18+

DARK PSYCHOLOGIST

По Фрейду вычисли, о чём я думаю

Dark Psychologist

По Фрейду вычисли, о чём я думаю

https://litres.ru/74900612
ISBN 9785007168502

Аннотация

Кольцо соскользнуло с пальца. Чашка разбилась. Человек забыл позвонить. Мы случайно назвали одного знакомого именем другого. Ничего необычного — такое случается с каждым.

Но иногда за бытовым действием скрывается нечто большее. Скорее — внутреннее противоречие, желание или тревога, которым пока не нашлось слов.

Психоанализ повседневности предлагает посмотреть на привычные события внимательнее. Его задача — помочь человеку заметить связь между внешним поведением и внутренним состоянием.

Содержание

Вещи, которые хранят чувства 6
Потеря как расставание 7
Обручальное кольцо и символ обязательства 9
Подарок от неприятного человека 11
Вещи бывших отношений 13
Сломанные предметы 15
Предмет как часть собственной личности 17
Вещи и чувство вины 18
Вопросы к себе 19
Итог главы 21
Глава 2. Психоанализ повседневности: микрожесты и автоматические действия 22
Тело говорит раньше слов 22
Как мы входим в комнату 23
Дверь как граница 24
Поза и ощущение безопасности 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

По Фрейду вычисли, о чём я думаю

Dark Psychologist

© Dark Psychologist, 2026

ISBN 978-5-0071-6850-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

По Фрейду вычисли о чём я думаю…

Введение

Наша жизнь состоит из множества действий, которые мы совершаем почти автоматически. Мы закрываем дверь, кладём ключи, выбираем одежду, отвечаем на сообщения, садимся на привычное место, храним старые письма и иногда теряем вещи, которые казались особенно важными.

Обычно мы объясняем такие события случайностью, усталостью или невнимательностью.

Почему мы храним старую вещь, хотя давно ею не пользуемся? Почему не можем выбросить подарок человека, с ко-

торым больше не хотим общаться? Почему перед важным разговором начинаем убирать квартиру, проверять телефон или опаздывать? Почему говорим «мне всё равно», но часами возвращаемся мыслями к случившемуся?

Зигмунд Фрейд и его последователи обращали внимание на то, что психика проявляется не только в сновидениях и симптомах, но и в самых обычных действиях. Оговорка, забытое имя, потерянный предмет, неудачное движение или внезапная пауза могут стать маленькими проявлениями внутренней жизни.

При этом важно помнить: символическое толкование не является доказательством. Если человек потерял ключи, это ещё не означает, что он хочет закрыть какую-то дверь в своей жизни. Возможно, он просто спешил. Если кто-то скрестил руки, это не обязательно говорит о закрытости: ему может быть холодно.

Поэтому в этой книге мы будем рассматривать повседневные действия не как готовые ответы, а как поводы для размышления. Нас будет интересовать не вопрос: **«Что этот жест означает всегда?»**, а вопрос: **«Что он может означать именно для этого человека, в этой ситуации и в этот момент?»**

Глава 1. Предметы-символы: почему мы теряем именно эти вещи

Вещи, которые хранят чувства

Человек редко относится к предметам совершенно нейтрально. Даже самая обычная вещь может быть связана с воспоминанием, обещанием, человеком или важным периодом жизни.

Старая чашка может напоминать о бабушке. Куртка — о первой самостоятельной поездке. Книга — о бывшем возлюбленном. Билет — о путешествии, которое изменило жизнь. Фотография — о времени, к которому уже невозможно вернуться.

Предмет становится своеобразным вместилищем переживания. Мы видим не только его форму и стоимость, но и то, что за ним стоит.

Именно поэтому потеря некоторых вещей переживается гораздо сильнее, чем их материальная ценность. Человек может спокойно купить новую сумку, но не может перестать думать о старой, потому что вместе с ней исчезло что-то важное: воспоминание, связь, чувство собственной истории.

В психоаналитическом понимании предмет иногда становится символическим заместителем человека или отношения. Он словно удерживает присутствие того, кого уже нет рядом.

Потеря как расставание

Представим женщину, которая после развода продолжает носить обручальное кольцо. Она говорит, что просто привыкла к нему, но каждый раз, снимая кольцо перед сном, вспоминает бывшего мужа и тяжёлые годы совместной жизни.

