

# ПСИХОАНАЛИЗ И КУЛЬТУРА

## Зеркало алгоритма: психоаналитический взгляд на культуру селфи-фильтров

*В. Ю. Скрябин*

*Скрябин Валентин Юрьевич – кандидат медицинских наук, доцент кафедры наркологии ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования Минздрава России».*

*Статья предлагает современный психоаналитический разбор культуры селфи и бьюти-фильтров как новой этики видимости, в которой алгоритмически организованный взгляд и квантифицированные метрики внимания перестраивают нарциссическую экономику субъекта. На материале реляционной, интересубъективной и ментализационной перспектив показано, как «цифровое Сверх-Я» смещает регуляцию от моральной вины к хроническому стыду за «неправильную» видимость, а самообъективация превращает тело из переживаемой плоти в управляемую поверхность. Анализируются механизмы формирования дисморфической уязвимости (включая «синдром несовпадения с аватаром»), гендерно-культурные траектории у подростков и роль групповых норм, ускоренных алгоритмами. Описаны клинические маркеры: ритуалы контроля изображения, избегание «безфильтровой» экспозиции, зависимость самоуважения от метрик, усиление депрессивной и тревожной симптоматики. Предложены терапевтические стратегии: реконструкция «безопасного взгляда», аффект-фокусированная работа со стыдом, восстановление ментализации под давлением экспозиции, феноменологическая реконфигурация внутренних идеалов, «диета внимания» и телесно-ориентированные практики возвращения «внутреннего лица»; для подростков – включение семейной и групповой оптики. Обсуждаются этические обязанности эстетической медицины и разработчиков платформ (инклюзивные дефолты, прозрачность метрик, маркировка редактирования) и очерчивается исследовательская повестка: лонгитюдные, смешанные и нейropsихологические дизайны, оценка эффективности ментализационных и аффект-фокусированных интервенций. Делается вывод о необходимости «приручать» технологию в интересах психического здоровья, возвращая субъекту авторство над образом и право на несовпадение с цифровым аватаром.*

*Ключевые слова: цифровое Сверх-Я; самообъективация; телесное дисморфическое расстройство; подростковая идентичность; ментализация; телесно-ориентированные практики.*

## Введение

Настоящая статья представляет собой размышления о феномене, который, будучи повседневным и повсеместным, оказывается не просто технологической опцией, а новой сценой разыгрывания нарциссической экономики современного субъекта. Речь идет о культуре селфи и бьюти-фильтров, радикально трансформирующих отношения между Я, телом и Другим. Если классический психоанализ описывал стадии развития и интериоризацию родительских фигур, то сегодня мы имеем дело с интериоризацией алгоритмического взгляда, превращающего лицо в интерфейс, а признание – в числовую метрику (*Bucher, 2018; Gillespie, 2014; Tufekci, 2015*). Этот сдвиг требует аналитического языка, способного удержать как реляционную, так и интерсубъективную перспективы (*Mitchell, 2000; Stolorow et al., 1994*), в которых конституируется самость, и переосмысления переходного пространства игры как матрицы субъективности в условиях цифровой экспозиции (Винникотт, 2016).

Цифровые фильтры, обещающие «чуть более меня, чем я есть», создают особую иллюзию управляемой самодостаточности. Но эта избыточность действует как ловушка: она возвращается субъекту не подтверждением ценности, а техническим заданием на соответствие. Психическим инстансом, обслуживающим это соответствие, становится то, что уместно назвать «алгоритмическим Сверх-Я». В отличие от классического фрейдовского Сверх-Я, карающего за моральные проступки чувством вины, этот инстанс перформативно-эстетический: его императив – «будь безупречен в своей видимости», а санкция – стыд как острый аффект экспозиции перед оценивающим взглядом, циклично индуцируемый самой архитектурой платформ. Лайки, охваты и комментарии – не просто обратная связь, а язык, на котором говорит это новое Сверх-Я; язык, который стремительно усваивается субъектом как единственно пригодный для диалога с миром (*Gillespie, 2018; Zuboff, 2019*).

На этом фоне фильтр выполняет амбивалентную функцию. С одной стороны, он выступает как кохутианский самообъект, временно поддерживающий нарциссическое равновесие и щадящий хрупкое Я от травмы несовершенства (*Fredrickson & Roberts, 1997; Kohut, 2014*); по сути – «кожный протез», снижающий интенсивность стыда и дарующий кратковременное облегчение через иллюзию контроля. С другой – он закрепляет порочный круг: напряжение предстоящей экспозиции и сравнения, редактирование образа, облегчение от совпадения с эталоном, подкрепление через позитивные метрики (*Tiggemann & Anderberg, 2019; Ozimek et al., 2023*). По мере повторения цикла снижается толерантность к непредсказуемости и шероховатостям живого, неотредактированного существования. Возникает «поверхностное внимание» – гипертрофированная зоркость к порам и асимметриям, к «плохому свету», при одновременной нечувствительности к собственным аффектам и телесным сигналам. Образ становится убедительнее переживания, а согласование с цифровым эталоном – важнее согласования с внутренней реальностью.

Этот сдвиг особенно заметен в пубертате – естественной лаборатории идентичности. Подросток изначально опирается на взгляд Другого как на зеркало сборки Я, но когда зеркалом становится алгоритмическая платформа с узким, стандартизированным набором образцов, процесс может замереть. Вместо вопроса «кем я становлюсь?» на первый план выходит «как я выгляжу сейчас?». Пространство символической пробы ролей сужается до бесконечных попыток соответствовать эталону. Каждый «неудачный» кадр, каждый «плохой ракурс» переживается не как случайность, а как микротравма – сцена разоблачения перед безжалостным, уже интериоризированным взглядом (*Steinberg, 2008; Choukas-Bradley et al., 2022*).

Гендерное измерение демонстрирует разные, но равноуязвимые траектории. Женская субъективность чаще организуется вокруг требований «гладкости» и «юности» кожи; маскулинность – вокруг фактуры, угла челюсти, маркеров «мужественности». Нормативная маскулинность при этом хуже терпит признание уязвимости, маскируя использование фильтров иронией или «технической настройкой» (*Choukas-Bradley et al., 2022*). Это затрудняет артикуляцию стыда и обращение за помощью, усиливая изоляцию. В обоих случаях самоуважение все теснее зависит от внешней, количественно измеримой оценки, а не от внутреннего чувства самости.

Клиническая картина, с которой мы сталкиваемся все чаще, включает усиление дисморфических переживаний, навязчивые проверки, растущую амбивалентность – порой отвращение – к собственному отражению без цифровой маски, избегание живых встреч и ситуаций, где невозможен контроль над видимостью. На фоне депрессии фильтры перестают быть инструментом улучшения и превращаются в отчаянную попытку скрыть переживаемый как «неисправимый» дефект, подпитывая циклы самоуничижения и беспомощности.

