

Жан-Шарль Бушу



# ВО ВЛАСТИ НАРЦИССА

Как распознать  
эмоциональное  
насилие,  
дать отпор  
и исцелиться

Перевод  
Станислава Белецкого

МИО

**Жан-Шарль Бушу**  
**Во власти нарцисса.**  
**Как распознать**  
**эмоциональное насилие,**  
**дать отпор и исцелиться**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Практики самопомощи.  
СТОПтоксичность»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69239335](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69239335)*

*Жан-Шарль Бушу. Во власти нарцисса. Как распознать эмоциональное насилие, дать отпор и исцелиться: Манн, Иванов и Фербер; Москва;*

*2023*

*ISBN 9785002140732*

### **Аннотация**

**В этой книге Жан-Шарль Бушу, психоаналитик и психотерапевт, анализирует проявления нарциссизма, предлагает надежные способы противостоять манипуляциям и навсегда освободиться от угнетающего влияния.**

Имитируя дружелюбие, они подчиняют и подавляют близких людей. Они не знают чувства вины. Ревнуют и сами же изменяют. Не выносят критики и непрестанно критикуют других. Не желая испытывать боль, они заставляют близкого человека ощутить ее.

Но вы можете обезопасить себя от подобных отношений и избавиться от влияния нарцисса, если он уже захватил власть!

В этой книге Жан-Шарль Бушу, психоаналитик и психотерапевт, демонстрирует механизмы и проявления нарциссизма и его крайней формы – перверсии. Автор приводит примеры из реальной жизни, на которых вы сможете проследить типичную динамику отношений с нарциссом и понять, что происходит в вашей жизни. Вы узнаете надежные способы противостоять попыткам контроля и манипуляций, чтобы раз и навсегда освободиться от угнетающего влияния.

### **Для кого книга**

Книга рекомендуется всем, кто хочет разобраться в поведении нарциссов, причинах их ментальных отклонений и грамотно вести себя в общении с ними без вреда для себя.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие	8
Введение. Кто такой нарциссический перверт?	10
Знакомство с ключевыми понятиями	20
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Жан-Шарль Бушу**  
**Во власти нарцисса.**  
**Как распознать**  
**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ,**  
**ДАТЬ ОТПОР И ИСЦЕЛИТЬСЯ**

Научный редактор Ксения Пахорукова

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Los perversos narcisistas

Copyright © Jean-Charles Bouchoux, 2009

This book was originally published in Spanish by Arpa & Alfí 1 SL Editores, Barcelona (Spain).

This edition published by arrangement with Oh!Books Literary Agency and Synopsis Literary Agency.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

*Моим детям Жану-Батисту, Александру  
и Эдуарду.*

*Всем тонким натурам: пусть каждый найдет  
свой путь к счастью и поверит во всеобщее  
равенство.*

*И конечно, тебе*

*Не знаю, что значит такое,  
Что скорбью я смущен;  
Давно не дает покоя  
Мне сказка старых времен.*

*Прохладой сумерки веют,  
И Рейна тих простор.  
В вечерних лучах алеют  
Вершины дальних гор.*

*Над страшной высотой  
Девушка дивной красы  
Одеждой горит золотою,  
Играет золотом косы,*

*Златым убирает гребнем.  
И песню поет она:  
В ее чудесном пенье  
Тревога затаена.*

*Пловца на лодочке малой*

*Дикой тоской полонит;  
Забывая подводные скалы,  
Он только наверх глядит.*

*Пловец и лодочка, знаю,  
Погибнут среди зыбей;  
И всякий так погибает  
От песен Лорелей.*

***Генрих Гейне, 1832<sup>1</sup>***

---

<sup>1</sup> Перевод Александра Блока. Приводится по изданию: Блок А. Стихотворения. Книга третья (1905–1914). – М.: Мусагет, 1916. – С. 64–65.

# Предисловие

В начале лета 2015 года я ненадолго съездила в Тулузу. Компанию мне составила моя подруга Ракель, она хотела сходить там на концерт.

