ЮЛИЯ РЯБИКИНА



ОГОВОРКИ ПО ФРЕЙДУ

откровенный разговор с твоим бессознательным

Юлия Рябикина

Оговорки по Фрейду. Откровенный разговор с твоим бессознательным

«Автор»
2026

Рябикина Ю.

Оговорки по Фрейду. Откровенный разговор с твоим бессознательным / Ю. Рябикина — «Автор», 2026

Внутри каждого из нас скрыт целый мир, о котором мы почти ничего не знаем, — мир бессознательного. Он влияет на наши решения, чувства, отношения и выборы. Но его язык не всегда понятен нам. Поэтому мы говорим одно, чувствуем другое, хотим третьего, а делаем четвертое. Эта книга — попытка оживить язык бессознательного. Психолог Юлия Рябикина погружает нас в этот загадочный мир. Простым, живым и доверительным языком, местами с юмором, она объясняет устройство нашей психики. Рассказывает, почему бессознательное иногда проявляется в самые неожиданные моменты. И учит нас распознавать его сигналы.В этом и заключается основная идея книги.

© Рябикина Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 5
Введение 7
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Юлия Рябикина
Оговорки по Фрейду. Откровенный разговор с твоим бессознательным

Предисловие

Когда я начала писать эту книгу, я первым делом оговорилась.

Нет, правда. Я сидела за ноутбуком, формулировала первую фразу и вдруг поняла, что написала совсем не то, что собиралась. Вместо «бессознательное» у меня вышло «бесполезное».

Я посмотрела на экран и рассмеялась.

Это было самое подходящее начало. Лучше и не придумать.

Мое бессознательное, о котором я собралась писать целую книгу, тут же напомнило о себе. Оно как будто сказало: «Ну давай, расскажи им. Только не забудь, что я всегда рядом. Даже сейчас».

И оно было право.

Зачем я это пишу

Я пишу эту книгу не как всезнающий эксперт и не потому, что «проработала все травмы» и теперь с высоты просветления смотрю на мир.

Нет.

Я пишу её, потому что сама долгое время не слышала себя.

Я улыбалась, хотя на душе скребли кошки. Говорила «да», хотя внутри всё кричало «нет». Выбирала не тех людей, не те места работы и не ту жизнь, а потом искренне недоумевала, почему мне так плохо. Думала, что со мной что-то не так: недостаточно стараюсь, не контролирую себя. Надо больше планировать, больше работать над собой.

И только спустя годы я поняла: дело не в том, что я плохая или слабая.

Дело в том, что я не умела себя слышать.

О чем эта книга на самом деле

Эта книга — не о Фрейде. Вернее, не только о нём.

Она — о вас.

Внутри каждого из нас скрывается целый мир, о котором мы почти ничего не знаем. Этот мир влияет на наши решения, чувства и отношения, на то, как мы делаем выбор. Он постоянно разговаривает с нами, но мы перестали понимать его язык.

Эта книга — попытка восстановить этот язык.

Но не для того, чтобы сделать вас «идеальным человеком». И не для того, чтобы анализировать каждую свою мысль и каждую оговорку.

А для того, чтобы вы начали относиться к себе с интересом.

С тем самым интересом, с которым ребенок разглядывает мир: «Ой, а что это? А почему так? А давай попробуем?»

Как читать эту книгу

Можно читать её подряд, главу за главой. Можно — открывать в любом месте и искать то, что отзовется. Можно возвращаться к отдельным главам, когда возникнет потребность.

В конце каждой главы есть небольшая практика. Не пропускайте её, если хотите, чтобы чтение превратилось в изменения. Но и не заставляйте себя, если нет сил или желания. Всё, что происходит через силу, не приносит пользы.

И еще: будьте бережны с собой.

Эта книга может разбудить чувства, которые давно спали. Это нормально. Это значит, что вы начали слышать себя. Если станет слишком тяжело — остановитесь. Отложите книгу. Сделайте паузу. А если тяжесть не уходит — обратитесь к специалисту. В этом нет ничего стыдного. Наоборот, это признак зрелости.

Мой главный посыл

Если после прочтения этой книги вы станете чуть внимательнее к себе, чуть добрее, чуть честнее — я буду счастлива.

Если вы поймаете себя на том, что после очередной оговорки не отмахиваетесь, а с любопытством спрашиваете: «Надо же, что это я?» — значит, книга сделала свою работу.

Потому что главное — не найти все ответы.

Главное — начать задавать вопросы.

Ваше бессознательное уже ждет.

Давайте начнем.

Введение

«Я не это имела в виду!»

Я стояла посреди офиса, чувствуя, как щеки заливает румянец. Хотелось провалиться сквозь землю. Лучше бы сразу на парковку и домой, укрыться одеялом и забыть этот день.

Пять минут назад я собиралась сказать начальнику совершенно нейтральную фразу: «Сергей Викторович, я подготовила отчет по срокам».

Вместо этого с языка сорвалась фраза:

— Сергей Викторович, я подготовила развод.

Не «отчет» и не «доклад», а «развод».