Однажды кольцо исчезает.

С практической точки зрения оно могло потеряться совершенно случайно. Но эмоциональная реакция женщины оказывается неожиданно сложной. Она расстроена, плачет, а затем чувствует облегчение. Ей кажется, будто вместе с кольцом исчезла последняя связь с браком.

В этом случае предмет выполнял двойную функцию. Он одновременно напоминал о прошлом и удерживал его. Потеря стала болезненной, потому что кольцо было важным, но облегчение показало: часть женщины уже хотела освободиться от этой связи.

Подобное может происходить и с другими вещами:

— человек теряет фотографию бывшего партнёра;

— выбрасывает старые письма во время ссоры;

— забывает вернуть книгу человеку, с которым больше не хочет общаться;

— ломает подарок, связанный с неприятным событием;

— избавляется от одежды, которую носил в тяжёлый пе-

риод жизни.

Иногда действие выглядит случайным, но его эмоциональный эффект оказывается значительным.

Обручальное кольцо и символ обязательства

Обручальное кольцо — один из наиболее очевидных предметов-символов. Оно связано с браком, верностью, обещанием и принадлежностью к отношениям.

Мужчина постоянно снимает кольцо на работе, кладёт его в карман, забывает вернуть на палец, а затем обнаруживает, что оно пропало. Он объясняет это неудобством, но одновременно признаётся, что давно чувствует себя в браке несвободным.

Конечно, это не доказывает, что он хочет развестись. Возможно, кольцо действительно мешало. Но сам факт, что потеря вызывает у него не только тревогу, но и странное чувство свободы, может стать поводом задуматься о своих отношениях.

Другой человек, напротив, после ссоры специально надевает кольцо и демонстрирует его партнёру. Вещь превращается в напоминание: «Между нами есть обязательство». Здесь кольцо используется не только как знак любви, но и как средство удержать другого рядом.

Один и тот же предмет может символизировать совершенно разные чувства:

— любовь;

— верность;
— страх одиночества;
— зависимость;
— давление;
— принадлежность;
— желание освободиться.

Смысл определяется не самим предметом, а отношением человека к нему.

Подарок от неприятного человека

Иногда мы храним вещь не потому, что она нам нравится, а потому, что неудобно от неё избавиться.

Представим мужчину, который получает дорогую вазу от родственника. Родственник постоянно вмешивается в его жизнь, критикует решения и требует благодарности. Ваза стоит в комнате, хотя мужчина терпеть её не может.

Каждый раз, проходя мимо, он испытывает раздражение. Однажды во время уборки ваза падает и разбивается. Мужчина сначала пугается, но затем ощущает облегчение.

Материально он потерял ценную вещь. Символически — избавился от навязанного присутствия человека, которого не мог отвергнуть напрямую.

Похожее бывает, когда человек:

— теряет ручку, подаренную неприятным начальником;

— ломает часы, полученные от бывшего партнёра;

— выбрасывает одежду, купленную для нелюбимого мероприятия;

— избавляется от фотографии, которую хранил «из приличия»;

— случайно разбивает сувенир, напоминающий о конфликте.

В этих действиях может проявляться подавленная злость. Человек не позволяет себе сказать: «Мне неприятно это ви-

деть», но предмет словно выражает его вместо него.

Вещи бывших отношений

После расставания квартира часто превращается в пространство противоречивых чувств. В одном ящике лежит письмо, на полке стоит фотография, в шкафу остаётся чужая толстовка.

Человек может говорить, что всё закончилось, но продолжать хранить эти предметы. Иногда он достаёт их, когда ему одиноко. Иногда сердится на себя за то, что не может выбросить их.

Старая вещь может поддерживать иллюзию продолжения отношений. Пока толстовка лежит в шкафу, кажется, что часть прошлого всё ещё рядом. Пока сохранено письмо, история не выглядит окончательно завершённой.

Но бывает и обратное. После расставания человек внезапно выбрасывает всё — фотографии, подарки, одежду и письма. Он делает это быстро, почти механически, чтобы не оставить себе возможности передумать.

Такое действие может быть попыткой не просто убрать вещи, а поставить внутреннюю точку.