Ракель в то время пыталась выйти из депрессивного состояния, вызванного очень токсичными романтическими отношениями.

До концерта оставалось несколько часов, и мы отправились гулять по улочкам старого города. Мы набрали на большой книжный магазин и решили зайти в него. Там, среди сотен книг, одна сразу привлекла мое внимание: *Les Pervers Narcissiques* Жана-Шарля Бушу. Я наугад открыла страницу, прочла пару строк и сказал Ракель: «Да это же просто сокровище!»

Жан-Шарль Бушу рассказывает о механизмах перверсивного нарциссизма так, как мне, будь я писательницей, захотелось бы рассказать о них: простым и ясным языком, чтобы всякий читатель смог понять, как работают его механизмы и, главное, как не стать их мишенью. Эта книга меня пленила, потому что в ней четко и доступно изложены непростые концепции.

Мне хотелось, чтобы Ракель прочла ее, но с ее уровнем французского она вряд ли смогла бы насладиться оригиналом. После возвращения в Барселону я попыталась найти эту

книгу в переводе на испанский, но не обнаружила. Как же так? Эту книгу просто необходимо перевести, и не только на испанский!

Я связалась с автором, который подтвердил, что существует лишь одно издание – на французском. И я выразила готовность перевести книгу на испанский, на что Бушу сказал: «Сначала найдите издателя». С этого началось наше приключение.

С тех пор я побывала не на одном семинаре и не на одной конференции Жана-Шарля Бушу. Я не раз была свидетелем тому, с какой радостью и благодарностью публика его принимала: «Спасибо, что открыли мне глаза», «Благодаря вам я сумел вынырнуть из омута», «Теперь я наконец-то осознал, в каких отношениях пребывал», «Ваша книга спасла мне жизнь» и т. п.

С самого начала идея перевода книги вызывала энтузиазм у всех, кто был вовлечен в процесс. Командная работа и синергия принесли плоды.

Я благодарна Росио и Элене Морилья за их бескорыстный вклад в проект и Рафаэлю Касасу за финансовую поддержку.

Переводить книгу и писать введение для издания на испанском было большой честью для меня. Я надеюсь, что эта книга внесет вклад в популяризацию практической психологии.

*Лидия Куско, Барселона, июнь 2016 года*

# Введение. Кто такой нарциссический перверт?

После первого издания этой книги, имевшего, к моему удивлению, большой успех, я получил множество откликов – в виде личных историй, в письмах и на консультациях. Поэтому последующие издания я решил дополнить пересказом историй, которые помогают лучше понять суть проблемы.

Закоренелый нарциссический перверт паразитирует на родственных, рабочих или любовных отношениях, чтобы подчинять себе других. Ему необходима близость, которая позволяет влиять на жертву и не дает ей выйти из-под контроля. Нарциссический перверт холоден, никогда и ни в чем себя не винит (потому что проецирует свои аффекты на другого), зато всегда готов стыдить других.

Ценности, чувства и поведение нарциссического перверта меняются в зависимости от окружения и обстоятельств. Внешне он дружелюбен и умело имитирует отзывчивость и симпатию. Он оболъстителен и, если понадобится, будет вести себя крайне услужливо, особенно если это позволит ему добиться своих целей, нередко за чужой счет. Он никогда не считается ни с потребностями, ни с чувствами других, но играет на них, чтобы манипулировать жертвой, изолировать ее и добиться от нее нужного ему поведения. Он

эгоцентрик и, хотя сам лжец, от других требует искренности и соответствия идеалам. Как правило, мастер слова; прибегает к двусмысленности и заставляет другого видеть в нем жертву, чтобы целенаправленно вызвать сочувствие к себе или растрогать. Хотя зачастую нарциссический перверт лишен здоровых ценностей, он взывает к морали и общественным устоям для достижения своих целей. Он умеет подбирать железные аргументы для оправдания своих поступков. Часто он ревнует и изменяет. Он не выносит критики, однако сам критикует других безостановочно. Ему жизненно необходима подпитка за счет жертвы: чем больше он ее презирает, тем более уверен в своих силах. Стоит ему почувствовать тревогу, как он тут же пытается вызвать ее у другого. Мы рассмотрим механизмы, которыми нарциссический перверт пользуется, чтобы свалить на других свои страхи, злобу и чувство вины. Иными словами, свое душевное расстройство.