Современный психоаналитический подход предлагает в этой ситуации не борьбу с технологией, а восстановление субъектности – возвращение авторства над собственным образом. Клиническая работа начинается с формирования «безопасного взгляда» в терапевтических отношениях – пространства, где видимость не тождественна оценке. Центральной мишенью становится стыд: важно научить распознавать его ранние сигналы, вернуть ему язык и символизацию, перевести телесную заморозку и жар в осмысленный диалог. Не менее существенна реставрация ментализации – способности удерживать в уме состояния себя и Другого, – резко сужающейся под давлением экспозиции. Практика мысленного «зум-аута» – смещение внимания с вопроса «как я выгляжу?» к вопросам «что я переживаю?», «что хочу передать?», «какую историю о себе я рассказываю?» – размыкает колею контроля поверхностей. Необходима и реконфигурация внутренних идеалов: тонкое разведение собственных, выстраданных эстетических и экзистенциальных предпочтений с интериоризированными, навязанными стандартами «стерильной гладкости». Полезно смещать идеал к живости – ценности мимической динамики, индивидуальной линии лица,

следов опыта, то есть признаков присутствия. Практические шаги включают «диету внимания» – снижение плотности оценочной обратной связи (скрытие счетчиков, паузы без публикаций), микроэкспозиции «без фильтра» в безопасных контекстах с последующей символизацией пережитого, а также телесно-ориентированные практики, возвращающие ощущение «внутреннего лица», – связь с дыханием, голосом, осанкой. Этическая ответственность распределена между пользователями, разработчиками платформ, эстетической медициной и клиницистами; задача психоанализа – не запрещать цифровое зеркало, а учить смотреть в него так, чтобы не утрачивалась связь с живой, по определению несовершенной реальностью собственного Я.

### Алгоритмический взгляд и цифровое Сверх-Я

Углубляя анализ феномена алгоритмического взгляда, мы подходим к ключевому моменту. Важно видеть, что алгоритмическая среда стандартизирует не только объекты внимания, но и режимы его распределения – тонкие механизмы психической работы. Нормой становится то, что собирает больше кликов, дольше удерживает взгляд и вызывает предсказуемую, нередко поляризованную эмоциональную реакцию. В этом смысле алгоритм перестает быть внешним техническим регулятором и превращается в постоянного со-наблюдателя, чей взгляд структурирует саму возможность быть видимым и, следовательно, признанным. Этот взгляд незаметно интериоризируется, проникая во внутренний диалог субъекта и формируя специфический психический инстанс – то, что мы обозначаем как «цифровое Сверх-Я». Его отличие от классического фрейдовского Сверх-Я – в смещении акцента с моральных предписаний («ты не должен») на эстетико-перформативные императивы («ты обязан соответствовать»). Субъект нового типа реже испытывает вину за проступок; куда чаще он переживает изнуряющий стыд за «неправильную» видимость – за поры, различимые в высоком разрешении, неидеальный ракурс, уставший вид, не скрытый фильтром. Этот стыд хронифицируется, поскольку сама архитектура платформы производит непрерывные циклы оценивания: каждый акт самопрезентации, каждый кадр становятся испытанием на соответствие невидимому, но жесткому эталону (Bucher, 2018; Gillespie, 2014; Tufekci, 2015).

Цифровое Сверх-Я демонстрирует несколько свойств, требующих клинического осмысления. Во-первых, квантификацию требований: лайки, просмотры, охваты придают иллюзию объективности и неоспоримости оценке, делая ее не только быстро усваиваемой, но и легкосравнимой. Психика начинает оперировать этими цифрами как индикаторами собственной ценности или ее «недобора». Во-вторых, постоянство фонового судейства: даже при отсутствии публикаций воображаемая аудитория, чьи вкусы задаются алгоритмической логикой, остается активной; внутренний диалог окрашен предвосхищением санкций в виде недостаточного одобрения, что поддерживает состояние хронического тревожного ожидания. В-третьих – и, пожалуй, наиболее существенно, – происходит

глубокая перенастройка телесного опыта на стандарты изображения. Тело переживается не изнутри – через соматические ощущения и аффекты, – а через призму фотогеничности, способности соответствовать визуальным эталонам. Живая, дышащая, стареющая плоть сравнивается с гладким, статичным, безупречным изображением – и это сравнение почти всегда оказывается в пользу последнего. Винникоттовское «достаточно хорошее» лицо живого опыта подменяется «идеально подходящим» изображением (Винникотт, 2016).

В клинике это выражается во всеохватывающих ритуалах самоконтроля, гиперчувствительности к микронесовершенствам, которые для неалгоритмического, человеческого взгляда были бы незаметны, и в неуклонной утрате спонтанности самовыражения. Именно спонтанность как ядро подлинной игры оказывается вытесненной заранее инсценированной самопрезентацией (Винникотт, 2016). Субъект начинает избегать ситуаций, где контроль над видимостью ослабевает: живых встреч, неподготовленных фотографий, прямых эфиров без репетиций. Так он добровольно – но под давлением интериоризированного императива – сужает пространство собственной жизни, обедняя спектр контактов с реальностью.

Важно подчеркнуть, что цифровое Сверх-Я – не просто аналог общественного мнения в ортегианском смысле. Оно функционирует иначе: быстрее, безличнее и – примечательно – языкотворно. Оно активно порождает и внедряет словарь самоописания: «правильный» свет, «чистая» кожа, «естественная» коррекция, где сама «естественность» оказывается эстетическим конструктом, продуктом цифровой обработки (Noble, 2018; Benjamin, 2019). Опираясь на этот словарь, психика упорядочивает не только внешнее поведение, но и глубинные пласты самоуважения и самовосприятия. В этом заключается основная ловушка и главный вызов терапевтической работы. Если в анализе не удастся развести регистры – отделить интериоризованные, алгоритмически сконструированные требования от собственных, аутентичных желаний и ценностей, – любая попытка обсуждать фильтры, лайки и видимость воспринимается пациентом как покушение на базовую нарциссическую безопасность, как угроза хрупкому равновесию, выстроенному ценой огромных усилий контроля и самопрезентации. Именно поэтому алгоритмический взгляд следует понимать не как внешний фон, а как структурный элемент современной субъективности, требующий от психоанализа уточнения понятийного инструментария и разработки техник его проработки.

