

Екатерина Антюфьева

АРХЕТИПЫ
и путь к себе через
вселенную школы магии.
Ты — волшебник!



Издательство АСТ
Москва

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
-----------------------	----------

ЧАСТЬ 1.

Фундамент: возвращение к себе.....	17
ГЛАВА 1. «Ты — волшебник!» Путь от отвержения к признанию своей ценности	17
ГЛАВА 2. «Ты не один». Пробуждение героя.....	39

ЧАСТЬ II.

Путь: обучение, опоры и рост через испытания	61
ГЛАВА 3. Хогвартс — школа магии и школа жизни	61
ГЛАВА 4. Друзья, которые становятся семьей.....	96
ГЛАВА 5. Право на ошибку. Испытания, ответственность и психологическое взросление.....	176
Динамика саги: от детской сказки к взрослой правде	210

ЧАСТЬ III. Интеграция: Тени, смыслы

и возвращение Героя	217
ГЛАВА 6. Встреча с Тенью: искусство оставаться живым	217
ГЛАВА 7. Неидеальные боги	256

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ: как жить после того, как ты выжил	309
---	------------

ВВЕДЕНИЕ

*«Когда-нибудь ты станешь
достаточно взрослым, чтобы снова
начать читать сказки»*

Клайв Стейплз Льюис, британский писатель,
ученый и богослов, автор фэнтезийного цикла
«Хроники Нарнии»

Почему мы снова и снова возвращаемся в Хогвартс?

«Гарри Поттер» — намного больше, чем серия книг о волшебниках. Это удивительная вселенная, любовь к которой вот уже больше четверти века объединяет миллионы людей по всему миру. В чем секрет ее невероятного успеха? Почему истории о мальчике со шрамом в виде молнии продолжают трогать сердца читателей всех возрастов? Почему мы снова и снова возвращаемся в Хогвартс, даже перечитав все семь томов и пересмотрев все фильмы не по одному разу?

На мой взгляд, ответ кроется в том числе в удивительной терапевтической силе книг. Джоан Роулинг подарила нам философско-психологическую притчу о взрослении и потере иллюзий, о любви и смерти, о дружбе и предательстве, о сложных жизненных выборах и невероятной внутренней силе человека.

На страницах истории Гарри Поттера и его друзей мы находим отражение собственных переживаний, разочарований, страхов и надежд. Вместе с героями проживаем потерю близких, одиночество, сомнения в себе, последствия неверных решений,



конфликты и отвержение... и учимся находить способы преодоления трудных ситуаций.

Художественные образы удивительно хорошо описывают сложные психологические феномены: детские травмы, глубинные страхи, неудовлетворенные желания, нарциссическую пустоту, депрессию, внутренние ресурсы и посттравматический рост. Многие сцены работают как терапевтические метафоры, даже если мы этого не осознаем.

Каждое прочтение «Гарри Поттера» — путешествие не только по магическому, но и по нашему внутреннему миру. В подростковом возрасте мы идентифицируем себя с героями и видим отражение волнующих острых проблем. Во взрослом — находим ответы на непростые вопросы о свободе и ответственности, о влиянии и власти, об истинных и ложных ценностях, о разных гранях любви. А перечитывая книги вместе с детьми, получаем возможность глубоко и честно обсудить с ними темы, для которых нам зачастую трудно подобрать слова.

А иногда... Знаете, иногда нам просто нужны тепло и волшебный свет Хогвартса, как знакомого маяка надежды в бушующем и непредсказуемом океане жизни. Маяка, который дарит веру, что все еще возможно для человека, который отказывается сдаваться и обращается к свету даже в темные времена.

Эта книга — попытка взглянуть на вселенную Гарри Поттера глазами психотерапевта. Мы разберем, как детство героев формирует личность, как психологические травмы прочерчивают главные линии нашей судьбы и как важно выйти из-под их влияния. Увидим, как отношения между персонажами показывают здоровые и токсичные модели привязанности, что скрывает история Волан-де-Морта и кем на самом деле был Дамблдор. Узнаем, как происходит настоящее психологическое взросление и как наша боль становится источником силы.

А еще попробуем адаптировать волшебные приемы и заклинания к нашей жизни и использовать как психологические инструменты. Поверьте, у героев поттерианы есть чему поучиться.