Итак, вряд ли в природе существует нарцисс с идеально проявленными перверсивными качествами, но не стоит забывать, что каждый из нас порой склонен прибегать к механизмам перверсивного нарциссизма. Так что книга, которую вы читаете, не столько сочинение об этом явлении, сколько навигатор по механизмам и причинам ментальных отклонений, указывающий границу между нормой и патологией.

В этом плане такие персонажи, как Дон Жуан и Казанова, как нельзя лучше иллюстрируют сложность детального опи-

сания личности. Дон Жуан обольщает женщин, приглашает их на свидания, но сам на них не приходит, а лишь отправляет слугу проверить, явилась ли дама. Если явилась, Дон Жуан испытывает удовлетворение. Казанова же обольщает женщин и приходит на свидания, соблазняет их и исчезает. Как один, так и другой защищаются от страха, сопряженного с идеей власти, которой они обладают.

Дон Жуан испытывает силу своего образа. Казанова убеждается в том, что он не кастрат. Следовательно, в образе Казановы мы видим половое извращение (перверсию), а в образе Дона Жуана – нарциссическое. Нет сомнений, что оба, совратив жертву, сбегают от нее, потому что любовные отношения подвергли бы их серьезной опасности.

Как мы убедимся позже, нарциссический перверт примаанивает свою добычу, как Дон Жуан, а затем крепко хватает ее и разрушает ее представление о себе. Ею он подпитывается, проецируя на нее свое расстройство. Он подчиняет себе жертву и подталкивает ее к депрессии, агрессии, извращениям, безумию, заболеваниям, а в самых тяжелых случаях и к смерти в результате самоубийства или несчастного случая.

В этой книге мы рассмотрим реальные случаи, которые покажут, как порой сложно поставить точный диагноз. Мы познакомимся со случаем Ванессы и увидим, как она, подобно Лорелее из стихотворения, которое я привожу в качестве эпиграфа к этой книге, превращается в обольстительную сирену, которой нравится наблюдать, как из-за нее

моряки разбиваются о скалы. Заинтересованный читатель может проанализировать этот случай из практики, ответив на несколько вопросов, которые мы приводим в конце книги<sup>2</sup>. Мы также познакомимся со случаем Франка, который обожает жестко критиковать свою жену и обесценивать ее, обращаясь с ней как с извращенкой, чтобы забыть о чувстве предательства, которое он испытал в детстве. Еще один герой – Сантьяго, директор компании, который растет в собственных глазах, унижая сотрудниц. Еще мы проанализируем случай Андреа, которая начала прибегать к механизмам перверсивного нарциссизма, чтобы сбежать из неразберихи в своей жизни, а затем, в отличие от идеального по структуре нарциссического перверта, начала испытывать страх беспомощности, который захлестывал ее снова и снова. Откровения Андреа дополняются длинным признанием Хуана, ее возлюбленного, который после двух лет мучительных романтических отношений чуть не покончил с собой. Во всех этих случаях читатели воочию увидят работу защитных механизмов психики, которым, по сути, посвящена эта книга. И наконец, мы увидим, как перверсивные родители без капли сожаления приносят в жертву психическое здоровье своих детей с единственной целью – гарантировать себе личностное благополучие.

---

<sup>2</sup> Я упоминаю об этом случае на протяжении всей книги. В конце читатель найдет некоторые, но не все возможные ответы. *Прим. авт.*

## Немного истории

Концепцию нарциссической перверсии разработал французский психоаналитик Поль-Клод Ракамье в 1950-х. В то время он занимался психозами<sup>3</sup>, в частности шизофренией<sup>4</sup>. По его мнению, шизофреник с ужасом проживает внутренние конфликты и имеет привычку проецировать их на другого. В своей книге *Le génie des origines* («Прародитель») Ракамье так говорит о перверсиях: «Это инфильтраты, которые пользуются любым предлогом, чтобы отравить радость мышления и силу воображения; нарциссическим первертом движут необходимость, умение и желание самозащиты от внутренних конфликтов, в частности от боли, за счет использования объекта манипуляции в качестве инструмента и мишени».