### **Самообъективация и дисморфическая уязвимость**

Логическим продолжением анализа алгоритмического Сверх-Я выступает углубление в феномен самообъективации и его прямую связь с формированием специфической дисморфической уязвимости. Если цифровое Сверх-Я задает нормативный вектор, то самообъективация – это тот конкретный психический процесс, посредством которого субъект воплощает этот императив в повседневности. Речь идет не о банальном интересе к внешности, а о смещении модуса самовосприятия: тело начинает

переживаться как внешний объект, предназначенный прежде всего для оценки и потребления взглядами других, а затем – и собственным внутренним алгоритмическим зрителем (*Fredrickson & Roberts, 1997*). Перспектива «быть увиденным извне» становится доминирующей и колонизирует внутренние телесные ощущения, подчиняя их логике изображения. На этом фоне фильтры и инструменты постобработки выступают не как нейтральные помощники, а как ускорители и фиксаторы данного режима: они создают среду, в которой микронесовершенства – едва заметные поры, асимметрии, неровность тона, неидеальная фактура – перестают быть частью живой телесной топографии и превращаются в маркеры угрозы, в потенциальные источники стыда и социального отклонения (*Tiggemann & Anderberg, 2019; Ozimek et al., 2023*). Ошибка изображения – плохой свет, неудачный ракурс – перестает восприниматься как техническая погрешность и переживается как экзистенциальная ошибка самого Я, как несоответствие базовым требованиям видимости.

Именно на этой благоприятной для симптомообразования почве вырастает современная форма дисморфической уязвимости. Она далеко не всегда принимает вид развернутого телесного дисморфического расстройства; гораздо чаще мы наблюдаем континуум проявлений – от навязчивых, ритуализированных проверок фронтальной камеры и зеркала до компульсивного редактирования каждого кадра, от «репетиций мимики» перед включением видео до тотального избегания сырых форматов видимости: живых встреч без регулируемого света, спонтанных групповых фотографий, прямых эфиров без вариантов подчистки (*Fardouly & Vartanian, 2016; Holland & Tiggemann, 2016*). Клинически все чаще встречается хорошо узнаваемый феномен «несовпадения с аватаром» (*Ramphul & Mejias, 2018*). Это не просто недовольство собой, а своеобразное нарушение идентификации, при котором лицо в зеркале или в непосредственном межличностном контакте переживается как чужое, немое, неправильное, тогда как единственно узнаваемой и приемлемой версией становится отредактированный цифровой двойник (*Kohut, 2014; Choukas-Bradley et al., 2022*). Возникает внутренний раскол: тело как источник ощущений и аффектов вступает в конфликт с телом как изображением, причем последнее – благодаря алгоритмической гладкости и предсказуемости – приобретает большую психологическую убедительность. Там, где раньше сцепка между interoцепцией и образом обеспечивала чувство непрерывности самости, формируется болезненная щель: проживаемое внутри не подтверждается тем, что видится снаружи.

В клинической повседневности этот раскол поддерживается целым набором поведенческих стратегий, которые маскируются под заботу о себе, но фактически являются охранительными ритуалами. Постоянные проверки – «доснял бы еще один дубль на всякий случай», «поправлю свет на полтона», «почищу кожу там, где никто бы и не заметил» – дают мгновенное облегчение, но снижают толерантность к спонтанности. Избегание безфильтровых условий расширяет зону кажущейся безопасности,

одновременно сужая жизненное пространство. Сравнение по эталонам – «как у тех, у кого всегда идеально» – закрепляет ложную норму и подпитывает чувство дефектности. В результате самоуважение и чувство собственной реальности начинают зависеть от соответствия изображению, тогда как любые признаки живости – след усталости, тень, микродвижение – трактуются как ошибки файла, подлежащие исправлению.

Депрессивная динамика радикализует эти процессы. В относительно устойчивых состояниях фильтр может действительно выполнять адаптивную функцию временной стабилизации нарциссической экономики, позволяя выдержать экспозицию в оценочной среде. Но при депрессии роль фильтра меняется: он превращается из инструмента управляемости в отчаянную, почти паническую попытку сокрытия дефекта, переживаемого как фундаментальный и неисправимый. Любая неидеальность приобретает катастрофический масштаб и становится «доказательством» глубокой ущербности. Квантифицированная обратная связь – малое число лайков, отсутствие реакции, «снижение охватов» – присваивается психикой как объективное подтверждение собственного несоответствия. Чем изощреннее и чаще используются техники коррекции, тем ниже переносимость живого несовершенства, тем резче ломка при попытке отменить ритуалы редактирования: тревога, стыд, дезориентация, иногда вплоть до ощущений «распада лица» и «невозможности показаться людям».

Отдельно заметим, что самообъективация уязвима не только за счет фокуса на поверхности, но и через смещение фокуса внимания и аффективных приоритетов. Внимание сужается в сторону поверхностных угроз, аффекты становятся реактивно-оценочными, язык описания себя беднеет – вместо переживаний и смыслов в лексикон входят коды «правильного света», «чистоты кожи», «естественной коррекции». В этих условиях ментализация закономерно проседает: способность удерживать в уме состояния себя и Другого уступает место процедуре контроля, а сам акт быть увиденным переживается не как встреча, а как проверка. Субъект постепенно теряет способность различать видимое и значимое: то, что при приближении камеры выглядит дефектом, в межличностной дистанции является обычной оптикой живого лица. Камера становится мерой реальности, а межличностная перспектива – вторичной.

Отдельной линией идет соматический аспект. При самообъективации слабеют interoцептивные ориентиры – дыхание, мышечный тонус, микроритмы – и усиливаются экстероцептивные маркеры, прежде всего визуальные. Возникает обездушивание телесного опыта: он больше не «говорит» о переживаниях, а «сообщает» о несоответствиях. В таких условиях растет риск алекситимических феноменов – трудности находить слова для состояний – и парадоксального обеднения эмоциональной жизни при кажущейся ее заряженности оценочными аффектами. Чем меньше язык для собственных переживаний, тем сильнее власть навязанных описательных матриц – и тем легче цифровому словарю «чистой» кожи и «естественной» коррекции занять место личной истории тела.

Гендерно-культурные коды усиливают эту уязвимость своими невидимыми предписаниями. Женская траектория чаще центрирована на

гладкости и «юности» лица, мужская – на фактуре и «мужественной» геометрии; в обеих траекториях смешиваются внешние стандарты и внутренние охранительные ритуалы. Нормативная маскулинность хуже терпит признание стыда, маскируя его раздражением или шуткой; нормативная феминность чаще предписывает эстетический труд, где забота о видимости легко становится постоянной повинностью. Эти контексты не просто фон: они задают поле, где личная уязвимость либо смягчается, либо подталкивается к хронификации.

