

Содержание

Все понимаю, но сделать ничего не могу. Что такое жизненный тупик?	5
Символическое мышление: как оно работает.....	27
История первая «Я все знаю». Когда эго находится в заложниках у опыта	32
История вторая «Хочу всё и сразу». Фантазии о всемогуществе.....	47
История третья «Внутри я танцую». Жить правильно или джазовать?	66
История четвертая «Собака в песках». Как перестать всех спасать и избавиться от тревоги	86
История пятая Лесной болван. Когда жизнь заставляет задуматься о главном.....	106

История шестая

«Женщина-мечта». Как выйти из роли и найти себя126

История седьмая

«В лес за оленем». Как найти призвание,
когда внутренний голос молчит148

Темный лес бессознательного170

Какие еще открытия ждут нас
при контакте с бессознательным?178

Благодарности195

Об авторе197

Все понимаю, но сделать ничего не могу. Что такое жизненный тупик?

Никто не хочет оказаться в жизненном тупике. Тем не менее мы все там бываем: когда текущие отношения себя изжили, а решиться на дальнейшие шаги не получается; когда долго гнались за заработком, чтобы получить внешний статус или перестать тревожиться о завтрашнем дне, — но, обложившись дорогими сумками, машинами и квартирами, не испытали ни радости, ни успокоения, зато столкнулись с чувством бессмысленности и опустошения. Когда долгие годы «жили правильно», а потом вдруг ощутили себя учеником, который получает одни пятерки, делает все с оглядкой на других и ради их одобрения, но не знает своего истинного «я».

Столкнувшись с ощущением застревания и мыслью, что так продолжаться больше не может, а как быть дальше — непонятно, мы пытаемся развернуть целую внутреннюю программу под названием «Антитупик». Она обычно заключается в том, чтобы обманывать себя, говоря что-то вроде: «могло быть и хуже», «все так живут» или «мне просто надо изменить отношение к происходящему». Возможно, вам знакомо такое?

Чтобы увильнуть от необходимости кардинально пересматривать свою жизнь, человек может начать, как я это называю, «мутить воду»: создавать вокруг себя водоворот из хаотичной

смены хобби, бесцельных покупок и поверхностного общения. Мы мечтаем, что вместе с курсами по пилотированию, поездкой в экзотическую страну или очередной вечеринкой в жизнь придет что-то новое. Десятки раз в своем кабинете я слышала рассказы о попытках «приложить к ране подорожник», когда мы с клиентом оба в глубине души понимали, что это ничего не изменит, так как надо искать первопричину, почему жизнь идет не так, как хотелось бы.

Признаться в таком, увы, бывает непросто, ведь это будет означать долгий поиск выхода. А многие хотят волшебную таблетку или гарантированно работающую инструкцию.

В такие моменты мы очень хотим получить готовый ответ — но никакие советы нам не подходят.

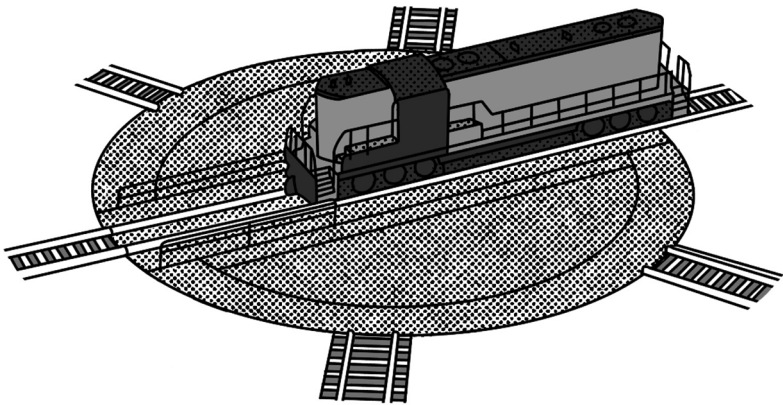
Мы пытаемся «впихнуть» свой индивидуальный жизненный сюжет в общие рамки и рекомендации. Неудивительно, что чужие советы не вызывают ничего, кроме раздражения. Так психика протестует и призывает искать свое снадобье, личный рецепт.

