18+

Dark Psychologist

Запретное влечение

Почему нас тянет к тому, что нельзя

Dark Psychologist

Запретное влечение. Почему нас тянет к тому, что нельзя

https://litres.ru/74899854
ISBN 9785007165297

Аннотация

Практическая книга о желаниях, запретах и скрытых мотивах человеческого поведения. В ней рассматривается, почему недоступное часто кажется особенно привлекательным, как формируются внутренние запреты и каким образом вытесненные чувства проявляются в фантазиях, отношениях, телесных реакциях и повседневных поступках.

Книга предлагает вопросы и упражнения для саморефлексии, помогающие отличать желание от действия, фантазию от намерения, а чужие запреты — от собственных ценностей.

Содержание

ЗАПРЕТНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ 5
Введение. Почему запрет усиливает желание 6
Часть первая. Что такое запретное влечение 8
Глава 1. Желание, запрет и внутренний конфликт 8
Глава 2. Почему запрет иногда усиливает влечение 11
Глава 3. Откуда берутся запреты 14
Глава 4. Либидо как энергия связи 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Запретное влечение
Почему нас тянет к тому, что нельзя

Dark Psychologist

© Dark Psychologist, 2026

ISBN 978-5-0071-6529-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЗАПРЕТНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

Почему нас тянет к тому, что нельзя

Введение. Почему запрет усиливает желание

Фрейд шокировал современников утверждением, что фундаментальная энергия человека связана с либидо. Однако под либидо он понимал не только сексуальное влечение в узком смысле. Это понятие включало стремление к жизни, близости, удовольствию, связи с другими людьми и творчеству.

Человек не существует вне культуры. С первых лет жизни он сталкивается с правилами: нельзя брать чужое, нельзя кричать на взрослых, нельзя открыто проявлять агрессию, нельзя говорить о некоторых желаниях, нельзя прикасаться к собственному телу без стыда и страха. Запреты необходимы для совместной жизни, но они не уничтожают влечение. Они лишь изменяют его путь.

Иногда желание становится сильнее именно потому, что объявлено недопустимым. Запрет создаёт особое напряжение: «если это нельзя, значит, в этом есть что-то особенно важное». Человек начинает возвращаться к мысли, которую хотел бы забыть. Он может стыдиться своего интереса, пытаться его подавить, а затем обнаруживать, что тот проявля-

ется в фантазиях, сновидениях, выборе книг, фильмов, профессии или отношений.

Важно не превращать каждое увлечение в доказательство скрытого конфликта. Не всякий интерес к оружию означает агрессию, любовь к сладкому — недостаток материнской заботы, а интерес к запретной теме — вытесненное желание. Психоаналитические идеи полезны как гипотезы для размышления, но не как готовые диагнозы.

Эта тетрадь предлагает исследовать свои желания бережно. Её задача не в том, чтобы обвинить человека в «неправильности», а в том, чтобы помочь ему отличать желание от действия, фантазию от намерения, чужой запрет от собственной ценности.

Запретное влечение не всегда требует реализации. Иногда его достаточно признать, понять и найти для его энергии безопасную форму.

Часть первая. Что такое запретное влечение

Глава 1. Желание, запрет и внутренний конфликт

Влечение — это движение психики к чему-то. Нас может тянуть к человеку, предмету, состоянию, роли, воспоминанию или переживанию. Влечение не всегда ясно формулируется. Иногда человек говорит: «Я просто не могу перестать об этом думать», хотя не понимает, чего именно хочет.

Желание отличается от решения. Можно фантазировать о человеке и не стремиться вступать с ним в отношения. Можно испытывать злость и не совершать агрессивных действий. Можно интересоваться опасной темой, не желая причинять вред. Это различие является основой психологической зрелости.

Запрет, в свою очередь, бывает разным.

Первый вид — внешний запрет. Он связан с законом, правилами, безопасностью и границами других людей. Напри-

мер, нельзя нарушать согласие, причинять вред, преследовать человека или использовать власть против его воли.

Второй вид — семейный запрет. Ребёнку могут внушать, что нельзя сердиться, спорить, отказывать или выражать собственное мнение.

Третий вид — культурный запрет. В разных обществах неодинаково относятся к телу, сексуальности, богатству, власти, публичности и эмоциональности.

Четвёртый вид — внутренний запрет. Он звучит в форме мыслей: «Мне нельзя хотеть этого», «Хорошие люди так не думают», «Если я признаюсь себе в этом, я стану плохим».

Именно внутренний запрет часто создаёт наиболее сильное напряжение. Внешнее правило можно понять и принять. Внутренний запрет нередко переживается как часть личности, поэтому его трудно поставить под вопрос.

Упражнение 1. Разделение желания и действия

Продолжите предложения:

«Мне иногда хочется…»

«Я боюсь признаться себе, что…»

«Если бы никто меня не осуждал, я бы…»

«Это желание не означает, что я обязан…»

«Чтобы выразить это безопасно, я могу…»

После выполнения упражнения ответьте:

1. Какое желание оказалось самым трудным для записи?
2. Чьим голосом звучит запрет?
3. Что произойдёт, если просто признать наличие желания, не совершая никаких действий?
4. Есть ли у этого влечения безопасная и социально приемлемая форма выражения?