Вселенная Гарри Поттера многогранна, она приглашает нас к размышлению, оставляет пространство для интерпретаций и словно говорит: «Смотри, чувствуй, думай, ищи важное для себя».

И моя книга — лишь один из возможных способов прочитывать эту историю, конечно же, не единственно верный. Джоан Роулинг создала мир, в котором достаточно глубины для многих трактовок, и ни одна из них не может претендовать на абсолютную истину.

Я сознательно соединяю здесь элементы схема-терапии, концепции архетипов и «Пути Героя» — каждый компонент раскрывает свою сторону внутреннего путешествия к себе и вместе они позволяют показать знакомую историю чуть объемнее.

Если какие-то мысли отзовутся у вас внутри, возьмите их себе, и пусть они станут вашей опорой и поддержкой. А если с чем-то вы не согласны — это тоже абсолютно нормально.

Отнеситесь к этому тексту, как к приглашению к разговору по душам, в котором можно где-то согласиться, где-то поспорить, а где-то — просто вместе помолчать, задумавшись о важном.

Исцеляющая сила книги: магия библиотерапии

Вы когда-нибудь замечали, как порой в момент, когда вы чувствуете себя потерянными или одинокими, в руки попадает *та самая* книга? Будто сама нашла вас. Словно старый друг, который знает, что вам не просто. Закрывая последнюю страницу, вы ощущаете и облегчение, и теплоту, и большую ясность. Это и есть магия библиотерапии — исцеление через чтение.

Библиотерапия (от лат. *biblio* — «книга» и греч. *therapia* — «лечение») — один из методов психотерапии, использующий литературу как форму лечения словом. Изначально ее применяли в медицинских учреждениях: пациентам предлагали книги, которые помогали осознать переживания, дать выход чувствам, проживая их с литературными героями, снизить уровень тревоги, снова обрести надежду, найти выход из сложной ситуации, развить рефлексивность и эмпатию.

К этому методу и сегодня прибегают психологи и психотерапевты: они предлагают клиентам книги, резонирующие с их



запросами, и обсуждают их на сессиях. Но и в быту чтение художественной литературы — прекрасный способ самопознания и саморазвития, а иногда и настоящего исцеления души, доступный каждому.

Как именно работает библиотерапия? Художественная литература инициирует сразу несколько важных внутренних процессов.

1. Идентификация с героем и узнавание себя. Кто из героев поттерианы вызывал у вас самый большой эмоциональный отклик во время чтения? Не торопитесь отвечать. Позвольте образу возникнуть в памяти. Кто это?

Может быть, Гарри — мальчик, выросший в нелюбви и одиночестве, годами несущий на плечах навязанную роль героя? Гермиона, пытающаяся спасти мир знаниями и логикой, отличница, требующая от себя невозможного? Рон, не чувствующий в себе особых талантов и живущий в тени знаменитого друга? А может, Невилл Долгопупс, который казался нелепым неуклюжим неудачником, но в решающей битве нашел силы противостоять тьме? Или вас каждый раз, как и меня, до слез трогает история Лили Поттер, отчаянно вставшей между смертью и своим ребенком без волшебной палочки в руке? Матери, чья любовь стала самой несокрушимой защитой и не исчезла даже после того, как не стало ее самой.

Или признайтесь, вас завораживают сложные, загадочные персонажи, в которых невероятным образом переплетаются зловещая тень и бережно хранимый внутренний свет? Например, Северус Снейп, чья боль скрыта за холодностью и цинизмом и чья любовь осталась неразделенной, но направляла его до самого конца? Римус Люпин, который годами носил в себе зверя, но отказался стать монстром? Боялся быть обузой близким, но стал прекрасным наставником: его «инаковость» — почва для сочувствия и искреннего желания помочь другим.

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Наша реакция на вымышленную историю — отражение нашего внутреннего ландшафта.



Читая о моментах отчаяния и триумфа «нашего» героя, мы проживаем чувства с ним. Если ему больно, ощущаем, как холодеет в груди и сжимается горло. А когда он с достоинством проходит через испытания, чувствуем облегчение, радость и гордость. И даже его победы будто немного ощущаются как наши собственные.