Однако резкое избавление не всегда означает завершённость. Иногда человек выбрасывает предметы именно потому, что чувства слишком сильны. Злость помогает ему временно оттолкнуть то, к чему он всё ещё привязан.

Почему мы не можем выбросить старые вещи

Некоторые люди хранят предметы годами:

— билет из поездки;

— детскую игрушку;

— школьную тетрадь;

— засохший цветок;

— старые фотографии;

— одежду умершего родственника;

— записку, которую давно не перечитывают.

Внешне это может выглядеть как чрезмерная привязанность к вещам. Но часто предмет выполняет функцию памяти. Он помогает сохранить ощущение связи с прошлым.

Особенно тяжело выбрасывать вещи умерших близких. Человек может думать:

«Если я выброшу эту одежду, значит, я его предам».

«Если уберу фотографии, воспоминание исчезнет».

«Если освобожу комнату, мне придётся признать, что человека больше нет».

В таких случаях вещь становится не просто частью интерьера, а доказательством существования отношений.

Поэтому расставание с предметами требует времени. Иногда человеку важно не выбросить всё, а выбрать несколько вещей, которые действительно хранят память, а от остальных постепенно отказаться.

Сломанные предметы

Разбитая чашка, порванное письмо или сломанный телефон могут вызывать неожиданно сильную реакцию.

Допустим, женщина после тяжёлого разговора с матерью случайно разбивает подаренную ею чашку. Она расстраивается, но замечает, что вместе с расстройством чувствует облегчение. Чашка была связана не только с подарком, но и с переживанием зависимости, вины и раздражения.

Предмет может стать безопасной мишенью для злости. Его можно разбить, выбросить или повредить — в отличие от человека, на которого злиться страшно.

Так проявляется символическое замещение: эмоция направляется не непосредственно на человека, а на вещь, связанную с ним.

Почему мы особенно небрежны с некоторыми предметами

Иногда человек удивляется: почему он теряет именно те вещи, которые считает важными?

Он может бережно хранить дешёвые сувениры, но постоянно терять подарок близкого человека. Может тщательно следить за рабочими документами, но забывать письма, связанные с болезненной темой.

Возможные причины бывают разными:

— предмет вызывает слишком сильные чувства;

— человек бессознательно хочет дистанцироваться от прошлого;

— вещь напоминает об обязательстве;

— она связана с виной или стыдом;

— потеря позволяет избежать решения;

— человек хочет освободить пространство, но не признаётся себе в этом.

Например, мужчина получает от отца дорогие часы, но почти не носит их. Он боится их потерять, потому что вместе с подарком чувствует обязанность соответствовать отцовским ожиданиям. В итоге часы лежат в ящике, а затем действительно исчезают во время переезда.

Здесь вещь связана не только с любовью, но и с давлением.

Предмет как часть собственной личности

Некоторые вещи помогают человеку чувствовать себя собой.

Музыкант не выбрасывает сломанный инструмент, потому что тот связан с началом его карьеры. Пожилой человек тяжело переживает продажу автомобиля, который символизировал его молодость и независимость. Художник хранит старые кисти, хотя ими уже невозможно работать.

Такие предметы напоминают о способностях, мечтах и пройденном пути. Потеря может ощущаться как утрата части собственной личности.

Особенно сильная реакция возникает, когда вещь связана с периодом, в котором человек чувствовал себя свободным, любимым или успешным. Тогда предмет напоминает не только о прошлом, но и о прежнем образе себя.

Вещи и чувство вины

Иногда человек хранит предмет, потому что считает себя виноватым.

Например, он не выбрасывает старую игрушку ребёнка, которую когда-то случайно сломал. Или продолжает держать на полке подарок друга, с которым давно поссорился. Вещь становится немым напоминанием о том, что осталось неисправленным.

В таком случае избавиться от предмета может быть трудно: кажется, что вместе с ним исчезнет возможность когда-нибудь всё исправить.

Вещь удерживает не только память, но и надежду на искупление.

Вопросы к себе

Если потеря или поломка предмета вызывает необычно сильные чувства, можно спокойно спросить себя:

— С кем или с чем связана эта вещь?

— Какие воспоминания она возвращает?

— Чего мне жаль больше — самого предмета или того, что он символизировал?

— Что я чувствую после его потери: только тревогу или ещё и облегчение?

— Хотел бы я сохранить эту вещь, если бы она не была связана с конкретным человеком?