Гарольд Сирлс, который также изучает шизофрению, обращает внимание на взаимодействие бессознательных процессов между больным психозом и терапевтом. В книге *The Effort to Drive the Other Person Crazy* («Попытка свести

---

<sup>3</sup> Психоз – тяжелое нарушение психической деятельности с искаженным восприятием реальности. При психозе человек путает свой внутренний мир и внешнюю реальность. *Прим. авт.*

<sup>4</sup> Шизофрения – тяжелое нарушение восприятия действительности, при котором человек перестает ощущать четкую границу между внутренним миром и внешней реальностью. Главные симптомы – бредовые состояния и слуховые галлюцинации. *Прим. авт.*

с ума другого») Сирлс говорит: «Свести с ума другого способен каждый: добиться, чтобы он не мог ни существовать сам по себе, ни думать, ни чувствовать, ни желать гармонии ни с собой, ни с привычным ему миром». Нарциссическая перверсия служит человеку средством спасения от бредовых состояний, поскольку позволяет перенести на другого свой хаос, не дает ему скатиться в психоз.

Однако широкое применение термин получил благодаря Марии-Франс Иригуайан, французскому медику, психиатру и психоаналитику, которая популяризировала его в своей книге *Le harcèlement moral: la violence perverse au quotidien* («Моральные домогательства: скрытое насилие в быту»). Под моральным домогательством, типичным механизмом нарциссического перверта, она понимает «такое оскорбительное поведение, которое выражается в поступках, словах, жестах, текстовых сообщениях, направленных против личности, чести, физической или психологической неприкосновенности человека и создающих угрозу его профессиональной деятельности или подрывающих его социальную сферу».

## **Нарциссическая перверсия**

Научному термину «перверт» в разговорной речи соответствуют такие слова, как: «ненормальный», «порочный», «извращенный». Если руководитель отдела позволяет себе нецензурную брань в отношении подчиненных, он

ненормальный. Человек, бравирующий своей привлекательностью, зачастую слывет порочным. Если идея не дает нам покоя, то и ее мы запросто можем назвать извращенной.

Как-то на одном из моих курсов повышения квалификации я затронул тему перверсии. И когда я попросил добровольцев назвать первую ассоциацию со свойством «перверсия», которая придет им на ум, то услышал: порочный, испорченный, аморальный, плохой, непослушный, похотливый, распутный, похабный, лихой... Каждый предложил свою трактовку. Прежде чем перейти к различным концепциям перверсии, в том числе нарциссизму, необходимо дать точное определение этого явления.

В психопатологии многие слова оказываются терминами и используются в совершенно отличных от разговорной речи значениях. Например, «меланхолия» (слово, которое нам кажется поэтическим, когда его использует писатель) в психопатологии означает тяжелую болезнь. Мы в этом еще убедимся. Термин «перверсивный/перверзный» с точки зрения морали имеет негативную коннотацию, хотя одной лишь моралью он не определяется.

## **Структура книги**

Я расскажу, как организована книга и почему мне показалось удобным структурировать ее так.

Сначала мы дадим определение термину «перверт»,

а также некоторым терминам из области психологии, которыми будем пользоваться на протяжении всего повествования.

Далее мы изучим психологию нарциссического перверта ([часть I](#)), а также его защитные механизмы ([часть II](#)).