Перепробовав все возможные приемы самоубеждения, инструкции из интернета в духе «регулярно принимайте ванну с пеной», заполнение дневников с мыслями и чувствами, курсы по проработке всего и вся, человек решает обратиться к потустороннему. В дело вступают шаманы, карты Таро и поющие чаши. Часто и это ничем хорошим не заканчивается, так как мы пытаемся воспринять полученную информацию буквально, а потом разочаровываемся: «Волшебства не существует». Или, наоборот, проваливаемся в слепое верование, но в конце концов сталкиваемся с тем, что амулет так и не притянул суженого, карты не дали ответ на вопрос о предназначении, а денежная медитация не превратила кредитку с минусовым балансом

в пропуск для входа в комнату Скруджа Макдака, где тот беззаботно купался в золотых монетах. И снова возникает тупик, непонимание и внутренний вопрос: «Что делать, как и куда двигаться дальше?»

Некоторые люди пытаются как бы отмотать жизнь обратно: разрушить текущие отношения и завести новые, переехать и начать все с нуля на новом месте. Иногда это срабатывает, но чаще всего приводит к тому же результату. Ведь происходящее с нами во многом связано с тем, что у нас внутри.

Как-то раз я ходила в Музей железных дорог в Санкт-Петербурге. Там был экспонат, показывающий, как в старину разворачивали локомотивы. Они доезжали до тупика, где находился огромный круглый настил диаметром с длину локомотива. Машинист заезжал туда, а затем круг механически разворачивали на 180° , и поезд отправлялся обратно. Несмотря на изменение вектора, как вы понимаете, ехал он по тем же самым рельсам, ограниченный давно проложенным маршрутом. Как это похоже на повторение одних и тех же сценариев, если выход из жизненного тупика осуществляется не путем внутренней работы, а путем бегства!

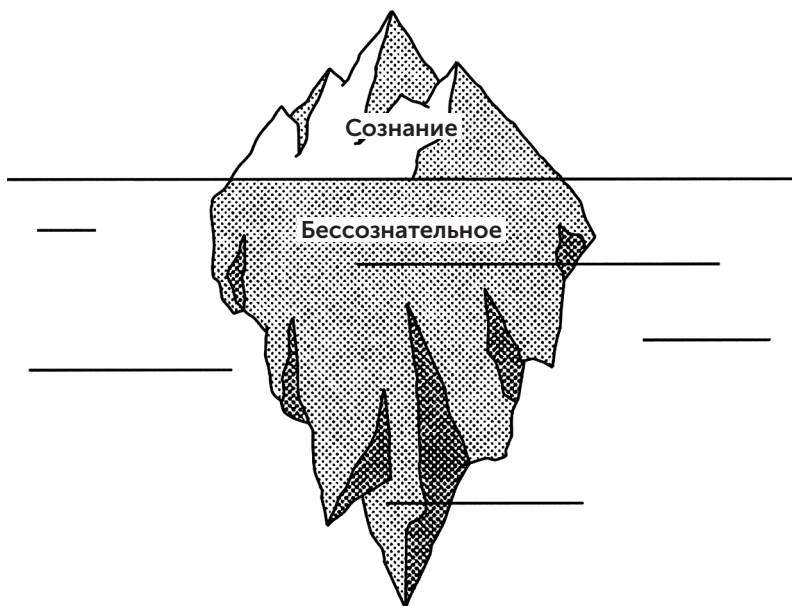


Человеку кажется, что он делает разворот,
но по факту он едет по тем же рельсам

Но почему все вышеперечисленные методы чаще всего не срабатывают?

Человек пытается изменить жизнь, затрагивая только текущее поведение, мышление и логику, то есть верхушку айсберга своей психики — сознание. Он пытается решить проблему на уровне симптома, а не работая с причиной болезни, как сказали бы медики. Как если бы у пациента появилась сыпь на коже, а он вместо того, чтобы провести диагностику и обнаружить, например, проблему с желудком, начал бы просто скрывать недостатки тональным кремом.

Остановимся немного на психике и айсберге. Многие видели в интернете такую картинку:



Подобная картинка появилась неспроста. Наша психика устроена так, что есть огромная подводная глыба, влияющая на нас. Именно она дает о себе знать, когда что-то вызывает чрезмерные, не соответствующие ситуации переживания: например, на новую

должность назначили вашего коллегу и это вызвало сильнейшую обиду. Верхушкой айсберга будет обида на начальника, а глыбой под водой может оказаться воспоминание из детства, что родители всегда отдавали предпочтение младшему брату, а не вам.

Туда же, под воду, часто попадает все, что не относится к логике, интеллекту и рациональному мышлению: наша способность устанавливать естественный контакт с миром и природой, интуиция, ощущения, чувства. Сознанию все эти тонкие материи могут казаться ненадежными, и они вытесняются как лишние, не вызывающие доверия.