— Что изменилось бы в моей жизни, если бы её больше не было?

Ответы не обязательно появятся сразу. Иногда достаточно заметить, что предмет вызывает не просто сожаление, а смесь чувств: любовь и злость, тоску и облегчение, благодарность и раздражение.

Не всякая потеря имеет скрытый смысл

Важно не превращать психоаналитическую интерпретацию в универсальное объяснение. Вещи теряются из-за спешки, усталости, беспорядка, случайности и обычной человеческой невнимательности.

Скрытый смысл можно предполагать только тогда, когда:

— подобные ситуации повторяются;

— потеря связана с определённым человеком или событием;

— реакция слишком сильна по сравнению с материальной ценностью;

— вместе с тревогой появляется облегчение;

— человек давно испытывает противоречивые чувства к тому, что символизирует предмет.

Предмет не сообщает готовую истину. Он лишь может подсказать, куда направить внимание.

Итог главы

Вещи сопровождают нас не только физически, но и эмоционально. Мы храним в них воспоминания, обещания, отношения и части собственной истории.

Иногда потеря вещи становится случайным событием. Иногда — бессознательной попыткой избавиться от связи, которая стала тяжёлой. Иногда — болезненным напоминанием о том, что прошлое всё ещё занимает место в настоящем.

Самое важное — не обвинять себя и не искать мистические объяснения. Достаточно честно спросить:

«Что именно я потерял вместе с этой вещью — предмет или чувство, которое с ним связано?»

Этот вопрос может стать первым шагом к пониманию собственных желаний, обид и незавершённых отношений.

Глава 2. Психоанализ повседневности: микрожесты и автоматические действия

Тело говорит раньше слов

Человек может тщательно подбирать слова, но не всегда замечает, что делает руками, как держит плечи, куда направляет взгляд и с какой силой закрывает дверь. Автоматические движения нередко становятся частью нашего личного языка.

Это не значит, что тело выдаёт простую и безошибочную правду. Один и тот же жест может иметь множество причин. Человек скрестил руки, потому что замёрз, устал или так ему удобнее. Он избегает взгляда, потому что волнуется, задумался или просто привык слушать, глядя в сторону.

Смысл появляется не в отдельном движении, а в сочетании обстоятельств: когда жест повторяется, в каких ситуациях возникает и какое чувство сопровождает его.

Как мы входим в комнату

Один человек входит в помещение быстро, громко ставит сумку и сразу начинает разговор. Другой задерживается у порога, поправляет одежду, оглядывается и только потом делает шаг внутрь.

Первый может стремиться быстрее занять пространство или скрыть неловкость напором. Второй — переживать из-за чужой оценки или стараться не нарушить границы. Но возможны и простые объяснения: спешка, усталость, привычка или неудобная обувь.

Обратите внимание на собственное поведение: легко ли вам войти в незнакомое место? Нужно ли сначала осмотреться? Вы выбираете место у выхода или стараетесь сесть ближе к знакомым? Такие детали могут подсказать, как вы чувствуете себя в новой обстановке.

Дверь как граница

Дверь отделяет одно пространство от другого. Поэтому способы открывать и закрывать её иногда становятся выразительными бытовыми жестами.

Кто-то несколько раз проверяет замок, прежде чем уйти. Возможно, ему важно убедиться, что всё под контролем. Другой оставляет дверь приоткрытой, потому что не любит ощущение изоляции. Третий хлопает дверью после спора: так он завершает разговор и выражает злость, которую не смог сформулировать.

В семье дверь часто становится предметом спора о личных границах. Подросток просит стучать перед входом. Родитель считает, что в собственном доме может войти без предупреждения. За бытовым конфликтом здесь стоит важный вопрос: кому принадлежит пространство и где проходит граница между заботой и вмешательством?

Поза и ощущение безопасности

Поза человека меняется в зависимости от ситуации. Кто-то сидит на краю стула, словно готов в любой момент уйти. Другой занимает много места, широко расставляет ноги и кладёт руки на подлокотники. Третий поджимает ноги и старается не привлекать внимания.

Такие позы могут отражать готовность, уверенность, напряжение или потребность в защите. Но это не универсальный словарь. Человек может сидеть на краю стула потому, что торопится, а может — потому, что так удобнее.

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.