Терапевтическая задача в условиях самообъективации – не демонстративный отказ от технологии (что часто переживается как насильственное лишение последней защиты), а тонкая реставрация связей между образом и переживанием. Перенос фокуса с визуальной поверхности к внутреннему опыту – это не метафора, а последовательность конкретных шагов: возвращение языка для аффектов, перевод телесной немоты в слова, восстановление интероцептивной опоры, замедление автоматизма «исправления» в пользу «интереса к себе в данный момент». Здесь важно реабилитировать право на несовершенство не как абстрактный лозунг, а как переживаемый навык: выдерживать следы жизненности на лице, наблюдать их без немедленного редактирования, убеждаться в переносимости безфильтровых встреч, где другой смотрит не камерой, а глазами, способными думать (*Wilhelm et al.*, 2012). Параллельно необходимо демонтировать иллюзию объективности метрик: числа – это язык среды, а не мера ценности; их объективность – эффект повторения, а не истина о субъекте.

Наконец, важно вновь связать «я-картинку» с «я-историей». Личный нарратив тела – «как я научился видеть себя так», «какие сцены стыда формировали мою чувствительность», «какие отношения поддерживали или разрушали мою переносимость видимости» – возвращает авторство там, где власть перехватило изображение. По сути, мы помогаем субъекту заново распределить вес: изображение – полезный, но частный случай самопрезентации; переживание – носитель смысла; связь между ними – плод отношений, а не диктат алгоритма. Когда эта перестройка удастся, самообъективация утрачивает статус единственного канала отношения к себе, а дисморфическая уязвимость теряет почву, на которой она держалась – почву квазиобъективной видимости, требующей бесконечного подтверждения.

### **Подростковая идентичность и гендерно-культурные траектории**

Переход к анализу подростковой идентичности и гендерно-культурных траекторий позволяет увидеть, как описанные механизмы алгоритмического Сверх-Я и самообъективации преломляются в наиболее чувствительную фазу становления самости. Подростковый возраст – критический период, где Я собирается на хрупком стыке двух процессов: игры с образами (экспериментирования, проб, «как если бы...») и жажды признания со стороны значимого Другого (семьи, сверстников, референтной группы). Алгоритмическая платформа, обещающая мгновенную

и квантифицированную обратную связь, одновременно ускоряет и искажает эти процессы. Ускоряется получение признания, но ценой сужения пространства символической игры: поле экспериментов, которое в доцифровую эпоху вмещало риск, маргинальные и интимные формы самовыражения, сжимается до коридора визуально одобряемых и безопасных вариантов. Цена отклонения становится высокой и мгновенной: отсутствие лайков, игнорирование, саркастические комментарии (Choukas-Bradley et al., 2022). Каждый «неудачный» кадр – неконтролируемая эмоция, неидеальный ракурс – переживается не как случайность, а как сцена публичного разоблачения; эпизоды «стыдной видимости» фиксируются в памяти, образуя цепочку, которая начинает определять ожидания будущих встреч со взглядом Другого.

Отсюда вытекает не только поведенческая, но и онтологическая трансформация способа быть-в-мире. Подросток все чаще конструирует распорядок дня, выбор занятий и маршрутов общения, исходя из возможностей управления видимостью: «правильный» свет, «выигрышный» ракурс, время на постобработку, наличие «контролируемых» зон общения. Спонтанность – жизненная сила подросткового периода – уступает место непрерывной самоинсценировке (Винникотт, 2016). Это уже не просто стиль поведения, а модальность отношений: аутентичный контакт подменяется управляемым впечатлением, встреча – показом. При этом интроцированный созритель остается активным и в отсутствие публикаций: внутренний диалог окрашен предвосхищением оценок, что поддерживает хроническое ожидание стыда и «неготовности».

Гендер встраивается как мощный структурирующий фактор, задающий разные «карты уязвимостей». Культурно-символические коды вводят различные зоны гиперконтроля и уязвимости: у девочек и молодых женщин фокус – юность и гладкость лица, текстура и тон кожи, свежесть; у мальчиков и юношей – геометрия и фактура (линия челюсти, плечевой пояс, «мужественная» фактура), а также показатели «производительности» образа (уверенность, холодность, несентиментальность). Но ключевое различие не в объектах контроля, а в культурной допустимости признания уязвимости. Девочкам относительно разрешено вербализовать тревогу и стыд, тогда как нормативная маскулинность требует конверсии этих аффектов в раздражение, иронию, браваду или уход – в игры, анонимные чаты, «техническую» оптику. Эта асимметрия затрудняет своевременное обращение за помощью: юноша, мучительно переживающий «недостаточно мужественный» контур лица, может годами маскировать стыд агрессией или псевдоиронией, закрепляя цикл изоляции.

Наряду с бинарными сценариями важно учитывать небинарные и квинтраектории, где давление алгоритмически нормированной видимости сочетается с меньшинственным стрессом. Здесь правильность образа – это не только гладкость или фактура, но и считываемость гендера взглядом Другого. Каждое «несовпадение» – голос, жест, микромимика – рискует попасть под санкцию, а фильтры используются как технология «выравнивания» гендерной презентации. В результате возрастает риск хронического стыда и изнуряющего самоконтроля, а безфильтровая видимость

переживается как угроза безопасности, а не просто как эстетический вызов. Для клинициста это означает необходимость чуткой дифференциации: где мы имеем дело с дисморфической уязвимостью, а где – с попыткой уменьшить социальную опасность в среде, где алгоритмическая считываемость слишком дорого стоит.

Культурный контекст задает периметр дозволенной естественности. В одних сообществах – ориентированных на бодипозитив и ценность аутентичности – следы усталости, мимические складки, отсутствие макияжа признаются знаками живости и человечности. В других – ориентированных на перформативный успех и конкуренцию – те же признаки маркируются как «непрофессиональность» и «недоработка образа». Эти различия – не декорация, а матрица, в которой формируются внутренние идеалы и алгоритмы самоконтроля. Подросток, живущий в среде гиперперформативности, неизбежно вырабатывает ритуалы соответствия; подросток в среде, поддерживающей вариативность видимости, имеет больше шансов сохранить интерес к игре без тотального контроля (*Livingstone & Third, 2017*).

Отдельной линией идет отношение группы сверстников как коллективного Сверх-Я. Алгоритмически усиленная заражаемость форматов (тренды, челленджи, мимика, ракурсы) превращает групповые нормы в молниеносно распространяющиеся микрозаконности видимости. «Правильные» жесты и ракурсы закрепляются не только лайками, но и комментарием-подсказкой, мемом, тонким пристыжением («кринж», «второй подбородок», «фильтр перебор»). В такой экологии символическая игра вырождается в ротацию форматов, а самость – в тонкую настройку соответствия. Противопоставить этому можно только пространства, где возможен опыт несанкционированной видимости – маленькие компании, закрытые кружки, терапевтические и образовательные группы, в которых взгляд Другого остается думающим, а не подсчитывающим.