Материалистическое устройство мира — еще одна причина, почему мы забываем про бессознательное. Профессии, задействующие мышление (юрист, экономист и т.д.), кажутся наиболее надежными, поэтому во многих семьях с ранних лет приоритет отдается всему рациональному. Детей из лучших побуждений водят на развивающие занятия, зачастую не давая им спокойно играть, исследовать мир опытным путем, наращивать интуитивный, чувственный контакт с окружающей средой и собой. Родители надеются, что так ребенок станет самым умным и лучше устроится в жизни.

Но что, если чувства, ощущения, интуиция, глубокий контакт с собой могут помогать нам не хуже, чем рациональное мышление? Что, если именно в бессознательном найдутся нужные нам ответы и подсказки?

Бывали ситуации, когда мы с клиентом долго бились над какой-то проблемой, а потом все «само решалось» после поездки человека на природу, где ответ приходил в результате наблюдения за величием гор или тем, как роятся пчелы. А сколько я знаю случаев, когда решения вдруг обнаруживались, как только люди

позволяли себе задействовать чувственный опыт: танцевать, петь, мастерить руками, следовать за символами из своих снов и замечать, что с ними при этом происходит. Я приведу такие примеры в следующих главах.

Как много людей сейчас уповает исключительно на рациональность! Определение «научно-доказательный» стало знаком качества. При этом так ли многое нам известно, если говорить о познании человека? Например, до сих пор не решен вопрос, как психическое (мысли, чувства) связано с физическим (мозг, гормоны, нервная система). В психологии это называется *психофизиологической проблемой*, в рамках которой есть несколько общепринятых предположений, но нет полного единогласия. Что первично: психика или материя? Дискуссии про это идут сотни лет. Впервые духовное от материального отделили древние греки. В конце XIX столетия появилась биомедицинская модель, сводящая все к биологии и строгому материализму (психика в этом случае становится чем-то вроде продукта нервной системы). Затем ученые заговорили о психосоматических концепциях, постулирующих взаимовлияние психического и физического. Сегодня так называемая холистическая модель заявляет уже о некой целостности материального и нематериального¹.

Вопросы вроде «Есть ли свобода воли или все наши действия лишь продукт мозга и биохимии?» и «Можем ли мы познать сами себя, если ограничены собственным сознанием?» также остаются дискуссионными, ученые и философы с разных сторон пытаются их решить².

У меня есть забавный пример на эту тему. Как-то раз я была на выставке, посвященной космосу. Там показывали видеоролик

¹ Рамос Д. Душа тела: Юнгианский подход к психосоматике. — М.: Городец, 2016.

² Аллахвердов В. М. Психология в контурах процесса познания. Прологомены к учебнику для аспирантов (часть 2) // Ученые записки Института психологии Российской академии наук. 2023. Т. 3. № 1. С. 86–102. DOI: 10.38098/proceedings_2023_03_01_09.

с заманчивым названием: «Черная материя». «Ну все, сейчас я познаю тайны Вселенной», — подумала я. По итогу я узнала лишь то, что черная материя: а) существует; б) там что-то есть; в) это что-то выглядит как черное. В конце ролика еще сообщалось, что об устройстве Вселенной мы знаем менее 5%. То есть практически ничего.

В некотором смысле о психике мы знаем так же мало, при этом зачастую уповаем на стройные причинно-следственные умозаключения как на некую истину и опору, исключая из внимания все остальное как нелогичное, бессмысленное, неразумное. Мне понравилось, как про это с иронией сказал юнгианский психоаналитик Джеймс Холлис³: «Наши предки верили в богов. Мы верим в витамины. И те, и те невидимы».

Стали ли мы счастливее с этой новой рациональной верой? Стали ли мы совершать меньше ошибок? Если у нас все так логично и по науке, то почему в моменты жизненных тупиков люди произносят фразу «Я все понимаю, но сделать ничего не могу»?

Мы часто пытаемся что-то со своей жизнью взять и сделать, тогда как от нас может требоваться исследование снов и фантазий. Мы ищем внешнюю мотивацию для рывка в карьере, тогда как нам, возможно, следует перестать закапывать свой внутренний колодец жизненных сил, подавляя потребности души. Мы хотим готовый алгоритм, проложенный маршрут в GPS-навигаторе, гарантированно приводящий к цели, — но единственным предлагаемым жизнью вариантом может оказаться «пойти туда, не знаю куда, принести то, не знаю что».

