


Ирина Гиберманн



МЕЖДУ
НАМИ
ТЕРАПИЯ

Исследование себя
и ценности бессознательного

МИ∞

Краткое оглавление

Предисловие	7
Глава 1. Психоанализ и поиски смысла	11
Глава 2. Первая сцена: момент, которого мы не помним, но который помнит нас	38
Глава 3. Психосексуальное развитие: шесть фаз, без которых зрелость невозможна	67
Глава 4. Самоценность и отношения	117
Глава 5. Психоанализ как метод возвращения себе себя	169
Глава 6. Теория привязанности: почему она важна в контексте искусственного интеллекта?	235
Глава 7. Кокон эскапизма как психоаналитический феномен	259
Глава 8. Психоанализ: между точностью и доступностью	285
Глава 9. Пассивность бессознательного — структура и смысл	337
Глава 10. Присвоение, власть, границы и деньги	363
Глава 11. Сновидения как путь к бессознательному	392
Психоанализ: искусство работать с неизвестным	405
Подробное оглавление	407

Психоанализ имеет право быть непонятым.
Его можно любить несчастной, безответной любовью.

Предисловие

Эта книга — о законах психики. О том, что стоит за нашими эмоциями, страхами, реакциями, за тем, что мы называем «Я», и за тем, что ускользает от нашего внимания. О процессах, которые кажутся хаотичными, но в то же время следуют четким внутренним закономерностям.

Мы привыкли считать, что некоторые вещи в нашей жизни — загадки. Почему мы действуем вопреки логике? Почему повторяем одни и те же сценарии, даже когда осознаем их деструктивность? Почему любовь оказывается связана с болью, а агрессия — не только с разрушением, но и с возможностью защитить границы? Почему нам сложно уходить, даже когда уже нечего спасать?

Психика устроена сложнее, чем кажется, но в этом сложном есть структура. Мы не просто живем, мы разворачиваем внутренние сцены, в которых участвуют наши прошлые объекты, интроекты, вытесненные желания и защитные механизмы. Наши решения, чувства, даже импульсы не случайны — они выстраиваются в узоры бессознательного, которые можно увидеть, если знать, куда смотреть. Эта книга — о том, как понимать эти законы, чтобы не искать «тайные знания», а видеть закономерности, которые формируют нас, наши отношения, наш мир. Когда мы говорим о психике, мы неизбежно говорим не только о личном, но и о коллективном. Мы носим в себе не только собственную историю, но и следы чужих жизней, культурные коды, семейные сценарии, опыт поколений, о которых можем ничего не знать. Человеческое бессознательное формируется

не в одиночку. Оно — часть системы, в которой личное и коллективное сплетены в одну ткань.

Продолжая идеи, начатые в книге «Живу как хочу»*, я хочу пойти глубже — не просто к саморефлексии и саморегуляции, а к механизмам, которые лежат под этим.

- Как мы вписываем себя в этот мир?
- Почему самооценność — это не про уверенность, а про способность выдерживать сложность?
- Откуда берутся наши автоматические реакции и почему они не всегда нам принадлежат?
- Почему агрессия — это не только разрушение, но и форма связи?
- Почему отношения с другими — это всегда отражение отношений внутри нас?
- Почему расставание — это не только про другого, но и про наше бессознательное?

Мы часто воспринимаем психику как набор отдельных процессов — эмоции, мышление, память, привязанность, защита. Но в реальности это система, в которой все связано. Наша история влияет на наше восприятие будущего, наше бессознательное управляет нашими выборами, наши ранние идентификации формируют наши реакции. Эта книга — о том, как видеть систему. Мы привыкли думать, что понимание — это мгновенный процесс. Что достаточно услышать «правильные слова» или осознать что-то важное, и жизнь изменится. Но это не так. Понимание в психике не вспышка. Оно приходит волнами, слоями, оно требует времени. Встреча с собой — это не одномоментное событие, а процесс. Именно поэтому я не предлагаю в этой книге простых

* Гиберманн И. Живу как хочу. Принять прошлое и обрести себя в настоящем. М. : МИФ, 2023.

решений. Потому что в психике нет ничего простого. Здесь не будет готовых советов, потому что бессознательное не работает по алгоритмам. Но здесь есть ключи.

- К пониманию своих состояний и реакций.
- К распознаванию бессознательных механизмов, которые управляют нашими выборами.
- К более глубокому взгляду на процессы, которые мы называем «жизнь».

Здесь не будет упрощений, но будет доступность. Я не стремлюсь скрывать знания за академическими терминами, но и не буду их упрощать. Глубина не означает недоступность, если она передана верно.

Что ждет внутри? В этой книге мы будем говорить о законах психики, через которые можно понять агрессию, привязанность, расставания, самооценку, страх, власть, желание и потери. Будем исследовать неочевидные вещи — те, которые управляют нашей жизнью, но редко становятся предметом размышления. Будем рассматривать, как личное и коллективное бессознательное формируют нас и мир вокруг. Будем видеть не просто симптомы и следствия, а сами механизмы, которые создают нашу реальность. Эта книга — приглашение к исследованию. И если вы читаете это предисловие, значит, уже стоите у входа.

*Санкт-Петербург, май 2025,
Гиберманн*