После этого постараемся выяснить, как избежать нарциссической перверсии, как порвать с первертом ([часть III](#)). Перверт пользуется определенным набором маневров, среди которых, например, мертвая хватка. Чтобы жертва не сбежала, он приковывает ее к себе и таскает за собой по всем кругам своего персонального ада. Знакомство с концепциями, которые помогут нам вскрыть этот механизм, поможет понять, что главное для жертвы перверта – как можно быстрее дистанцироваться от него, прежде чем пытаться положить конец перверсии в отношениях. Мы попытаемся предугадать фразы перверта, приемы, которыми он приковывает к себе жертву. И когда мы узнаем о его типичных реакциях на выход жертвы из-под контроля – как говорится, кто предупрежден, тот вооружен, – то вряд ли нас удивит его упорство, с которым он снова и снова будет обольщать жертву, угрожать ей или обвинять ее.

Ближе к концу книги мы поговорим о причинах перверсии и расскажем, как правильно жалеть перверсивную личность ([часть IV](#)). Вы спросите: зачем жалеть перверта, если мы раскусили его? Затем, что, как мы увидим, в процессе неизбежного проживания причиненной первертом боли

необходимо пройти несколько этапов. А прощение – самый важный компонент горевания, которым должны сопровождаться воспоминания о противостоянии перверту, но если прощение почувствовать слишком рано, то оно вполне может перерасти в отрицание причиненной боли и помешать проделать оставшуюся работу по освобождению от пут перверта.

Когда Хуану, другу Андреа, наконец удалось порвать с ней, он признался мне: «Первым делом мне нужен эмоциональный детокс. Только после него я смогу поправиться и восстановиться. И уже потом постараюсь понять ее, а затем простить. Надеюсь, я сумею найти путь сострадания и по нему вернуться к себе прежнему». Именно такой путь мы вместе с вами и проделаем в этой книге.

Сопровождая на этом пути жертв перверта, очень важно соблюдать четкий порядок действий. Мы могли бы предложить жертве задуматься и понять, почему она позволила произойти тому, что произошло, или почему она связалась с человеком такого типа. Нам известно, что перверт постоянно требует от второй половины взваливать на себя его чувство вины. Можно себе представить, насколько трудно жертве, недавно вырвавшейся из-под власти перверта, задаваться подобными вопросами. Просить ее об этом – все равно что взваливать дополнительную нагрузку на ее уставшие плечи и подвергать ее риску еще более сильных страданий, ведь жертва долго мучилась от нападков, которые серьезно

подорвали ее веру в себя. Спрашивать у себя означает спрашивать с себя, оглядываясь назад. Этому обязательно должна предшествовать долгая работа над собой, напоминающая проживание боли, и только после нее станут возможны восстановление и принятие себя.

# Знакомство с ключевыми понятиями

Что составляет суть психоанализа и в целом гуманитарных наук, если не поиск причин перемещений энергий в человеческом теле и конфликтов, возникающих из-за их столкновений?

Эти энергии могут принимать форму мыслей, желаний или антипатий. Два желания с противоположными устремлениями могут вызывать конфликты (например, голод и стремление похудеть или встреча с тем, кого мы предпочли бы не видеть). Когда конфликт вызван внешними причинами, он проявляется мгновенно. Если он внутренний, то тоже может быть быстро вынесен или проявлен вовне – на других (например, иногда из-за него нам так хочется выплеснуть свое плохое настроение на окружающих).

Психоанализ занимается изучением психических энергий. Фрейд описал психический аппарат с помощью так называемых *пространств (топик)*, составляющих своего рода «картографическую» модель психики. С помощью динамики психических энергий попробуем разобраться в качестве, количестве и типах перемещений этой энергии. Мы рассмотрим психологические механизмы, поговорим о том, как они распределяют эту энергию, и научимся отличать здоровые

механизмы от патологических и перверсивных.