В какой-то момент, когда мы зашли в тупик, а жизненный сюжет как бы завис в развитии, важно принять мысль: все те привычные методы, которые мы пытались применить ранее, больше не работают. Настало время допустить, что в психике есть нечто, никак не связанное с рациональным мышлением, и это «нечто»

³ Холлис Д. Жизнь между мирами: Как найти ресурс в себе, когда все вокруг разваливается. — М.: Бомбора, 2022.

способно помочь в поисках ответов, если только мы позволим себе последовать за ним.

Так случается в сказках, когда невесту и полцарства в придачу получают не умные старшие братья, а Иванушка-дурачок (о том, почему сказочные сюжеты содержат ценнейшие метафоры, а также о том, как правильно их понимать, мы будем говорить далее). Так бывает в природе, которой не нужна логика, чтобы все гармонично функционировало. О подобном говорят люди, которые однажды доверились желанию следовать за чем-то необъяснимым. Например, это подчеркивал Стив Джобс в своем знаменитом выступлении перед выпускниками Стэнфорда⁴: «Не попадайте в ловушку догмы, которая говорит жить мыслями других людей. Не позволяйте шуму чужих мнений перебить ваш внутренний голос. И, самое важное, имейте храбрость следовать своему сердцу и интуиции. Они каким-то образом уже знают, кем вы хотите стать на самом деле».

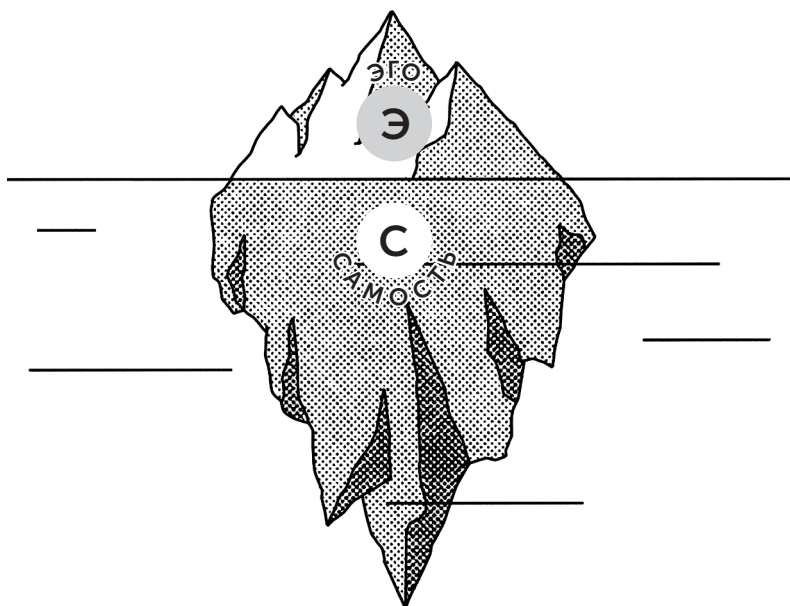
Его главные слова из этой речи — «Оставайтесь голодными, оставайтесь безрассудными» — разлетелись по всему миру не просто так. Мы на самом деле интуитивно чувствуем, что именно нечто безрассудное, неразумное, иррациональное поможет нам выбраться из жизненного тупика и снова оказаться на своей волне.

Но о каком внутреннем голосе, находящемся за пределами нашей логики и стройного мышления, идет речь? И почему иногда мы ничего не слышим?

Чтобы ответить на эти вопросы, введу пару понятий: *эго* и *самость*, которые мы будем дальше использовать.

Думаю, слово «эго» всем знакомо. Иногда его ошибочно считают синонимом слова «личность», но это совсем не так. Посмотрим снова на айсберг:

⁴ Речь Стива Джобса перед выпускниками Стэнфорда // Вести.RU. — 2011. — 6 октября. <https://www.vesti.ru/article/2152063>.



Эго лишь центр сознательной части нашей психики. Оно осознаётся нами как «я». С древнегреческого *ἐγώ* так и переводится — «я». Оно не присутствует с рождения, а развивается постепенно в течение жизни. Считается, что эго впервые проявляется примерно в возрасте от года до трех лет, когда ребенок начинает говорить «я», «я сам». Затем оно укрепляется по ходу социализации в школе, институте и далее.

Но что было до этого? Ребенок был бессознателен, а его эго — в зачаточном состоянии. При этом младенцы не являются чистыми листами. Любой родитель подтвердит, что дети индивидуальны с момента появления на свет. Часто мама и папа, видя, кем стал ребенок во взрослой жизни, могут сказать насчет некоторых его качеств: «Он с самого рождения был таким», «Это было сразу видно». Простыми словами: подобно тому как у человека есть неповторимые отпечатки пальцев, радужка глаза и ДНК, так и существует индивидуальный узор его личности, даже если он только что родился.

