызывают тревогу или кажутся абсурдными. Вам снится, что вы опаздываете на поезд? Возможно, в реальной жизни вы боитесь упустить свой шанс или уклоняетесь от выбора, который требует от вас решительности (символика опоздания указывает на внутренний конфликт между желанием уехать и страхом перемен). Вам снится, что вы обнажены посреди толпы? Не спешите краснеть. Это классический сон-воспоминание, уходящий корнями в ваше детство (смотреть или быть видимым), но сегодня он может означать вашу уязвимость перед миром, страх, что окружающие увидят вашу «неидеальность». Ищите в снах вытесненное. То, что вы запретили себе делать при свете дня, расцветает причудливыми сюжетами в ваших ночных грезах. Расшифровка этих символов – первый шаг к тому, чтобы признать: «Да, это желание – тоже часть меня».

Кит второй: ошибочные действия

«Я не хотел это сказать, это случайно вырвалось». Это неправда! В психоанализе нет места случайностям. Оговорки, описки, забывчивость, потери вещей – это не сбой программы, а прямое вторжение Бессознательного в нашу речь и действия. Вы забыли имя человека, который вам неприятен? Вы потеряли ключи именно в тот день, когда не хотели идти на нелюбимую работу? Вы разбили «случайно» любимую чашку супруга после ссоры? Благодарить Фрейда здесь не нужно – достаточно быть честным с самим собой. Ошибочные действия – это маленькие маркеры подавленных влечений (Либида и Мортидо – энергии жизни и смерти/агрессии). Извечная смертельная война Танатоса и Либида (Эроса). Чтобы найти себя, перестаньте отма-

хиваться от этих «случайностей». Спросите себя: «Что именно мое Оно – эта бешеная лошадь моих Влечений – хотело мне сказать этим поступком, пока мое Я (сознание) отвлеклось?» Это честный и открытый разговор с той вашей частью, которую вы стараетесь заглушить в Бессознательном.

Кит третий: остроумие и его отношение к Бессознательному

Шутки, анекдоты, ирония – это социально приемлемая форма выброса сжатой энергии Влечений. В своей работе «Остроумие и его отношение к бессознательному» (1905) З. Фрейд утверждал, что юмор, как и сны, позволяет нам обойти цензуру Сверх-Я (нашего внутреннего критика и цензора). Когда мы смеемся над «запретной» темой – над начальником, над сексом, над смертью, – мы на мгновение освобождаемся от гнета культуры и морали внутреннего цензора Сверх-Я. Если вы утратили себя, прислушайтесь к тому, над чем вы смеетесь. Ваш юмор выдает вас с головой. Он укажет на ваши боли, страхи и подавленные желания. Человек, который способен пошутить над своей бедой, уже наполовину освободился от ее гнета. Юмор – это Эго-защита высшего порядка. Он позволяет посмотреть на травму со стороны и переработать ее.

Искусство сублимации: обрести себя, чтобы жить новой жизнью

Итак, мы раскопали скрытые значения своих снов, признали свои оговорки и посмеялись над своими страхами. Что дальше? Нельзя же просто выпустить на свободу все эти дикие Влечения. Если вы последуете советам некоторых специалистов и начнете реализовывать каждое свое Оно, вас ждет либо тюрьма, либо лечебница. Здесь вступает в силу великая сила защиты Эго – сублимация. Сублимация – это способность перенаправить энергию низших влечений (сексуальных, агрессивных) в русло социально одобряемой, творческой деятельности и культурно приемлемых форм.

- Вас переполняет агрессия? Сублимируйте ее в спорт или социально приемлемые виды деятельности, вызывающие взрыв адреналина: парасейлинг, дайвинг и т.д.
- Вас мучает нереализованное либидо? Сублимируйте его в искусство, поэзию, научные открытия или создание уютного дома.
- Вы хотите властвовать? Станьте лидером коллектива или наставником для многих.

Понять свое Бессознательное – значит получить карту сокровищ своей жизни. Сублимировать – значит пустить эти сокровища в оборот, чтобы они регулярно приносили проценты в виде радости, творчества и новой жизни.

Заключение

«Найти себя» – это не значит обнаружить нечто застывшее и неподвижное. Это значит заключить прочный мир с призраками своего прошлого, с голосами своего Оно и тираном Сверх-Я. Это значит сделать свое Я достаточно целостным, чтобы оно могло выступить посредником между нашими желаниями и установками реальности. Ищите себя не в отражениях чужого мнения, а в темных глубинах собственного Бессознательного. Спускайтесь туда со светильником разума, вооруженные знанием о снах, ошибках и юморе. И тогда вы сможете не просто жить, а жить новой, счастливой жизнью, где Влечения станут вашими друзьями, а не тиранами.