## Энергия желания

Чтобы понять, что такое перверсия, рассмотрим сначала понятие «влечение». Если мы не ставим под сомнение существование физической энергии, то не стоит сомневаться и в существовании энергии психической. Влечение формируется как раз ею. Психическая энергия – это внутреннее напряжение, «динамический процесс, при котором некоторое давление (энергетический заряд, движущая сила) подталкивает организм к некоторой цели»<sup>5</sup>. Когда нам необходимо поднять груз, наши мышцы вырабатывают энергию, которую мы направляем на действие. Таким же образом мысль, желание или отвращение, возникшие в ответ на какую-либо потребность, генерируют психическую энергию, необходимую для ее удовлетворения. Любая потребность, как и любой продукт мыслительной деятельности, создает напряжение в теле. Благодаря отыгрыванию вовне цели и объекта, выбранного психикой, мы возвращаемся в расслабленное состояние.

Однако не всякая мысль, желание или отвращение «весят» одинаково. Некоторые мысли тяжелее других. Кроме того, существует зависимость между энергией физической

---

<sup>5</sup> Laplanche E. Vocabulaire de la psychanalyse. PUF, 2010.

и психической: избыток переживаний нас истощает, опустошает запас нашей физической энергии.

## **Счастливый и сильный**

На мастер-классе ведущий просит одного из участников подняться на сцену. В порядке эксперимента он просит его поднять перед собой руку и не опускать ее, когда ведущий, схватив участника за кулак, постарается оттянуть его вниз. Затем ведущий просит участника подумать о чем-нибудь хорошем, вспомнить что-то приятное. Сейчас согнуть его руку будет очень непросто. Затем он просит участника подумать о каком-либо грустном событии, произошедшем с ним. И человеку не удастся удержать руку на весу.

Этот эксперимент прекрасно показывает связь между психической и физической энергиями.

Любое желание, мысль или отвращение создают в нашем теле напряжение.

Разумеется, организм может выдержать напряжение, но до определенного уровня: усиливаясь, оно вызывает боль и становится опасным для организма, как на физическом уровне, так и на психическом. Как же наши тело и психика координируются и освобождаются от такого напряжения? Как потребность переходит в желание, как сбрасывается избыток энергии? Как разряжаются человек здоровый и чело-

век перверсивный?

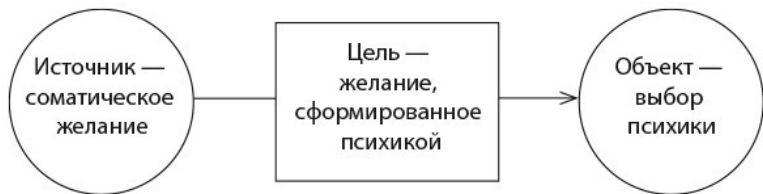
## От потребности к желанию<sup>6</sup>

Влечение обладает тремя характеристиками: *источником*, *целью* и *объектом*. *Источник* – это точка, где возникает потребность, фундаментальный уровень организации организма. *Цель* формируется психикой в ответ на физиологическую потребность. *Объект* – тот предмет, с помощью которого мы удовлетворяем потребность.

Например, стоит нам проголодаться, в теле возникает напряжение, и оно посылает сигнал, который психика трансформирует в желание: «Хочу пирога». Благодаря отыгрыванию выбранного объекта (пирог) мы достигаем состояния сытости и снимаем напряжение. В качестве ответа на одну и ту же потребность у человека могут возникать различные желания: потребность в сладком, соленом, диете и т. д. Однако именно организм командует психике сформировать желание.

---

<sup>6</sup> Фрейд З. Влечения и их судьба. М.: ЗАО ЭКСМО-Пресс, 1999.



## **Структура влечения**

Приведенный пример – проявление влечения к самосохранению, неконтролируемый импульс к сохранению жизни (стремление пить, есть, спать). Фрейд различает три класса влечений: влечение к самосохранению, сексуальное влечение (либидо) и влечение к смерти (ауто- или гетеродеструкция). Всякое влечение ищет способ удовлетворения, поскольку организм естественным образом стремится снять всякое напряжение.