В аналитической, или, как ее еще называют, юнгианской, психологии⁵ эта часть, связанная с нашей целостностью, уникальностью и неповторимостью, называется самостью. Чуть дальше мы разберем значение этого термина, но сначала еще несколько слов про эго.

Итак, оно отвечает за связь с окружающим миром. Когда мы планируем рабочий график, копим на квартиру, испытываем колебания самооценки, хотим самоутвердиться, конкурируем, радуемся достижениям, ищем одобрения, тревожимся — это все связано с эго и его взаимодействием с реальностью и бессознательными структурами нашей психики.

Юнг, на которого я буду неоднократно ссылаться, писал, что изначально эго находится в слиянии с самостью, но впоследствии отделяется от нее⁶.

Хотя эго ощущается как «я», оно не единственный хозяин в «доме»⁷, если представлять наш психический мир этаким жилищем. Более того, оно весьма ведомо, хоть и нередко воображает себя королем.

На протяжении жизни мы находимся под влиянием самых разных импульсов, но часто совсем не осознаём, что это не мы выбрали поступить так или иначе, а что-то нас подтолкнуло. Например, человек одержим покупкой статусных вещей. Ему кажется, что он *сам* решает потратить всю зарплату на новую сумку, что именно *он* ее хочет. На самом деле он может находиться под влиянием комплекса неполноценности из-за того, что в детстве у его родителей не было денег, но им как-то удалось устроить

⁵ Названа по имени основателя — Карла Густава Юнга, швейцарского психолога и психиатра, разработавшего свое направление психологии, получившее впоследствии всемирное признание. — *Здесь и далее прим. авт.*

⁶ Сэмюэлс Э., Плот Ф., Шортер Б. Словарь аналитической психологии К.Г. Юнга. — М.: Городец, 2016.

⁷ Холлис Д. Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. — М.: Когито-Центр, 2016.

ребенка в престижную школу, где тот смог получить качественное образование. При этом на протяжении нескольких лет человек чувствовал себя сделанным из другого теста по сравнению с детьми богатых родителей. Он уже давно не учится в школе, но комплекс чувств из детства продолжает влиять, захватывая эго.

То же самое происходит, когда мы делаем что-то, чтобы доказать, отомстить, начать соответствовать чему-то, искупить вину, обрести власть над кем-то. Эго находится во власти этих стремлений и несвободно, хотя мы можем быть уверены, что сами выбрали ту или иную линию поведения.

Идея, что нечто большее может на нас влиять, находит отражение в речи. Мы говорим: «он этим одержим», «в него кто-то вселился», «ее будто подменили». В глубине души мы чувствуем: в нашем психическом мире, в нашем «доме», есть и другие жители, а эго — не единственный и не главный хозяин.

Раскроем еще немного метафору внутреннего мира человека как жилища. С древних времен люди подкармливали домовых и пускали в новое помещение кошку, чтобы она выгнала нечисть. Но в доме обычно есть не только «злые духи», с которыми надо уметь обращаться, но и нечто, что оберегает, поддерживает, является путеводной звездой. В старинных русских избах были так называемые красные углы. Это самое почетное место, где стояли иконы, куда сажали наиболее уважаемого члена семьи. Схожая традиция есть в японской культуре чайных церемоний. Вход в чайную комнату обычно делают низким, чтобы человек, переступая порог, поклонился картине напротив двери, в знак уважения к особенному процессу, который будет происходить внутри.

Дом или комнату из этих примеров можно воспринимать символически. В нашем психическом мире тоже есть нечто особенное,

священное. Речь идет о самости, которая была с нами еще до появления эго.

Самость — это образ неповторимой индивидуальности, целостности, полноты человеческого потенциала, единства личности, эдакое «первичное образование» внутри нашей психики, благодаря которому мы имеем врожденные таланты.

Остановимся на этом термине, а также обсудим, какие отношения бывают между эго и самостью.

Считается, что задачей эго, помимо адаптации к социуму, является установление контакта с самостью, чтобы человек мог стать целостным и максимально воплотить в жизнь свою индивидуальность, задатки которой были у него при рождении. Например, психотерапевт, доктор философии Мария-Луиза фон Франц пишет: «Именно эго проливает свет на действие всей психической системы, позволяя ей стать осознанной, а значит, реализованной. Если, например, у меня есть художественный дар, не осознанный моим эго, с ним ничего не произойдет, как если бы его не было. Он может реализоваться только в том случае, если будет замечен моим эго»⁸.