Это и есть один из механизмов, ради которого мы открываем книги, — **идентификация**. Мы не просто наблюдаем со стороны. Мы вовлекаемся и примеряем историю героя, его опыт на себя. Как сценический костюм. И иногда этот костюм сидит почти идеально, потому что сшит из той же ткани, что и наши переживания.

Остановитесь на минутку, давайте подумаем... Почему именно этот герой?

Если вам близка Гермiona, возможно, вы привыкли быть теми, на ком все держится, кто должен знать ответы на все вопросы, требует от себя многого и боится подвести других? Вы цените постоянное саморазвитие, логику, порядок и правила, но у вас обостренное чувство справедливости, и вы готовы идти против правил, если они подавляют личность или вредят.

А если симпатизируете Северусу Снейпу, очень вероятно, что и вы когда-то научились скрывать истинные чувства и защищать свое сердце броней холодности и сарказма. Вы знаете, какво это — быть непонятым, и научились мириться с одиночеством. Но в глубине души очень преданны тем, кого по-настоящему любите. Только боитесь показать эту уязвимость и часто выбираете иронию, отстраненность или жесткость как защиту.

Если вам близок Рон Уизли, может быть, и вы были в тени успешных братьев, сестер или одноклассников, и есть вероятность, что до сих пор нередко сомневаетесь в себе. Можно предположить, что ваши главные ценности — семья, любовь и верность, и именно вы, благодаря искренности, доброте и способности оставаться собой, создаете атмосферу тепла и легкости, разряжаете обстановку шуткой и поддерживаете друзей.

Если важный для вас герой — Римус Люпин, вы наверняка хорошо понимаете, что значит чувствовать себя «не таким, как



все», стыдиться прошлого, болезни или жить с убеждением, что вы «сломаны». Вы по-настоящему сочувствуете тем, кому сейчас тяжело и одиноко, — ведь ваша эмпатия родилась из собственной боли и опыта ее преодоления. Вам легко создавать вокруг себя пространство принятия, где каждый имеет право быть услышанным и получить поддержку. Именно потому, что знаете боль, вы умеете исцелять ее лучше других. И если вы подумали, что к этому персонажу часто неравнодушны психологи и психотерапевты, то не ошиблись.

И наконец, если самый большой отклик вызывает Гарри, рискну предположить, что вы не раз оказывались в ситуациях, когда от вас ждали слишком многого, когда вы чувствовали себя обязанными кого-то спасти ценой отказа от собственных потребностей и желаний. Возможно, вы привыкли брать на себя ответственность за других и у вас есть и стойкость, и способность не сдаваться, когда все против вас. Но не забываете ли вы иногда снять плащ супергероя? Помните ли, что имеете право на слабость, помощь и поддержку и по-настоящему близкие люди готовы разделить с вами не только победы, но и трудности?

Видите? За каждым именем не просто герой — мы узнаем частичку своего жизненного опыта, свои сомнения и страхи, свои вопросы, на которые пока не нашли ответы. И перестаем быть одинокими в своем переживании.

2. Переживание, катарсис, инсайт. Чтение художественной литературы, как и соприкосновение с другими видами искусства, например с театром, живописью и кино, — возможность глубоко прожить чувства в безопасной обстановке. Парадокс в том, что мы позволяем себе чувствовать острее и сильнее, когда знаем: это лишь книга, спектакль, фильм.

Жизнь требует от нас сдержанности, уместности, поведения, соответствующего ситуации и роли. А когда мы остаемся наедине с книгой, нет социальных масок: мы можем быть собой и открываться эмоциям — иногда тем, которым давно нужно было дать пространство.



Психика часто защищает нас от боли вытеснением: мы замораживаем чувства, чтобы выдержать их. А книга мягко обходит эту защиту. Сопереживая герою, мы сохраняем дистанцию, и наш разум знает: нам ничего не угрожает. Именно поэтому заблокированные эмоции могут найти выход. Мы проживаем их, но в них не тонем.

Слезы над книгой или фильмом — это всегда о чем-то своем, глубоко личном, порой полузабытом. Просто мы наконец-то позволили им проявиться. И когда взрослые люди грустят о погибших вымышленных персонажах, это грусть и о наших утратах, возможно не до конца прожитых. Герои не скрывают слез, и это будто дает нам разрешение сделать то же самое.