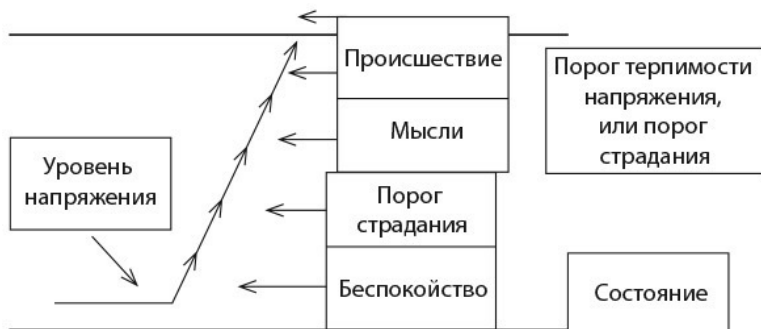
## **Может ли желание породить страдание?**

Как мы убедились, всякое желание, всякое отвращение, всякая мысль создают напряжение. Организм способен выдерживать его лишь до определенной степени. Наша способность выносить неудовлетворенность той или иной силы зависит от структуры личности и силы наличествующего напряжения. Чем мы более зрелые, тем лучше выдерживаем напряжение. Чем мы более расслаблены, тем проще нам

сдерживать потребность или неудовлетворенность.

Линия в основе приведенной ниже схемы представляет минимальный уровень психотелесного напряжения. Этот уровень расслабленности соответствует нашему состоянию, когда мы, например, наслаждаемся отпуском на море.

Верхняя линия схемы представляет собой пороговый уровень терпимости к напряжению, который также можно назвать порогом страдания. Не будем забывать, что иногда напряжение становится следствием неосознаваемых желаний, которые зачастую уходят корнями в раннее детство.



## Страдание и возрастание напряжения

Чтобы лучше понять суть схемы, представим себе человека, собравшегося в отпуск. Когда он выходит к машине, он видит, что одно из колес спущено. Не сильно. Он подкачивает камеру и вечером, сидя с друзьями в баре, рассказывает

об этом со смехом. Теперь представим, что этого человека уволили с работы и в тот же день от него ушла жена. Вполне возможно, что им овладеет очень сильное напряжение. И вот он, получив две плохие новости, подходит к машине и видит спущенное колесо. Тут же, по понятным причинам, у него случается нервный припадок. Если посторонний увидит его в этот момент, то не поймет, почему он так бурно реагирует на сущую мелочь (что, в свою очередь, прекрасно показывает, как сложно судить о переживаниях других).

Другим примером могут служить нарколептики. Это люди, которые посвящают все свободное время сну. Им присуще такое сильное внутреннее напряжение, что любое действие, любое желание причиняют им страдания. Нарколептик, как и неврастеник, предпочитает бездействие. Кажется, он начисто лишен сил. Но на самом деле его энергии бурлят на подсознательном уровне, они сдерживают те желания, которые противоречат его моральным ценностям. Уровень его напряжения настолько высок, что самое слабое желание, самая мелкая досада грозят перехлестнуть через порог терпимости и причинить страдание. Как мы убедимся далее, перверсивная личность перекладывает свои изъязны на другого и тем самым избегает страдания.

В психологии широко известны эксперименты, в ходе которых мыши получали серию электрических зарядов. С каждым новым ударом напряжение нарастало, постепенно становясь нестерпимым. Когда в камере были заперты несколь-

ко мышей, они проявляли агрессию друг к другу: нападая на сородичей, они сбрасывали часть напряжения. Когда мышь находилась в одиночестве, она проявляла агрессию к самой себе – кусала себя за лапы.

Итак, может ли желание порождать страдание? Всякое желание, как и всякая неприязнь, несет в себе угрозу наращивания нашего внутреннего напряжения, но, когда желание ясное и достижимое, оно не создает такого напряжения, которое мы не смогли бы вынести.

## **Все ли мы одинаково подвержены напряжению?**

Когда у младенца возникает потребность, он требует удовлетворить ее немедленно. Если он не получит желаемого, то будет кричать и проецировать свой гнев вовне. По мнению английского психоаналитика Мелани Кляйн, в момент отчаяния младенец испытывает ненависть к объекту любви (грудь) – тому, благодаря которому он удовлетворяет потребность, но отсутствие которого в конкретный момент вызывает у него внутреннее напряжение. Ребенок будет отчаянно сучить ножками и рыдать, пока ему не дадут вожаделенный объект. В возрасте шести-семи лет ребенок достигает так называемого латентного периода, когда он учится откладывать на потом удовлетворение своих желаний.