Таким образом, благодаря эго мы можем быть в контакте с самостью. И тогда она влияет на нас, словно ведет по жизни (Стив Джобс в вышеупомянутой речи говорил именно об этом, произнося фразу «не позволяйте шуму чужих мнений заглушить ваш собственный внутренний голос»). Обычно в такой ситуации человек чувствует смыслы, понимает, куда идет, и ощущает, что он в ладу с собой.

Но бывает и по-другому. Однажды я смотрела короткометражный мультфильм под названием «Раскол». В человека по имени Анри попал метеорит. Герой выжил, но обрел дефект: сместился от своего тела на 91 см влево. В буквальном смысле. Мужчине пришлось расчертить метками квартиру, визуально сдвинув все

⁸ Юнг К. Г., Франц М.-Л. фон, Хендерсон Д. Человек и его символы. — М.: Профит-Стайл, 2021.

вещи вбок пропорционально смещению, чтобы попадать в дверь, брать зубную щетку и отвечать на телефон. Это еще одна метафора того, что происходит с нами, когда мы не в контакте с той глубинной частью себя, которую называют самостью. Мы словно отсоединяемся от себя настоящего и «живем сбоку», или, как еще говорят, «не в себе».

Люди с древних времен интуитивно понимали важность связи с самостью. Греки называли ее внутренним даймоном. Египтяне почитали сущность под названием Ба (душа, состоящая из чувств и эмоций человека). Римляне использовали термин «гений». В первобытных общинах самость часто считали духом-хранителем. В изолированном племени индейцев монтаньенаскапи, обитающем в лесах на востоке Канады, считается, что самость человека — это его внутренний «спутник». Он зовется «мой друг» или *mista-peo*, что означает «великий человек». Индейцы полагают, что их главная обязанность — следовать наставлениям «великого человека», и тогда он будет благоволить им⁹.

Но представителям диких племен не нужно окультуриваться и соответствовать требованиям современного мира. Поэтому они с самостью в некотором смысле никогда не расстаются. Мы же часто оказываемся разлучены с ней. Наш «великий человек» остается где-то там, в джунглях детства и юности, а мы, прожив сколько-то лет своей жизни, вдруг начинаем тосковать по этой утраченной части. Наши невротические симптомы (отсутствие сил и желаний, подавленность, ощущение бессмысленности жизни) и есть признаки тоски, призывающей к воссоединению.

Тогда в вашей избе будто нет никакого красного угла, а внутреннего чайная церемония никакое не таинство, а скорее проplatывание на ходу остывшего чая из пластикового стаканчика. Великий человек не отвечает на той стороне провода, никакого

⁹ Юнг К. Г., Франц М.-Л. фон, Хендерсон Д. Человек и его символы. — М.: Профит-Стайл, 2021.

внутреннего гения нет. Жизнь не ощущается как что-то особенное, а красный угол по принципу «свято место пусто не бывает» занимается ложными целями, чужими ценностями или просто захламляется. А в идеале там должна находиться самость, с которой следует быть в контакте.

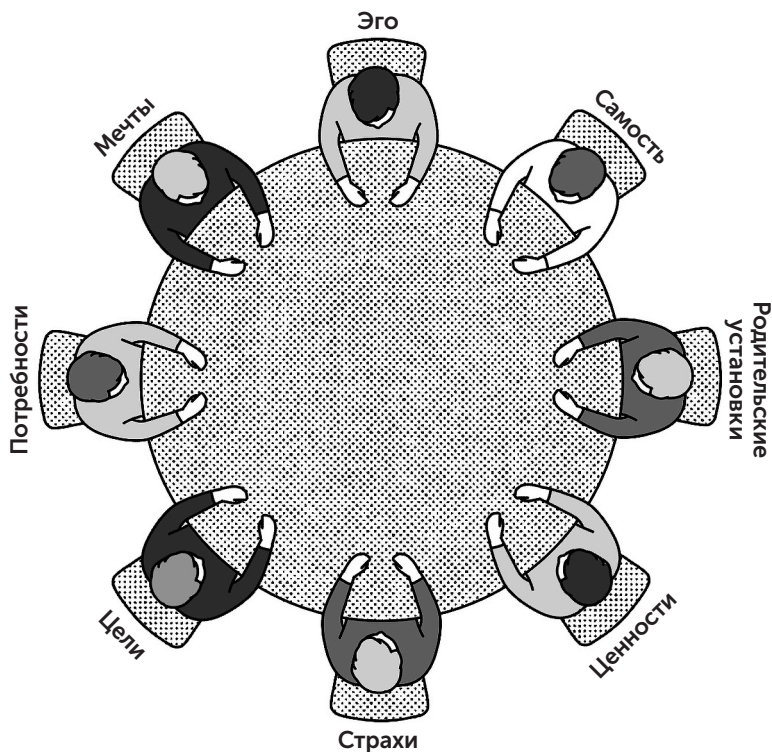
Если мы пренебрежительно относимся к дому, нам становится в нем некомфортно эмоционально и физически. Точно так же отсутствие контакта с самостью и уважения к ней приводит к болезненным переживаниям. Мы ощущаем себя в тупике, радости нет, но есть тревога, пустота, отсутствие сил и непонимание, куда двигаться дальше.

