

Часть 1

# Душа как Судьба

# Неизбежность жертвы

## 1.1. Волшебный пинок

**У** каждого человека случается в жизни черная полоса. Уходит муж. Болезни. Предательство друзей. Потеря денег, имущества.

Жизнь разваливается, как домик поросенка Ниф-Нифа, когда на него подул волк. Сработал эффект домино. Увы.

Пытаюсь шутить, хотя прекрасно понимаю, что в подобной ситуации бывает не до шуток. Сама писала в сложное время отчаянные «белые» стихи.

*Когда рвется нить Судьбы, бесполезно искать себя среди людей. Тебя больше нет. Ты разорвана, раздавлена, предана. Тщетно звонить, просить о помощи, пытаться вымолить тепло у некогда родной, а теперь чужой души.*

*Это можно назвать равнодушием, неблагодарностью, ведь столько раз ты без оглядки и даром делилась своим теплом.*

*А теперь, словно нищая у дороги, стоишь с протянутой рукой, тщетно пытаешься вернуть обратно то, что, казалось, принадлежит тебе по закону круговорота добра в природе.*

*Это можно назвать Роком. И твоя Судьба — испить в одиночестве чашу страданий темной ночью души. Но проходит время, и одиночество становится бальзамом, укрытием, убежищем от мира, к которому ты летела распахнутой навстречу.*

*Но мир обманул, обернувшись изнанкой, обратной стороной Бога. Твои моральные убеждения действительны лишь на бумаге и смеются тебе в лицо. И золотое правило нравственности «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой» относительно тебя работает ровно наоборот.*

*Каждый из нас молится в своем Гефсиманском саду: «пусть минует меня чаша сия». Но каждому из нас суждено испить из чаши страданий. Быть преданным, распятым и воскресшим. Пусть не покинет нас вера в темный час души. И обретем мы Свет в ее потемках.*

Оглядываясь назад, отчетливо вижу, что в череде взлетов и падений свои закономерности — узоры Судьбы.

Скрытой целью вереницы испытаний и невзгод было формирование психологической устойчивости, зрелости, непоколебимой веры в себя и Бога.

Обретение внутреннего голоса и силы Духа — чтобы озвучить родившиеся в череде испытаний мысли и чувства.

Эти волшебные пинки из зоны комфорта нужны, чтобы познать себя, найти свой внутренний центр, опору в самой себе и для самой себя.

Сейчас модно говорить — жизнь пробила дно. Но обстоятельства складываются самым неблагоприятным образом именно с этой целью.

В алхимии есть понятие уробороса — закольцованной змеи, кусающей себя за хвост. Это один из самых древних символов, точное время его происхождения установить невозможно. Наиболее распространенная его трактовка описывает циклическую природу жизни, чередование созидания и разрушения, постоянного перерождения и гибели.

Когда жизнь пробивает дно и тебя накрывает темная ночь души, тогда и стучится в дверь Судьба. Если твой домик из соломы, веток, она разрушит его до основания, пока ты не выстроишь каменный дом.

Все, что остается делать в таком случае, — разомкнуть уроборическое кольцо, принимая разрушение основ привычной

и удобной жизни как вызов. Преодолеть обстоятельства, которые сильнее тебя.

Жизнь пробивает дно, ты размыкаешь кольцо уробороса, выходишь на новый уровень осознания себя и мира. Только разомкнув кольцо, разрушив прежние стереотипы и установки Это, ты приобретаешь возможность преодолеть черную полосу и выйти победителем.

Представлять жизнь как ровную беговую дорожку глупо и опасно.

Восприятие жизни исключительно как череды бесконечного сражения с самим собой чревато внутренним перенапряжением и опустошением.

Не каждому дано быть самураем, воином духа.

Мне больше нравится метафора розы, бутон которой раскрывается постепенно. Ее самораскрытие, как и нашей души, происходит волнообразно и по кругу. И благоухание прекрасного цветка становится все сильнее и сильнее, пока не достигнет своего апогея в полном раскрытии.