Глава 2. Почему запрет иногда усиливает влечение

Чем сильнее человек старается не думать о чём-то, тем настойчивее мысль может возвращаться. Это хорошо знакомо каждому: достаточно сказать себе «не думай о красной двери», и образ красной двери уже появляется в сознании.

Запрет требует постоянного контроля. Чтобы не думать о желании, психика должна сначала обнаружить его, а затем проверить, не возникло ли оно снова. В результате внимание продолжает возвращаться к запрещённому содержанию.

Психоаналитически это можно описать как борьбу между влечением и цензором. Одна часть личности говорит: «Я хочу». Другая отвечает: «Ты не имеешь права хотеть». Чем жёстче вторая часть, тем больше энергии уходит на удержание первой.

В некоторых случаях запрет придаёт объекту особую привлекательность. Недоступный человек кажется интереснее доступного; тайная переписка — значительнее открытого разговора; запрещённая тема — глубже обычной. Человек может быть увлечён не только самим объектом, но и переживанием нарушения границы.

Однако это не означает, что всякое запретное желание нужно реализовать. Иногда интерес исчезает, если снять с него ореол тайны. Иногда он, напротив, оказывается устойчивым и требует более глубокого понимания.

Практика «Что именно меня привлекает?»

Выберите объект или ситуацию, к которой вас тянет, и ответьте письменно:

«Что я чувствую, когда думаю об этом?»

«Сам объект привлекает меня или ощущение запрета?»

«Что я надеюсь получить: удовольствие, признание, власть, близость, свободу, риск?»

«Какую потребность это желание может символизировать?»

«Что в этой ситуации является реальным риском?»

«Каким безопасным способом я могу удовлетворить основную потребность?»

Например, человек может думать, что хочет конкретного недоступного партнёра, но в процессе размышления обнаружить более общую потребность — в признании, новизне или эмоциональной близости.

Глава 3. Откуда берутся запреты

Многие запреты формируются в детстве. Ребёнок зависит от взрослых и поэтому внимательно считывает их реакции. Если за проявление злости его стыдят, он может решить: «Злость делает меня плохим». Если за вопросы о теле его пугают, он учится воспринимать любопытство как опасность.

Детский вывод обычно бывает очень широким. Взрослый сказал: «Не спорь со старшими», а ребёнок услышал: «Твоё мнение не имеет значения». Родитель раздражённо отмахнулся от вопроса о сексуальности, а ребёнок решил: «Моё тело — что-то постыдное».

В дальнейшем первоначальная ситуация забывается, но внутреннее правило остаётся. Оно может проявляться в отношениях, на работе и в интимной сфере.

Человек, которому запрещали злиться, может выбирать партнёров, с которыми невозможно открыто спорить. Человек, которого чрезмерно контролировали, может испытывать сильное влечение к опасным или недоступным людям. Тот, кого учили быть удобным, может мечтать о власти, грубости и полной свободе от обязательств.

Это не означает, что родители напрямую «создали» все будущие желания. Личность формируется под влиянием множества факторов: темперамента, среды, культуры, событий, отношений и собственных решений. Но ранние запреты действительно могут определять, какие чувства человек разрешает себе признавать.

Упражнение 2. Карта семейных правил

Запишите фразы, которые часто звучали в вашей семье:

«Не плачь».

«Не злись».

«Не высовывайся».

«Будь скромнее».

«Все мужчины хотят только одного».

«Нельзя доверять людям».

«Сначала думай о других».

«Деньги портят людей».

Затем ответьте:

1. Какое правило до сих пор влияет на мою жизнь?
2. В каких ситуациях я нарушаю его?
3. Что я чувствую, когда нарушаю?
4. Согласен ли я с этим правилом сейчас, будучи взрослым?
5. Как бы звучало более зрелое и гибкое правило?

Например:

«Нельзя злиться» можно заменить на: «Я имею право испытывать злость, но отвечаю за то, как выражаю её».

«Нельзя хотеть большего» — на: «Я могу стремиться к успеху, не унижая других».

Глава 4. Либидо как энергия связи

В популярной культуре либидо часто сводят к сексуальному желанию. Однако у Фрейда это понятие было шире. Оно описывало энергию, которая связывает человека с жизнью, другими людьми, телом, творчеством и удовольствием.

В этом смысле либидо проявляется не только в интимности. Оно может направляться на дружбу, искусство, заботу, познание, спорт и создание новых проектов.

Когда прямое выражение влечения невозможно или запрещено, энергия может искать обходной путь. Человек, не позволяющий себе близость, иногда уходит в работу. Тот, кому трудно выражать нежность, может проявлять заботу через подарки или помощь. Человек с сильной агрессией может направить её в спорт, дискуссии или профессиональную конкуренцию.

Такой перенос может быть созидательным, но иногда он превращается в бегство. Трудоголизм не всегда является здоровой сублимацией; иногда это способ не встречаться с одиночеством. Страсть к спорту может поддерживать тело, но может и маскировать ненависть к себе.

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.