С этих симптомов я начала главу — нащупываете теперь связь?

Болезненные ощущения призывают нас к тому, чтобы провести ревизию внутреннего мира: кто живет в нашем доме кроме эго; заботливый ли в нем хозяин; в каком состоянии комнаты; какие взаимоотношения между жителями и, самое главное, есть ли у нас красный угол и как мы с ним обращаемся.

Люди очень хорошо умеют проводить деловые встречи и совещания. Если бы они относились к рабочим вопросам так же, как к своей психике, большинство компаний бы просто обанкротились, ведь многие никогда за свою жизнь не собирали совет директоров своего внутреннего мира, не знают, какие силы населяют их бессознательное, какие у них потребности. Все крутится вокруг эго, а оно, подверженное комплексам, тревогам и колебаниям самооценки, не находит времени для других «сотрудников компании», будучи заиклено на себе.

Есть люди, которые не верят в существование самости просто потому, что внимание их эго никогда не было направлено в сторону бессознательного. Мне грустно, когда человек говорит, что не способен ни на что большее, чем приспособиться к окружающей среде, быть винтиком чуждой ему системы или вовсе «просто доживать свою жизнь». Такие люди словно списали себя со счетов лишь потому, что кто-то когда-то обесценил их красный угол, а они продолжают дело, начатое этим кем-то.



Бывают и противоположные ситуации. Человек, почувствовав мощную силу самости, оказывается словно загипнотизирован тем, что в его психике есть нечто особенное, неземное, и не может это удержать. Подобное случается у творческих людей: они фонтанируют идеями и не знают, за что хвататься. Говоря психологическим языком, они так близко подошли к самости, что их эго не в силах справиться. Этот мотив находит отражение в мифологии, например в истории Семелы — любовницы Зевса. Из ревности Гера, жена Зевса, наслала на нее проклятие, внушив девушке желание увидеть Зевса в его божественном обличье (до этого он являлся ей в иных образах, так как простым смертным запрещено было видеть богов такими, какие они есть). Зевс предстал перед

ней, и Семела, не выдержав небесного огня, сгорела. Этот эпизод символически демонстрирует следующее: есть силы могущественнее нашего эго и можно быть с ними в контакте, но нельзя к ним слишком приближаться.

Иногда на пути к самости встает целый ряд преград. Если в голове звучит хор из критики, родительских долженствований и общественного мнения, мы не услышим и не сможем расшифровать послание такого нужного нам внутреннего зова.

А иногда внутреннего голоса будто нет и, чтобы установить контакт с самостью, надо словно отвернуться от всех, отправиться в одинокое странствие, куда глаза глядят. Подобное мы встречаем в многочисленных сказочных сюжетах, когда герой оставляет родительский дом и уходит в темный лес. В жизни аналогичное мы видим, когда человек хочет бросить все и уехать один в кругосветное путешествие или на необитаемый остров.

Бывает, что человек не доверяет самости, так как все бессознательное для него ненадежно или недостойно внимания. Это отлично сформулировал Джеймс Холлис, который говорил, что эго — «правитель, гордо восседающий на троне, тогда как бессознательное — внутренний крестьянский мужик, страдающий несварением желудка и зачастую пренебрегающий царской волей»¹⁰. Царь считает мужика низким, а мужик бунтует и болеет. В итоге в царстве неспокойно.

Кроме того, для тревожного эго бывает страшно хоть немного снизить контроль, допустив, что, кроме него, есть что-то еще. Ведь тогда с этой обнаруженной частью придется считаться.