Всем нам хорошо знакома картина, когда бабочка бьется о стекло до изнеможения, до смерти, пытаюсь вылететь на волю, в то время как окно рядом. Так и мы в переломные моменты жизни тщетно пытаемся выбраться из ямы, в которой оказались. Бьемся о стекло, а раскрытое окно — рядом.

Это как если бы поросенок Ниф-Ниф пытался собрать домик из соломы после разрушения, намереваясь спастись от волка. Но Ниф-Ниф бежит к другому братцу, чтобы укрыться в домике из веток. А потом они оба бегут к брату, живущему в каменном доме.

Домики братьев Ниф-Нифа и Нуф-Нуфа можно сравнить с хрупкими конструкциями ложного Это, пришедшими в негодность под ударами Судьбы. Но мы настолько инертны, что продолжаем цепляться за прежние правила, ментальные установки, поведенческие сценарии как за солому и ветки разрушенных домиков. Не находя решения в старой парадигме,

клянem Судьбу, окружение. В то время как нужно строить дом из кирпича.

Отчаяние — плохой помощник в такой ситуации. Элли и песик Тотошка, оказавшиеся в чужой стране после урагана, мужественно отправляются по дороге из желтого кирпича в Изумрудный город к волшебнику Гудвину за помощью. И в этом путешествии понимают, что никто им не поможет, кроме них самих.

Жизнь пробивает дно именно для того, чтобы мы радикально изменились, вышли на новый уровень сознания, как бабочки в открытое окно.

Длительное время у меня в терапии была клиентка, основные проблемы которой находились в области общения. Из-за детских травм и стиля родительского воспитания, с одной стороны, авторитарного, а с другой — непредсказуемого, она выработала компенсаторный стиль взаимодействия с окружающими людьми. А именно — поглощение. Добиваться во что бы то ни стало общения по своим правилам и лекалу. На себе испытала этот сценарий. Тебя просто всасывают через мощную обесценивающую проекцию в поле, где существуют односторонние интересы и видение ситуации.

Я билась как рыба о лед. Но как говорится: «А Васька слушает да ест».

В результате психотерапии клиентка улучшила свое материальное положение, купила квартиру, да не одну. Сфера общения улучшилась, но ровно настолько, чтобы соответствовать старой парадигме, где нет роскоши человеческого общения, а есть манипуляции с целью получения выгоды.

Ущевания, что благодаря моей работе она вошла в такие социальные страты, где неприемлемы прежние поведенческие навыки, успеха не имели. Более того, меня словно бритвой резали ее преисполненные превосходства взгляды. Она рвалась вверх по карьерной лестнице привычными маргинальными способами поведения. Из-за исключительной профессиональной одаренности достигла колоссальных результатов. Но все

рухнуло в одночасье, потому что руководству не понравилось, что она «прыгнула через голову», не считаясь ни с кем и ни с чем, победно сверкая глазами и потрясая заслуженными наградами.

Окно и ресурс развития находились рядом. Уважение вместо обесценивания, соблюдение границ, норм и правил, принятых в компании да и вообще в социуме. Это так просто, но лично для нее оказалось невозможным. Потому что из полюса детского бессилия она могла мигрировать только в полюс всемогущества. А кому это понравится? Нужно было время для изменений. Но она спешила монетизировать процесс психотерапии, трактуя мою осторожность как желание искусственно замедлить исцеление души, опять же, чтобы получить больше денег.

Деньги — важная составляющая нашей жизни. И я ни в коей мере не умаляю их значение в нашей жизни, об этом мы поговорим более подробно в следующих главах. Человек жаждет общения и любви, на первый взгляд, но решает проблему одиночества через власть и деньги, потому что не видит, не понимает людей и себя. А себя не видит, потому что сформирована ложная «белая и пушистая» Я-концепция.