Статья №6. Тотем настоящего времени: Образ и аффект при панической атаке

В проявлении невроза мы можем наблюдать, как аффект прикрепляется к представлению (образу), подобно паразиту, прикрепляемому к носителю, когда, например, клиент боится лошади или крови – и этот страх имеет свое проявление в виде аффекта, соматического ответа: повышенное давление, учащенный пульс, покраснение лица, тахикардия и т.д. Он словно грозовая туча, не знающая, над какой местностью разразиться.

Аффект – прорвавшаяся плотина

Аффект (как единица энергии Либида) постоянно стремится к разрядке. В норме он связывается с репрезентантом – следом вытесненного воспоминания. Но при панической атаке (ПА) происходит совсем другое: бегство в соматику от слишком ясного и понятного травмирующего образа. Клиент, застигнутый ПА, говорит, что ему страшно, но от чего – сам не знает. Это ключевое заявление. Вытеснение сработало хорошо: оно уничтожило и аффект, и сам образ. Однако, как говорил всем известный доктор Брейер, «аффект не умирает». Он вырывается наружу, не найдя психологического базиса, и заливают собой вегетативную нервную систему. Сердце, дыхание, пот – это теперь сцена, на которой немой образ разыгрывает свою пантомиму.

Образ, который не виден

Здесь мы обнаруживаем главное. Принято считать, что паническая атака лишена образа. Полагаю, что это ошибка. Образ есть – он вытеснен в Бессознательное. Его содержание не допущено цензурой в Предсознательное. Известен случай из практики З. Фрейда: Эльза. Ее атаки случались исключительно в туннелях метро, но в других обстановках и местах она была тиха и спокойна. В гипнотерапии всплыло воспоминание: в три года она видела сцену коитуса родителей в узкой кладовке (ее пространство – туннель). Образ (представление) «запретности, удушья и вторжения» был вытеснен в Бессознательное, но его аффективная составляющая – ужас перед пассивностью и проникновением – остался целым. В метро он переносился на ее дыхание. Эльза задыхалась не от нехватки воздуха, а от того, что Бессознательное настойчиво заявляло: «Ты сейчас в ловушке, как тогда в детстве, помнишь?» Таким образом, искомый образ панической атаки – это всегда сцена травмы латентного периода (реальной или фантазийной), где Эго было бессильно для осознания происходящего. Атака – это циклическое повторение той травмы, но не в физиологическом, а в психологическом смысле.

Отношение к реальности

Есть принципиальные отличия между страхом и тревогой в их содержательной форме.

- Страх имеет конкретный объект. Я знаю, что боюсь волка или собак. Эго активирует соматическую защиту: «Бей или беги».
- Паническая тревога – это страх Эго перед самим собой. Или, точнее, перед вытесненным образом, который прорывается через цензуру Предсознания прямо в соматическую составляющую.

Если кто-то, например, в магазине вдруг чувствует, что прямо сейчас умрет или просто сойдет с ума – это не страх самой смерти. Это страх прорыва вытесненного образа. Психика предупреждает: «Остановись! Не думай об этом! Или ты увидишь наяву то, что прятал в глубинах Бессознательного». Запретный образ из травматичного прошлого опыта (например, факта агрессии к отцу или своего запретного инцестуозного желания) настолько опасен, что цензор Предсознания предпочитает участить работу сердца или парализовать диафрагму, сделав дыхание частым и прерывистым, чем допустить это в Сознание.

Терапия ПА: аффект должен найти свое представление (образ)

Здесь важно понимать, что мы не лечим дыхание или сердце. Мы ищем скрытую картинку-представление. Пока аффект бесцельно плутает, он будет захватывать случайные (или любые, которые найдет) образы – лифты, мосты, деревья и т.д. Задача психоаналитика – не успокаивать клиента, а найти и привязать соответствующие составляющие. На сеансе можно говорить клиенту: «Тебе может казаться, что ты что-то ощущаешь. Реальное или нет – проанализируем. Это ощущение и есть твоя реальность, за которой может скрываться искомая нами травма». В момент, когда клиент вместо «Я задыхаюсь, у меня зашкаливает пульс и сейчас разорвется сердце» говорит: «Я боюсь, что меня раздавят, как тогда, когда моя мать вышла из комнаты и с ужасной силой захлопнула дверь так, что посыпалась штукатурка» – аффект выходит из тени Бессознательного на первичную сцену Сознания. Он обретает образ и становится уязвим для терапии словом.