Наша психика формируется в раннем детстве. Фрейд го-

ворит, что все определяется до шести лет и что «ребенок – отец взрослого». Любое неосознанное или неудовлетворенное желание ведет нас к внутреннему конфликту и порождает соответствующее напряжение.

Многие из нас научились управляться со своими влечениями и неприязнью, радоваться тому, что у нас есть, или откладывать на потом удовлетворение наших потребностей. Чтобы совладать с неосознаваемыми импульсами, иногда мы прибегаем к неосознаваемым защитным механизмам личности.

Однако есть люди, которые не выдерживают своих внутренних конфликтов и спешат исторгнуть их в форме бреда, проекций или отыгрывания. Перверсивные личности входят в эту группу: далее мы рассмотрим конкретные защитные механизмы, с помощью которых этим людям удастся проецировать свои влечения на другого, чтобы таким образом освободиться от них за чужой счет.

## **Влечение и перверсия**

Термин «перверсия»<sup>7</sup> происходит от латинского *pervertare* – «переворачивать», «извращать». Перверсией, или извращением, можно считать подмену «нормальных» цели или объекта влечения «нездоровыми». Иными слова-

---

<sup>7</sup> Перверсия – невозможность воспринимать других как субъектов, замечать их отличия.

ми, говоря о перверсии, мы имеем в виду извращение цели или объекта.

Например, чтобы понять концепцию сексуальной перверсии, нам следует предварительно определить цель и объект романтических отношений. В некоторых религиях единственной целью сексуальных отношений признается продолжение рода в рамках священных уз брака. С этой точки зрения любые романтические отношения, не преследующие эту цель или практикуемые вне брака, следует признать перверсией, или извращением. Мы видим, что морали и нормы недостаточно для определения перверсии, поэтому каждый сам обрисовывает границы этого явления.

Если мы условимся понимать под сексуальными отношениями «достижение наслаждения двумя взрослыми, согласными на это людьми», то нам придется называть перверсивными все отношения, в которых цель будет отличаться от достижения взаимного наслаждения (страдание, доминирование, подчинение и т. п.), а объектом станет взрослый человек, не выразивший своего согласия на эти отношения.

## **Куда уходят наши влечения?**

### **Защитные механизмы**

Во фрейдовском пространстве<sup>8</sup> защитные механизмы –

---

<sup>8</sup> Картография психики по Фрейдю.

часть «я», в частности неосознаваемая. Невротик вытесняет влечения из сферы сознания, «забывает» их, поскольку, не сделай он этого, он вступит в конфликт со своими моральными ценностями. Эти влечения пребывают вытесненными в подсознательной части психики. Однако они грозят просочиться обратно в сознание. Защитные механизмы позволяют неосознанно вести контроль над влечениями, разряжать их, не обращаясь к цели, на которую они изначально были направлены.

## **Как научиться управлять влечениями**

Во время ожесточенной семейной ссоры, вместо того чтобы подавить агрессию, бьют тарелки, чтобы не ударить партнера. Объект «супруг(а)» заменяется объектом «тарелка». Так мы задействуем механизм, который называется вытеснением. Также мы можем поменять местами цель и объект нашей агрессии, и тогда включится защитный механизм, называемый замещением.

Мы принимаемся ремонтировать домашнюю технику, вышедшую из строя, заменяем отработавшие детали и чиним аппарат. Или же принимаемся наводить порядок, выбиваем пыль из мягкой мебели и безжалостно выбрасываем предметы, которые кажутся нам бесполезными. Цель и объект тут взаимозаменяемы. Главное – дать выход энергии,

не затрагивая цели, ее породившей, и не вступить в конфликт с нашими неосознаваемыми моральными ценностями.

# 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.