Невозможно обойти вниманием и психофизиологическую рамку подросткового возраста: повышенная чувствительность системы вознаграждения к новизне и социальной оценке при еще незрелой системе торможения и интеграции делает подростка особенно уязвимым к квантифицированному одобрению (*Steinberg, 2008*). Для психоаналитика это не повод «нейрообъяснить» все подряд, но основание бережнее относиться к внутреннему переживанию времени: для подростка здесь-и-сейчас оценки почти неотличимо от «всегда». Этим объясняется драматизация единичных сцен стыда и склонность к «навсегда мыслящим» заключениям («я всегда выгляжу плохо», «меня больше не будут смотреть»). Работа по разрядке этих тотальностей – восстановление контекста, времени и истории – становится частью восстановления ментализации.

Семейные сценарии задают фон и инструменты. Комментарии о внешности как форма заботы, перфекционистская оптика, культура «подготовленности» – все это усиливает оценочную среду. Там, где родительский взгляд способен быть одновременно видящим и удерживающим, подросток легче переносит безфильтровую видимость; там, где взгляд критичен и технически настроен, усиливаются ритуалы контроля. Параллельно

школа и внешкольные институты могут либо расширять, либо сужать пространство игры: проектные форматы, где важны история и содержание, возвращают ценность говорящего лица; среда, где доминирует подача и картинка, подталкивает к самоинсценировке.

Все перечисленные линии собираются в клинике в узнаваемые конфигурации. Подростки с выраженной «картинной» идентичностью сообщают о «неузнаваемости» себя без фильтра, о страхе «случайной» камеры, о репетициях мимики перед видеозвонками, о невозможности «просто выйти» на встречу. Девочки чаще приносят язык тревоги внешности и стыда, юноши – язык раздражения, «переутомления» и «нелюбви к людям», за которыми скрывается тот же стыд. Небинарные и трансподростки описывают опыт «пересчитывания» себя взглядом алгоритма и угрозу «непрочитанного» гендера – здесь терапия особенно должна удерживать различие между экзистенциальной безопасностью и эстетическими стандартами, не смешивая уровни.

Для клинициста это все превращается в конкретные задачи. Во-первых, различать индивидуальную уязвимость (нарциссическая хрупкость, история травматических сцен стыда, дефицит удерживающего взгляда) и эффекты интериоризованных культурных норм: патологизировать норматив субкультуры так же опасно, как и прятать страдание за модностью формата. Во-вторых, возвращать игре статус игры – создавать микропространства несанкционированной видимости, где субъект может пробовать без немедленной санкции. В-третьих, восстанавливать язык для переживаний, чтобы «я-картинка» не оставалась единственным способом сказать «я есть». В-четвертых, помогать пересобирать внутренние идеалы, разводя «мои предпочтения» и «поставленные стандарты»; у одних подростков это будет смещение к живости (право на шероховатость), у других – право на продуманность без тоталитарного контроля.

Наконец, важно признать, что для подростков фильтр часто бывает не инструментом тщеславия, а способом выдержать встречу с Другим. Задача терапии – не выбить костыль, а сделать так, чтобы на него опирались меньше: укрепить внутренние опоры (язык аффектов, интероцепция, опыт удерживающего взгляда), расширить спектр ситуаций «без фильтра», поддержать контакты, в которых возможна рефлексивная видимость. В этом смысле гендерно-культурные траектории – не добавочный раздел к теории, а необходимое измерение современной психоаналитической работы с цифровой субъективностью: без него мы либо промахиваемся мимо контекста, либо превращаем живую боль в абстракцию, а игру – в еще один экзамен на соответствие.

## Психотерапевтические стратегии

Разработка терапевтических стратегий для работы с последствиями погружения в культуру селфи-фильтров требует особой тонкости и выдержки. Речь идет не о простой поведенческой зависимости и не о дурной привычке, легко устранимой волевым усилием, а о глубоко укорененных изменениях в структуре самости и в способе бытия-с-другими. Поэтому

первейшая задача терапии – не отменить технологию, а восстановить возможность встречи. Практически это означает реконструкцию «безопасного взгляда»: создание такой рамки, в которой видимость пациента перестает быть предметом немедленной оценки и суда, а становится переносимой формой присутствия, то есть восстанавливается переходное пространство, в котором можно играть (Винникотт, 2016). Это и есть современная альфа-функция рамки в эпоху алгоритмического Сверх-Я: взгляд терапевта не подсчитывает, а думает; он выдерживает несовершенство, не спеша переводить его в предписание.

Только внутри этой удерживающей безопасности становится возможна главная работа – деликатное выведение стыда из области телесной немоты, из соматизированного застывания и жара – в область символизации и диалога. Здесь терапевтическая цель – не победить стыд (это и невозможно, и не нужно), а восстановить его переносимость и распознать его сигнальную функцию: стыд как индикатор угрозы исключения, как память о пережитом разоблачении, как защитная реакция на неопределенность встречи (Gilbert, 2014). Критически важно помочь пациенту проводить различие между универсальной «болью видимости», неизбежной для любого социального существа, и токсичным внутренним суждением, инспирированным интериоризированным алгоритмическим взглядом. Иначе любое обсуждение образа превращается в еще одно испытание на соответствие.

Эта задача требует ментализационной оптики. Ментализация задает простые по форме, но глубокие по эффекту ходы: замедление, любопытство, удержание множественности (Bateman & Fonagy, 2016; Fonagy et al., 2005). Мы возвращаемся к конкретным эпизодам «стыдной видимости» – тем моментам, когда фотография казалась неудачной или комментарий был воспринят как отвергающий, – и разбираем их, удерживая доброе внимание и отказ от ретроспективного суждения. Какие мгновенные, почти автоматические выводы сделал пациент о том, что Другой подумал или увидел? На чем они основаны – на словах, интонации, собственной фантазии? Что еще мог бы увидеть в этом кадре человек, который ценит, знает и любит? Этот разбор не утешает, а расслаивает сцепление «образ = приговор», открывая пространство альтернативных прочтений. Там, где «я-картинка» навязывает примитивную бинарность «годен / не годен», терапевтическое вопрошание возвращает градации и историю: какая усталость предшествовала, какое желание быть увиденным стояло за публикацией, какую заботу о себе можно разглядеть на заспанном лице.