Заключение

Итак, паническая атака – это след вытесненного представления, которое не может пройти в Сознание и слиться с соответствующим ему аффектом. Именно поэтому он проявляется в соматическом ответе нашего тела, привлекая к себе внимание разнообразными симптомами. Истинное исцеление – это не универсальная таблетка от симптома, а нахождение истинного адреса травматического воспоминания.

Статья №7. Страдание ради наслаждения: к истокам самоповреждения

Самоповреждающее поведение (self-harm) – нанесение себе порезов, ожогов, укусов – представляет собой, на мой взгляд, одно из малоизученных невротических отклонений психики. Если в случае с истерией последний реализует свой аффект в паралич или рвоту («перчаточный паралич», булимия), а невроз навязчивости заменяет аффект ритуальными действиями по принципу ОКР для снижения тревоги, то тот, кто режет собственную руку, действует по иному сценарию: он превращает психическую боль в телесную. И в этом его кардинальное отличие.

Боль как заместитель аффекта

Среди людей, страдающих данным расстройством, как мне кажется, преобладают женщины, которые описывали облегчение, следующее за самим действием пореза. «Мне становится легче» – говорят они. Думаю, здесь и располагается ключ к бессознательному побуждению. Я полагаю, что психика, нагруженная до предела аффектом – будь то гнев, обращенный на любимый объект, или чувство вины, не находящее нормального выхода, – вынуждена искать

иной выход. Когда эта энергия (аффект) не может быть разряжена через физические упражнения, движение или слова, а также не может быть вытеснена в Бессознательное, она переводится в реальную боль. Боль помогает психическому встретиться с реальным. Кожа – это граница Я между реальным миром и Эго. Нанося рану на эту границу, женщина решает психологическую задачу: она выражает физически свое страдание. «Вот где оно, – говорит ей очередной рубец, – оно не во мне, я его не впущу, но также оно на мне. Так я решила!» Боль при этом служит проводником.

Направление садистического желания против собственного Я

З. Фрейд в работе «Ребенка бьют» подчеркнул, как садистическая фантазия, блокированная на пути извне к внешнему объекту, совершает разворот внутрь – и объектом наказания становится собственное Я. Что же на самом деле стоит за каждым порезом? Скрытое желание: «Я хочу, чтобы меня наказал Отец». Но Отец в действительности реален или символичен, наделен властью Запрета, чтобы допустить это желание. И тогда Сверх-Я берет на себя роль палача. Сверх-Я – этот суровый внутренний цензор, голосом, наполненным родительскими запретами, диктует приговор: «Ты заслуживаешь крови». И Эго (Я) исполняет приговор собственными руками. Это Танатос в чистом виде. И все-таки Эрос привносит свою роль на самом последнем этапе. В момент ранения происходит следующее: угроза уничтожения превращается в наслаждение контролем процесса. Женщина твердит: «Даже уничтожая себя, я остаюсь тем, кто действует и все контролирует». Это именно то облегчение, о котором они рассказывают.

Кровь как заменитель женского цикла

Если же говорить именно о женском самоповреждении, нужно учесть еще один интимный фактор. Порезы – это бессознательная имитация женского цикла, но не реального, а фантазийного. Девочка, вступающая в пубертат, часто переживает свой цикл как небольшую травму: «Мое тело истекает, я не властна над ним». Самоповреждение возвращает мнимый контроль: кровь появляется не по воле природы, а по желанию самой себя. «Если я истекаю, то только когда я сама этого хочу» – шепчет она. Более того, издревле считалось, что кровь из пореза очищает от грехов (по аналогии с древними жертвоприношениями). Также прослеживается связь между анорексией (неприятие женской составляющей) и пусканием крови как отсылкой к той же самой женственности. Такая вот амбивалентность женских состояний.

Порез как посыл Другому

Зачем же Эго нужны рубцы, которые прячут под длинными рукавами свитеров? По аналогии можно задать вопрос: зачем люди покрывают свое тело татуировками? Шрам или тату – это послание, адресованное Другому. «Посмотри, как мне больно. Ты, мать/отец/мир, сделал это со мной». «Увиди, через что мне пришлось пройти!» Но поскольку прямое обвинение невозможно (оно было бы уничтожено чувством вины к значимому или любимому Объекту), обвинение пишется на собственном теле словами шрамов. Это конверсия с механизмом наоборот: бессознательный посыл превращается в физическое проявление – боль от шрамов. Пациентка, которая не может сказать: «Мне нужна твоя любовь», режет свою руку. И тогда тот Другой, увидев раны, вынужден заботиться. Самоповреждение – это своеобразный шантаж любовью, доведенный до состояния отчаяния уставшей психики.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.