В кабинете повисла тишина. Такая густая, что в ней можно было размешивать ложкой. Коллеги смотрели на меня с ужасом и любопытством одновременно. Кто-то тихо фыркнул. А мой начальник — человек, который за три года работы ни разу не повысил на меня голос, — поднял бровь и спросил:

— Юля, у тебя что-то случилось?

Я хотела ответить: «Нет, всё в порядке, просто оговорилась». Но где-то глубоко внутри я понимала: это было не «просто».

В тот момент я еще не знала, что мое бессознательное опередило меня на полгода. Оно уже знало то, что я отказывалась признавать на уровне разума: я сильно устала. Я выгорела и мысленно разводилась — с этой работой, с этими сроками, с этим начальником, который никогда не говорил «спасибо». Но вслух я продолжала улыбаться и говорить: «Да, конечно, всё успею».

Именно поэтому бессознательное взяло слово.

Знакомьтесь: ваш внутренний болтун

У вас наверняка тоже так бывало.

Вы хотели сказать «приятно познакомиться», а сказали «приятно избавиться». Или написали подруге «с днем рождения, дорогая!», а палец сам набрал «с днем рождения, сволочь!» — и вы в ужасе нажимали «отменить отправку».

Вы называли нового партнера именем бывшего. Забывали поздравить человека, который вам неприятен. Упорно слышали в словах врача «у вас всё плохо», хотя он говорил «у вас всё хорошо».

И каждый раз — этот нервный смешок:

— Ой, оговорочка по Фрейду!

Мы произносим это как заклинание. Как будто слова «по Фрейду» автоматически списывают всё на милую случайность: ну оговорился человек, ну с кем не бывает.

Но давайте честно. Вы ведь и сами чувствуете, что за этим стоит что-то большее?

Ваш язык — это не всегда ваш язык

Наш мозг — гениальный контролер. День и ночь он следит за тем, чтобы мы говорили «правильные» вещи. Чтобы улыбались, когда нужно. Чтобы не ляпнули маме, что её пирог суховат. Чтобы не сказали мужу, что его новая стрижка делает его похожим на футбольного

тренера из девяностых. Чтобы не признались даже самим себе, как сильно чего-то хотим или как сильно от чего-то устали.

Но у любого контролера есть предел выносливости.

В момент усталости, сильного чувства, алкогольного опьянения, спешки или эмоционального подъема цензура ослабевает. И тогда из глубин психики поднимается то, что долго сидело в темноте, скреблось и подавало сигналы. Оно вырывается наружу — через оговорку, опечатку, странный сон, внезапную потерю памяти, шутку, которая прозвучала слишком резко и неприятно.

Это говорит ваше бессознательное.

И нет, оно не шутит.

Почему мы так боимся своих промахов?

Мы привыкли делить себя на «хорошую» и «неудобную» части.

Хорошая часть — это та, которая говорит правильные слова, вовремя платит налоги, звонит родителям, следит за питанием и не испытывает раздражения к близким.

Неудобная часть — это та, которая хочет спать до обеда, злится на маму, ревнует подругу, мечтает о человеке, с которым «нельзя», и иногда представляет, как швыряет ноутбук в стену.

Мы так старательно прячем эту вторую часть, что перестаем её слышать. А она, между прочим, никуда не исчезает.

Она говорит с нами единственным доступным способом — через сбои: через то, что мы называем «случайностями».

И вот что важно понять: бессознательное — это не злобный монстр, который хочет разрушить вашу жизнь. Оно не враг. Оно — ваш самый честный собеседник. Просто оно не умеет говорить на языке логики и вежливости. Оно говорит на языке символов, ошибок, образов и телесных ощущений.

Эта книга — попытка перевести этот язык на понятный нам.

О чем мы будем говорить

Я не буду грузить вас тяжелыми терминами из классического психоанализа. Здесь не будет заумных лекций о структуре психики. Не будет слов «катексис», «сублимация» и прочих заклинаний, от которых хочется уснуть.

Будет живой разговор.

Мы обсудим, как устроено наше бессознательное и зачем оно нужно. Почему мы оговариваемся, путаем имена, забываем важное и видим странные сны. Почему снова выбираем неподходящих людей и повторяем одни и те же сценарии. И самое главное — как научиться слушать этот тихий голос внутри и что с ним делать дальше.

Я поделюсь с вами историями: из своей жизни, из практики, из наблюдений за людьми. Некоторые из них вас позабавят, другие покажутся слишком знакомыми. Возможно, вы узнаете в них себя. И это хорошо.

Потому что знакомство — это начало разговора.

Маленькая откровенность перед началом

Я не дам вам волшебного средства. После прочтения этой книги вы не перестанете ошибаться. Вы не станете идеальным человеком, который всегда понимает свои поступки и никогда не совершает ошибок.

Но, возможно, вы начнете относиться к себе с большим интересом. Начнете замечать то, чего раньше не замечали. Слышать то, что ваша психика давно пыталась до вас донести.

А это, поверьте, уже меняет очень многое.

Итак, устраивайтесь поудобнее. Можете заварить себе чашечку чая. И давайте, наконец, уже поговорим с вашим бессознательным.

Ему есть что вам сказать.

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.