Сцена смерти Сириуса Блэка заставляет нас пережить шок и отчаяние вместе с Гарри, и для тех, кто потерял значимого взрослого, это возможность погоревать об утрате. Гнев и раздражение из-за конфликта героев с Долорес Амбридж легализует гнев на бюрократию, вседозволенность и злоупотребление властью. А столкновение с дементорами позволяет вспомнить и прожить опыт бесслия перед темными мыслями, полными тоски и безнадежности.

Термин «**катарсис**» (др.-греч. *κάθαρσις* — «возвышение», «очищение», «оздоровление») ввел Аристотель. Он описывал катарсис как эмоциональное очищение, которое испытывает зритель при просмотре трагедии. В библиотерапии катарсис — это не просто плач над книгой. Герой становится нам близок, мы переживаем с ним его боль, страх, гнев и радость. Его эмоции пробуждают наши переживания — иногда подавленные, — и мы проживаем их заново, но не в прямом соприкосновении с травматическими воспоминаниями, а в художественной метафоре, свободно и безопасно. В результате наступает осязаемое чувство облегчения. А еще через идентификацию с героями, глубокий контакт с чувствами и их проживание мы приходим к открытиям о самих себе и о своей жизни — инсайтам.

Инсайт (от англ. *insight* — «озарение») — внезапное осознание. Глубинное понимание чего-то важного, которое приходит



изнутри. Оно всегда ощущается как вспышка, неожиданно найденный ключ, словно мы вдруг сложили головоломку. И происходит оно чаще даже не в процессе чтения, а позже — во время прогулки, посреди рутинных дел. Но почва для него готовится через погружение в текст, сопереживание и рефлекссию.

Во время вдумчивого чтения мозг постоянно работает: выстраивает аналогии между сценами книги и нашим опытом, мотивами и выборами героя и нашими собственными, — и иногда, в том числе под влиянием прочитанного, позже выдает, например, неожиданные пути выхода из сложной ситуации.

3. Расширение картины мира и обогащение внутреннего опыта. Мы знакомимся — или знакомимся вновь — с разными культурами, эпохами, взглядами, традициями, ценностями, жизненными стратегиями, моделями поведения. В книгах Джоан Роулинг переплетается множество культурных нитей: мы видим отсылки к мифам, влияние британской культуры и английской классической литературы.

Мы встречаем кентавров, гоблинов, великанов, троллей — персонажей из кельтской, греческой и скандинавской мифологии. Все они исполняют свою роль: хранят и передают в нужный момент древние знания или сокровища, сопровождают героев в сражениях, символизируют связь человека с природой и космосом.

Феникс — античный символ возрождения и бессмертия — неоднократно помогает Гарри в критические моменты. Василиск, убивающий взглядом, — один из центральных элементов второй книги, усиливающий архетипический мотив борьбы главного героя с чудовищем. Также мы видим отсылки к алхимическим традициям (растения, обладающие магической силой; философский камень).

Читая поттериану, мы погружаемся в британский культурный код — начиная социумом и заканчивая манерой общения, чувством юмора. В описании жизни школьников в Хогвартсе легко узнаем британские традиции — от социальных норм (классический пансион, разделение на «дома», традиции, строгие правила, иерархия, культ спорта) до бытовых деталей (празднование Рож-



дества, чаепитие, пудинг). Конфликт «чистокровных» и «магло-рожденных» — аллегория на классовое общество, где происхождение определяло судьбу человека.

Отдельная интереснейшая тема (но не моя, а литературоведов) — то, как Джоан Роулинг вписывает свои тексты в контекст английской литературной традиции. Атмосфера Хогвартса — старинный замок с секретными комнатами и потайными ходами, злобными призраками, древними пророчествами и заклятиями — отсылает к готическим романам XVIII–XIX веков.

Абсурдные законы магического мира, говорящие предметы и портреты, тема ребенка, проходящего «путь героя» в волшебном мире, обращают к классической английской детской литературе — «Алисе в Стране чудес» Льюиса Кэрролла и «Хроникам Нарнии» Клайва Льюиса.