Следующий пласт – работа с переносом и контрпереносом, неизбежно окрашенными эпохой изображения. Пациент приносит в кабинет алгоритмически наточенный слух к оценке; терапевт рискует невольно занять позицию еще одного судьи – через жесты, паузы, микромиимику, даже через расположение камеры при онлайн-сессии. Осознание этих микросцен – включенного самопросмотра, неподвижного собственного

изображения в углу экрана, стремления «подчистить формулировку» – становится материалом терапии: мы обсуждаем, как цифровой взгляд встраивается в наш диалог и как его можно выключать буквально (отключая самопросмотр в видеосессиях) и метафорически (выбирая слова, которые не подменяют переживание оценкой) (Bailenson, 2021; Rice et al., 2021). Контрпереносная зависть к молодой гладкости или раздражение к нарциссизму пациента требуют такого же бережного признания, как и его стыд; иначе терапевтическая позиция незаметно скатывается к морализаторству.

Реконфигурация внутренних идеалов – самая тонкая часть работы. Стерильная гладкость фильтров крайне редко является осознанно избранной эстетической ценностью; чаще это стандарт по умолчанию, выученный через повторение и подкрепление. Терапия возвращает субъектность выбора: право предпочитать живость и следы опыта – складку, тень, микродвижение – и такое же право не предпочитать их, если это действительно собственный вкус, а не действие интериоризированного императива. Мы исследуем, откуда взялись «мои» критерии красоты, чьими голосами они говорят, какие отношения подкрепляли их, а какие – давали пространство для иных взглядов. По сути, это работа по повторному заключению договора со своим Сверх-Я: что остается моим законом, а что передается обратно алгоритму. Другими словами, происходит медленный перевод внешней опоры обратно во внутреннюю нарциссическую инфраструктуру самости (Kohut, 2014).

Чтобы эта феноменологическая работа не осталась в области идей, ей необходимы поведенческие мостики. «Диета внимания» – не наказание и не детокс ради детокса, а продуманная настройка плотности оценочной обратной связи. Это может быть договоренность о временном скрывании счетчиков и отключении уведомлений, о времени без публикаций, о чередовании сырых и отредактированных форматов в узком доверительном кругу, о плановых безфильтровых эпизодах, которые готовятся и затем обсуждаются не как успех или провал, а как опыт: что чувствовалось до, во время и после? что именно пугало? где помог взгляд другого человека, способный думать? Такой градуированный подход важен и как профилактика ретравматизации: слишком резкое прекращение практик ритуалов редактирования нередко запускает синдром отмены с нарастанием тревоги, стыда и дезориентации (Gasteratos et al., 2021).

Соматическая линия – не дополнение, а необходимый канал интеграции. Возвращение ощущения внутреннего лица происходит через дыхание, голос, осанку, проприоцепцию; мы буквально помогаем пациенту заново обжить тело как переживаемую плоть, а не как поверхность для оценки. Здесь уместны простые микропрактики на сессии: отмечать момент, когда дыхание застывает при разговоре о фотографии; проверять, как меняется голос, когда пациент смотрит на свое изображение; задавать темп, в котором тело успевает догнать мысль. Соматика не заменяет слова, но перевязывает разорванные ниточки между образом и переживанием, снижая власть камеры как единственного свидетеля реальности.

В подростковой клинике терапевтическая стратегия неизбежно включает семейную перспективу. Язык семьи – то, как близкие, часто неосознанно, говорят о внешности и видимости, – либо утяжеляет алгоритмическое суждение, либо становится противоядием. Мы исследуем, где в семье забота превращается в контроль, и создаем новые правила видимости: что можно комментировать и как, где границы приватности, как сочетать потребность подростка в принадлежности и право на эксперимент. Школьные и университетские модули медиаграмотности стоит наполнять не только техникой распознавания фейков, но и психологическим содержанием: что делать со стыдом и завистью, как понимать языки собственного тела и как строить отношения, не сводя их к обмену идеализированными изображениями. Такие пространства, в которых взгляд Другого остается думающим, а не подсчитывающим, становятся тренировочными площадками переносимой видимости.

Есть смысл обозначить и конкретные риски терапии, чтобы их избежать. Опасно поддаваться искушению поддержать пациента, комментируя его внешность в стиле платформ («сегодня вы отлично выглядите») – это закрепляет квантифицированный язык, против которого мы и работаем. Не менее опасна преждевременная экспозиция без опоры: «давайте теперь только без фильтров» легко превращается в повторение травматической сцены разоблачения. С другой стороны, коллюзия с избеганием – согласие «не трогать тему изображений» – оставляет непроработанной центральную ось симптоматики. Баланс поддержки и конфронтации достигается не рецептами, а настройкой к каждому пациенту: такт, темп, способность видеть, где заканчивается защита и начинается хрупкость.

Наконец, в эпоху телемедицины сама техника сессии становится частью терапии. Размещение камеры, возможность отключать самопросмотр, договоренность о непостоянном свете, обсуждение чувств, возникающих при виде собственного миниатюрного окна на экране, – все это не второстепенные детали, а современный эквивалент настроек дивана и кресла. Мы учим пациента выключать алгоритмический глаз там, где он мешает думать, и включать живой взгляд там, где он поддерживает встречу.

Итогом такой многоуровневой работы становится не отказ от фильтров как таковых, а перераспределение власти. Изображение возвращается на свое место – полезного, но частного инструмента самопрезентации; переживание вновь становится носителем смысла; внутренняя сцена наполняется голосами, отличимыми от диктата алгоритма. Пациент приобретает право на несовершенство как на опыт, а не как на обвинение; право на безфильтровую видимость – как на тренируемую переносимость, а не как на угрозу распада. Это и есть восстановление субъектности в мире, где взгляд Другого все чаще опосредован безличной логикой кода: не бегство из цифрового зеркала, а способность смотреть в него, не теряя связи с живой, пульсирующей и по определению несовершенной реальностью собственного Я.

## Этические и исследовательские аспекты

Нельзя обойти стороной комплекс этических и исследовательских вопросов, которые порождает описанная нами реальность. Прежде всего стоит зафиксировать фундаментальный тезис: дизайн цифровых платформ не нейтрален и не естественен – это активный конструктор социальной реальности, задающий эталоны и распределяющий видимость. Речь идет не только о предпочтениях пользователей, а об архитектуре внимания: метрики поощряют одни типы тел, кожи и черт лица, а другие – систематически обесценивают, маргинализируя их за пределами «правильного» света и «чистой» фактуры. В такой экологии невозможно возложить ответственность исключительно на конечного пользователя; она распределена между множеством акторов, и каждый уровень – от клиники до индустрии – требует своего языка ответственности.