Стадия окукливания как раз и необходима для того, чтобы разрушить ложную Я-концепцию, в которой человек человеку — волк или бревно.

Беспристрастный и объективный взгляд на саму себя и желание пойти навстречу людям вместо чувства превосходства — открытое окно, через которое можно было вылететь на волю, освободившись от устаревшего мировоззрения, обслуживающего детские травмы и установки маргинальной социальной страты.

В фильме «Призрачная красота» есть замечательное выражение «Сбрось кожу, обрети себя», которое как нельзя лучше отражает то, что написано выше.

Черные полосы в жизни человека имеют циклический характер. Одна и та же проблема может возвращаться к нам

в течение жизни несколько раз, требуя разрешения на все более и более глубоком уровне.

Стресс — обязательное условие развития. Хрупкие души боятся перемен, устойчивость развивается в условиях хаоса и неопределенности.

Без мужества нет веры и торжества жизни над смертью.

## 1.2. Любовь как наркотик

Я специализируюсь на проблемах мужеско-женских отношений. Очень часто приходится работать с клиентами, которые не мыслят себя вне отношений. Проблеме любви посвящена моя предыдущая книга «Жила-была девочка, сама виновата. От наивной дурочки к зрелой женщине». Не умаляя значения чувств в нашей жизни, хочу поговорить о чистоте намерений.

Любовь есть наивысшая ценность и подарок Неба человеку. Мы не знаем, из каких миров к нам прилетают птицы любви и в какие возвращаются, покидая влюбленных.

К большому сожалению, мы часто погружаемся в отношения, находя нежное и безопасное укрытие от мира и самих себя, подменяя проблемы личностного роста радостями «искусственной» любви.

«Искусственная» любовь — чувство, которое помогает нам на время забыться, отрешиться от проблем, в то время как партнер выступает своего рода анальгетиком, наркотиком, снимающим внутреннее напряжение, а иногда и душевную боль.

На первых этапах отношений это может вполне себе работать и удовлетворять влюбленных. Но кризис неизбежен, когда любовь, как фиговым листом, пытаются прикрыть проблемы, которые лежат в духовной, экономической, физиологической областях.

Как нельзя лучше об этом сказал шоумен от психологии: «Здоровый человек не хочет замуж».

Женщины и мужчины с невротической организацией личности предпочитают любить другого, потому что в этом чувстве забывают о своих психологических проблемах. Но одна из важнейших христианских заповедей гласит: «Возлюби ближнего как самого себя».

Невротик любить себя не умеет, предпочитая страдать, если, конечно, он не самовлюбленный нарцисс.

В таких ситуациях происходит подмена: вместо обретения внутренней гармонии мы пытаемся найти счастье в любви.

Сама по себе идея замечательная, но в этом случае мы рискуем бесконечно танцевать на граблях ошибок в любви, меняя одного партнера на другого, выгорая и опустошая.

Любовь, отношения становятся наркотиком, доза которого будет лишь увеличиваться со временем. Можно состариться в отношениях, но так и не повзрослеть.

Ни в коей мере не призываю отказаться от радостей любви и заниматься исключительно самосовершенствованием и личностным ростом. Но и обвивать, словно плющ, любимого человека в выученной беспомощности тоже не стоит. В таком тандеме партнеры психологически душат друг друга, препятствуют психологическому развитию.

Меняться страшно, потому что есть опасность потерять друг друга. А что, если один партнер начнет стремительно развиваться, а другой — отставать, топтаться на месте? Вместо того чтобы дать свободу полета другому или начать изменяться самому, отстающий может всеми силами пытаться удержать, накидывая капкан из обвинений, истерик, затаскивая в сладкий дурман чувств.

Можно прожить жизнь, не только сплетаясь в любовном экстазе в ловушке взаимных проекций и обвинений, но также двигаться в одном направлении, наслаждаясь свободой и высотой совместного полета.