Шекспировские мотивы, аллюзии на творчество Теккерея, Бронте, Остен и даже сатира Свифта и Диккенса, высмеивающая чиновничество и бюрократию (помните Министерство магии и чиновников, которые буквально спускали себя в унитаз, чтобы попасть на работу?) — иными словами, в каком-то смысле серия книг о Гарри Поттере превращает чтение в путешествие сквозь века и культуры, обогащая внутренний мир читателя.

«Но что в этом исцеляющего?» — спросите вы. Один из известных эффектов — радость узнавания («ага-эффект»): мы узнаем знакомые образы и сюжеты, архетипы, и книга будто становится нам ближе. Мы получаем интеллектуальное удовольствие, находя «пасхалки» (скрытые послания, отсылки в тексте произведения).

Но самое важное — невольно вспоминаем, что базовые человеческие потребности, мотивы и внутренние конфликты неизменны на протяжении человеческой истории. Люди веками ищут ответы на одни и те же вопросы о свободе, справедливости, морали, выборе и любви, пытаются преодолеть одни и те же экзистенциальные страхи — одиночества, бессмысленности и смерти. И поэтому наши личные поиски — часть общечеловеческой истории,



а тревоги и глубинные переживания — просто часть бытия. Это дает надежду, что в тяжелые моменты можно найти опору в опыте предшественников, в том числе в опыте, нашедшем отражение в литературных произведениях.

Итак, художественная литература может не просто отвлечь и развлечь нас, но и стать важной опорой на жизненном пути, источником новых внутренних ресурсов. Но не любое чтение способствует этой цели — важно, чтобы оно превратилось из пассивного и поверхностного потребления контента, к которому подталкивает эпоха информационной перегрузки, в активный процесс познания и осмысления. Как читать книги с максимальной пользой для себя?

- **Вдумчивость, а не скорость.** Чтобы позволить книге по-настоящему дотронуться до сердца, важно читать без суеты. Почаще останавливаться на моментах, которые вызывают отклик, задавать себе вопросы: «почему меня это затронуло?», «о чем мне думается/вспоминается сейчас?», «как бы я поступил(-а) на месте героя?», «как это проявляется и в моей жизни?».
- **Эмоциональная вовлеченность.** Позвольте себе погрузиться в мир героев: в деталях представлять пространство, чувствовать вместе с ними и любопытство, и гнев, и грусть, и радость, искать ответы. Только через искреннее вовлечение происходит глубокая внутренняя работа.
- **Рефлексия и обсуждение.** Очень ценно делать паузы в процессе чтения, давать себе время на размышления о прочитанном, делать заметки и даже просто побыть с послевкусием. А может быть, написать пост о понравившейся книге или даже — почему бы и нет? — организовать книжный клуб. Обсуждая книгу с другими читателями, мы замечаем новые детали, открываем для себя новый взгляд на сюжет, получаем другие возможные интерпретации поведения героев.
- **Осознанный выбор... или случайный?** Если вас беспокоит глубокий вопрос или проблема, можно подумать — а какую



книгу вы «прописали» бы себе? В каком произведении, на ваш взгляд, раскрывается тема сохранения человечности, когда кажется, что мир ее теряет? Какая книга для вас — символ того, что внутренняя сила человека может помочь ему преодолеть немыслимые испытания и остаться собой? А какая — показывает путь героя, нашедшего смысл жизни и вопреки всему сохраняющего преданность этому смыслу? Возвращение к любимым текстам в разные периоды жизни позволяет увидеть в них новые смыслы и подсказки — именно те, что необходимы в данный момент.

А иногда здорово позволить книге самой найти вас, причем, возможно, совершенно «не вашего жанра». Фэнтези, детская сказка, научная фантастика, исторический роман, короткий рассказ начинающего автора... Порой мы находим ценные дары там, где не ожидали. Когда во время учебы в магистратуре подруга предложила мне почитать первую книгу о Гарри Поттере, я скептически улыбнулась: книга о волшебниках? Фэнтези об 11-летнем мальчике с волшебной палочкой? Мне? Серьезно?! За 20 лет, прошедших с того момента, я не просто прочитала всю серию, но и не раз возвращалась к поттериане, когда волшебство Хогвартса было мне необходимо.