Для эстетической медицины это прежде всего этика дифференциального распознавания запроса. В кабинете важно уметь отличать реалистические просьбы о коррекции, направленные на улучшение качества жизни, от глубинных попыток починить самооценку через хирургическое или инъекционное приближение к цифровому аватару. Реалистичный протокол включает оценку дисморфической уязвимости (скрининг на обсессивные проверки, избегание безфильтровых ситуаций, синдром несоответствия аватару) (Veale et al., 2014), обсуждение рисков постпроцедурной дисфории («почему улучшение формы не гарантирует улучшения самочувствия»), информированное согласие, в котором прямо проговаривается граница возможностей процедуры и невозможность исправить аффективную боль хирургией. Там, где выявляется выраженная дисморфическая динамика или депрессия, корректно не отказывать в помощи, а предложить последовательный путь: шаг психотерапии (индивидуальной, групповой, семейной), пересборка внутренних идеалов, затем возвращение к обсуждению косметических вариантов – если запрос сохранится и станет менее отчаянным.

Для разработчиков платформ этический императив – прозрачность и настройка метрик (Gillespie, 2018). На уровне продукта это означает: отказ от принудительной демонстрации счетчиков, возможность скрывать лайки по умолчанию, снижение веса «шокирующих» и чрезмерно стандартизирующих фильтров, расширение палитры «дефолтных» эстетик (в том числе отражающих разнообразие оттенков кожи, возрастных изменений, особенностей мимики), ясная маркировка отредактированных изображений, возможность мягкой валидации контента без карательных алгоритмов стыда (Bucher, 2018; Gillespie, 2014; Tufekci, 2015). На уровне коммуникации – публичные отчеты о принципах ранжирования, внешние аудиторы для оценки предвзятости моделей, программы поддержки creators, работающих с неунифицированной эстетикой. Все это – не благотворительность, а профилактика токсичной оценочной среды, снижающая клинические риски без запретов и морализаторства.

Для клиницистов ключевая линия ответственности – избегать виктимблейминга и одновременно поддерживать критическое мышление о среде.

Мы не боремся с фильтрами и не стыдим пациента за зависимость от одобрения; мы мягко, но последовательно возвращаем ему агентность: способность выбирать плотность контакта с метриками, различать свои ценности и стандарты среды, распознавать, когда алгоритмический взгляд захватывает внутренний диалог. Этическая грамотность сегодня включает и цифровую клиническую грамотность: понимать, как устроены счетчики, какие настройки доступны, как скрыть самопросмотр на видеосессии, как переводить язык платформ в язык человеческих отношений.

Исследовательская повестка, вытекающая из нашего анализа, обширна и неизбежно междисциплинарна. В первую очередь необходимы лонгитюдные исследования, отслеживающие траектории взаимосвязи между паттернами использования фильтров, динамикой стыда и зависти, симптомами депрессии и ростом дисморфической озабоченности. Важен не только итог, но и микродинамика – переходы от ритуала контроля к ломке при отмене фильтров и обратно. Смешанные дизайны могли бы сочетать качественные интервью, раскрывающие феноменологию переживания «видимости» и «невидимости», с валидными количественными шкалами самооbjectивации, социальной тревоги, избегания и компульсивных проверок; к этому стоит добавлять экологическую моментальную оценку (ЕМА) – короткие опросы в естественных условиях, фиксирующие эпизоды стыда и автоматические жесты редактирования «по горячим следам» (*Veale et al.*, 2014). Нейропсихологические и нейровизуализационные работы имеют потенциал для прояснения, как хроническая практика «поверхностного внимания» перераспределяет ресурсы внимания и модифицирует сети, связанные с interoцепцией и ментализацией; при этом крайне важно сохранять клиническую скромность в интерпретациях, избегая нейроредукционизма.

Отдельной линией должны стать клинико-терапевтические испытания. Нам нужно понимать, какие именно компоненты работы дают наибольший вклад: аффект-фокусированная проработка сцен стыда, ментализационные техники удержания многозначности, телесно-ориентированные практики восстановления «внутреннего лица», поведенческие шаги «диеты внимания», семейные и групповые форматы. Пререгистрация протоколов, прозрачная отчетность, анализ модераторов (возраст, гендер, культура, степень вовлеченности в визуальные платформы) – необходимые условия валидности. Гендерная инклюзивность и культурная чувствительность – не опции, а методологическая база: игнорирование контекста приводит к некорректным обобщениям и слабой переносимости результатов в реальную практику. Наконец, исследования этики и права должны адресовать границы маркировки отредактированного контента, защиты несовершеннолетних, регуляции метрик образовательным и медицинским сервисам.

При всем этом нам важно помнить об ограничениях предложенной модели. Главный риск – гиперобобщение и технологический алармизм. Цифровые фильтры амбивалентны: они действительно могут быть языком

игры и творческого исследования идентичности, а иногда – костью, позволяющим выдержать встречу там, где иначе был бы отказ от контакта. Наша клиническая задача – различать эти траектории; наша исследовательская задача – не упростить сложное, а сберечь нюансы.

### Заключение

Подводя итог, мы утверждаем: культура селфи-фильтров – это не просто смена эстетической моды, а становление новой этики видимости. Алгоритмически организованный взгляд и основанная на метриках экономика внимания формируют экономику стыда и признания, в которой «я-картинка» легко вытесняет «я-переживание», а числовая обратная связь стремится занять место живого отношения. Современный психоанализ – в его реляционной, интересубъективной и ментализационной версиях – предлагает инструменты для возвращения субъекту авторства над образом. Этот путь включает обучение тому, как различать безличный взгляд алгоритма и взгляд живого, мыслящего Другого; кропотливый перевод стыда из телесной немоты в пространство мысли и слова; деликатную реконфигурацию внутренних идеалов в пользу ценности жизненной аутентичности, следов опыта и спонтанного присутствия; и постепенную тренировку переносимости безфильтровой видимости в безопасных отношениях. Наша задача как клиницистов – не объявлять войну технологиям (что было бы и безнадежно, и контрпродуктивно), а помогать пациенту приручать их, подчиняя интересам психического здоровья и психологической свободы.

Эта свобода – не абстрактная идея, а повседневная практика: право быть различным, несовершенным, уязвимым и при этом видимым и признаваемым; право на образ, который поддерживает, а не диктует; право на отношения, где счетчики замолкают, а взгляд умеет думать. На уровне сообществ и институтов это означает признание регуляторной силы дизайна платформ и поддержку решений, снижающих токсичность оценочной среды: настройка метрик, инклюзивные дефолты эстетик, образовательные программы, в которых учат не только цифровой гигиене, но и языку аффектов. На уровне индивидуальной терапии это означает расширение внутренней сцены так, чтобы в ней вновь можно было жить, а не бесконечно соответствовать.

Право не совпадать со своим цифровым аватаром – не причуда и не каприз, а фундаментальная форма психологической свободы. Психоаналитическое пространство остается одной из немногих лабораторий, где это право можно безопасно и бережно осваивать: в диалоге, выдерживающем несовершенство, и во взгляде, который не оценивает, а думает. Именно здесь, в терпеливой работе со стыдом, в возвращении языка к переживанию и в перестройке внутренних идеалов, открывается возможность новой формы видимости – не идеальной, не сырой и хаотичной, а человечески достаточной, где место субъекта удерживается не фильтром, а отношением.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Винникотт Д.* Игра и реальность. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.
2. *Bailenson J. N.* (2021) Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1).
3. *Bateman A. and Fonagy P.* (2016) *Mentalization-Based Treatment for Personality Disorders: A Practical Guide*. Oxford: Oxford University Press.
4. Benjamin R. (2019) *Race After Technology: Abolitionist Tools for the New Jim Code*. Cambridge: Polity.
5. *Bucher T.* (2018) *If... Then: Algorithmic Power and Politics*. Oxford: Oxford University Press.
6. *Choukas-Bradley S., Roberts S. R., Maheux A. J. and Nesi J.* (2022) The perfect storm: A developmental–sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls’ body image concerns and mental health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681–701.
7. *Fardouly J. and Vartanian L. R.* (2016) Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
8. *Fonagy P., Gergely G., Jurist E. and Target M.* (2005) *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.
9. *Fredrickson B. L. and Roberts T.-A.* (1997) Objectification theory: Toward understanding women’s lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206.
10. *Gasteratos K., Spyropoulou G. A. and Suess L.* (2021) “Zoom dysmorphia”: A new diagnosis in the COVID-19 pandemic era? *Plastic and Reconstructive Surgery*, 148(6), 1073e–1074e.
11. *Gilbert P.* (2014) The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41.
12. *Gillespie T.* (2018) *Custodians of the Internet: Platforms, Content Moderation, and the Hidden Decisions That Shape Social Media*. New Haven: Yale University Press.
13. *Gillespie T.* (2014) The relevance of algorithms. In: Gillespie T., Boczkowski P. J. and Foot K. A. (eds) *Media Technologies: Essays on Communication, Materiality, and Society*. Cambridge (MA): MIT Press.
14. *Holland G. and Tiggemann M.* (2016) A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110.
15. *Kohut H.* (2014) *The Restoration of the Self*. Chicago: University of Chicago Press.
16. *Livingstone S. and Third A.* (2017) Children and young people’s rights in the digital age. *New Media & Society*, 19(5), 657–670.
17. *Mitchell S. A.* (2000) *Relationality: From Attachment to Intersubjectivity*. Hillsdale (NJ): Analytic Press.
18. *Noble S. U.* (2018) *Algorithms of Oppression: How Search Engines Reinforce Racism*. New York: NYU Press.
19. *Ozimek P., Lainas S., Bierhoff H.W. and Rohmann E.* (2023) How photo editing in social media shapes self-perceived attractiveness and self-esteem via

- self-objectification and physical appearance comparisons. *BMC Psychology*, 11(1), 99.
20. *Ramphul K. and Mejias S.* (2018) Is “Snapchat dysmorphia” a real issue? *Cureus*, 10(3), e2263.
21. *Rice S. M., Siegel J. A., Libby T., Graber E. and Kourosch A. S.* (2021) Zooming into cosmetic procedures during the COVID-19 pandemic: The provider’s perspective. *International Journal of Women’s Dermatology*, 7(2), 213–216.
22. *Steinberg L.* (2008) A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78–106.
23. *Stolorow R. D., Atwood G.E. and Brandchaft B.* (1994) *The Intersubjective Perspective*. Northvale (NJ): Jason Aronson.
24. *Tiggemann M. and Anderberg I.* (2019) Social media is not real: The effect of ‘Instagram vs reality’ images on women’s social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183–2199.
25. *Tufekci Z.* (2015) Algorithmic harms beyond Facebook and Google: Emergent challenges of computational agency. *Colorado Technology Law Journal*, 13, 203–218.
26. *Veale D., Eshkevari E., Kanakam N., Ellison N., Costa A. and Werner T.* (2014) The Appearance Anxiety Inventory: Validation of a process measure in the treatment of body dysmorphic disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(5), 605–616.
27. *Wilhelm S., Phillips K. A. and Steketee G.* (2012) *Cognitive-Behavioral Therapy for Body Dysmorphic Disorder*. New York: Guilford Press.
28. *Zuboff S.* (2019) *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. New York: PublicAffairs.

# Algorithm's Mirror: A Psychoanalytic Perspective on the Culture of Selfie Filters

*V. Yu. Skryabin*

*Skryabin Valentin Yu., MD, PhD, Associate Professor, Department of Addiction Medicine, Russian Medical Academy of Continuous Professional Education (RMAPO).*

*This article offers a contemporary psychoanalytic analysis of selfie and beauty-filter culture as a new ethics of visibility in which an algorithmically organized gaze and quantified attention metrics reconfigure the subject's narcissistic economy. Drawing on relational, intersubjective, and mentalization-based perspectives, it shows how a "digital Superego" shifts regulation from moral guilt to chronic shame about "improper" appearance, while self-objectification transforms the body from a lived experience into a manageable surface. Mechanisms of dysmorphic vulnerability are examined (including an "avatar-self mismatch" syndrome), along with gender-cultural trajectories in adolescents and the role of group norms accelerated by algorithms. Clinical markers are outlined: image-control rituals, avoidance of filter-free exposure, self-esteem contingent on metrics, and an intensification of depressive and anxiety symptoms. Therapeutic strategies are proposed: reconstructing a "safe gaze," affect-focused work with shame, restoring mentalization under conditions of exposure, phenomenological reconfiguration of internal ideals, an "attention diet," and body-oriented practices that help recover the "inner face"; for adolescents, family- and group-based lenses are recommended. The ethical obligations of aesthetic medicine and platform developers are discussed (inclusive defaults, metric transparency, edit-labeling), and a research agenda is outlined: longitudinal, mixed-methods, and neuropsychological designs, and evaluation of the effectiveness of mentalization- and affect-focused interventions. The article concludes that technology must be "tamed" in the interests of mental health by returning authorship over one's image to the subject and affirming the right not to coincide with the digital avatar.*

*Keywords: digital Superego; self-objectification; body dysmorphic disorder; adolescent identity; mentalization; body-oriented practice.*