Рефлексия вместо ярлыков: почему Гарри не получит диагноза

На просторах интернета процветает жанр «психологических разборов» с броскими заголовками: «Травмированный параноик Гарри», «7 признаков нарцисса на примере Драко Малфоя», «Социопат Снейп»...

Но мы с вами не будем гадать, есть ли у Гарри ПТСР, нужны ли были Северусу антидепрессанты и страдала ли Гермиона обсессивно-компульсивным расстройством.

На первый взгляд такие разборы — интересное интеллектуальное упражнение, которое делает сложное понятным: предлага-



ет простые причинно-следственные связи, мгновенно подгоняет противоречивую природу человека и его поведение под шаблон.

Кроме того, они приятно поглаживают эго — дают иллюзию доступа к особым знаниям о персонажах и некоторого интеллектуального превосходства без глубокого исследования и осмысления. Но на самом деле такой подход некорректен и даже вреден.

Во-первых, литературные герои создаются не для того, чтобы соответствовать критериям МКБ (Международная классификация болезней) или *DSM* (Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам), которые используются в мировой практике для постановки диагнозов, а чтобы служить сюжету и главным темам книги. И Джоан Роулинг, как и другие авторы, писала драматическое произведение, а не сборник клинических кейсов для будущих психиатров. Поведение героя часто определяется художественной задачей автора, необходимостью создать конфликт или раскрыть тему дружбы, предательства, смерти, а не внутренней логикой определенного психического заболевания.

Во-вторых, навешивание ярлыков и упрощение обесценивают личность героя, а также сложность и многогранность человеческой личности. Навешивая ярлык, к примеру «травмированный параноик», мы превращаем человека, пусть и вымышленного, в набор симптомов, клинических проявлений и «красных флагов», сводим глубину характера к патологии и перестаем видеть в нем главное — ценности, боль, смелость, чувствительность, благородство, равнодушие, способность любить и мужество бороться за то, во что веришь. А потом делаем нечто подобное в обычной жизни и удивляемся: почему при всех психологических знаниях в открытом доступе мы наблюдаем такую эпидемию одиночества и трудностей в построении отношений с людьми?

Ну и в-третьих, постановка диагноза, идет ли речь о нарциссическом расстройстве, паранойальном, пограничном или любом другом, — исключительная компетенция врачей-психиатров, а не



психологов. И она всегда требует личного контакта, беседы с пациентом, сбора анамнеза, наблюдения в динамике. А «диванная диагностика» персонажей, которые не могут ни подтвердить, ни опровергнуть симптомы и гипотезы, размывает границу между нормой и патологией у широкой аудитории. Кроме того, иронично-насмешливый или высокомерно-надменный тон автора, характерный для таких разборов, способствует стигматизации психических заболеваний. Поэтому мы можем лишь говорить о том, что определенные переживания и реакции встречаются в опыте реальных людей, напоминают некоторые клинические феномены и т. п.

В психотерапии мы стараемся не привязываться к диагнозам и не навешивать ярлыки, видеть человека, а не набор симптомов. И уж тем более не стоит делать этого в формате любительского психоанализа. Не нужно выискивать симптомы болезни там, где есть просто человеческая боль, горечь утраты, нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, сложная жизненная история.

Поэтому предлагаю отказаться от игры в психиатра и приглашаю вас в исследовательское путешествие по миру поттерианы. Наша задача — не диагностировать героев, а глубже понять природу человека и механизмы работы психики, увидеть в их историях отражение нашего опыта, подумать, что помогает им справляться в самые темные времена. И тогда, возможно, мы найдем ответы, важные уже не для героев, а для нас самих.

В моей первой книге — «Рефлексия. Как стать счастливее и увереннее, не попадая в мыслительные ловушки» — мы с вами говорили, как важно уметь вести честный и вдумчивый разговор с собой. Разговор, для которого нужны замедление, осознанность, внимание к себе, блокнот и ручка, а также правильно заданные вопросы. В этой книге я предлагаю вам другой способ самопознания: такой же неспешный и бережный разговор-размышление, но через художественное произведение — с помощью образов, метафор, любимых героев.

Если вы хотите, чтобы чтение оказалось для вас не только интересным, но и полезным, то, как и в «Рефлексии», предлагаю вам