Иногда люди не стремятся к контакту с самостью, так как видят более легкую дорожку — достижение чувства целостности через романтические отношения. Но тут возникает ловушка. Ставя партнера в «красный угол» своей избы, человек рискует оказаться в зависимости от него или разочароваться, увидев, что рядом с ним

¹⁰ Холлис Д. Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений. — М.: Когито-Центр, 2017.

точно такой же земной человек. В психологии в этом случае говорят про рассеивание проекций. *Проекции* — это такие бессознательные фантазии о другом, которые возникают у нас, когда мы приписываем ему те или иные качества, исходя из собственных мыслей, чувств, мотивов. Так, испытывая жажду по чувству полноценности, мы можем проецировать его на партнера, и появится ощущение, что он «тот самый», «моя вторая половинка».

В любом случае, в какой бы ситуации вы ни оказались, жизнь будет призывать вас установить контакт с самостью, ведь с ней связана ваша индивидуальность и то самое предназначение, которое все ищут. А уклонение от этого будет создавать разнообразные болезненные симптомы.

Вступив на дорожку *индивидуации* (именно так называется установление контакта «сознание–бессознательное» и диалога между эго и самостью), вы почувствуете, что тягостные симптомы отступают, ощущение тупика уходит, жизненный сюжет продолжается так, как хочется вам, а энергия бьет ключом.

Важно не путать индивидуацию с индивидуализмом. Остановлюсь немного на этом. *Индивидуализм* в крайнем его проявлении связан с нарциссизмом, заикленностью на значимости эго, его требованиях и правах. Он может быть умеренным, и тогда речь идет о так называемом здоровом эгоизме; в случае чрезмерности весь мир и люди вокруг воспринимаются как объекты для удовлетворения потребностей. Тогда человек считает, что все ему должны, и мечтает о безграничных правах без обязанностей. Индивидуация подразумевает здоровый эгоизм, но не фиксируется на нем. Она сосредоточена скорее на движении эго к самости и на жизни, не оторванной от других людей, а, наоборот, полноценно интегрированной в социум, полезной и продуктивной. При индивидуации у нас есть уникальное место в мире, но оно находится в общем со всеми пространстве. Забота об эго нужна вам ровно настолько, насколько это требуется для его здоровья, активности, выполнения задач самости и ответа на требования текущего времени.

Существует целый ряд ситуаций, когда вы могли оказаться разлучены с самостью, не верите, что она у вас есть, когда заменили ее на что-то другое, ненастоящее, перестали понимать ее язык или считаете, что она вам вообще не нужна, но в глубине души на самом деле чувствуете тоску по утраченной части себя.

В следующих главах я приведу семь сюжетов, каждый из которых начинается с ощущения жизненного тупика, повышенной тревожности, потерянности, депрессивных состояний, но это, как мы обсудили ранее, лишь признаки более глубоких процессов, связанных с утратой контакта с красным углом избы, «великим человеком», душой или, говоря психологическим языком, самостью.

Вы увидите, что работа с этой темой часто лежит за пределами логического мышления. Разум здесь скорее инструмент рефлексии — помогает расшифровать, структурировать и понять значение происходящего.

Я надеюсь, разъяснение психологических связей, клинические примеры, иллюстрации из мифологии, кинематографа, литературы, да и просто окружающего мира помогут вам разобраться в том, как нащупать связь со своей самостью.

- В первой истории под названием «*Я все знаю*» вы познакомитесь с девушкой (назовем ее М.). Она оказалась в жизненном тупике из-за своего «всезнающего» эго. Она проецировала свой негативный опыт в отношениях на будущее и заранее «знала», что впереди ее ничего хорошего не ждет. Эта позиция исключала шанс случиться чему-то новому, хорошему.
- В главе «*Хочу все и сразу*» мы увидим С. Он, в отличие от М., верил, что может подчинить настоящее и будущее себе: стать кем угодно, достичь любой высоты, стоит только захотеть. Если М. была ограничена собственным эго, то у С. оно не знало границ и пребывало в фантазиях о всемогуществе. Из-за этого мужчина топтался на месте, не в силах жить в контакте с реальностью, где многое нам не подчиняется.

- В третьей истории «*Внутри я танцую*» мы познакомимся с Д., юношей, который всегда поступал правильно и рационально, но чувствовал себя при этом безжизненным. И неудивительно, ведь его эго было нацелено исключительно на адаптацию к миру, но никак не на то, чтобы Д. был собой. Молодой человек застрял в ситуации, когда его индивидуальность оказалась полностью вытеснена в мечтания, а реальность не давала никакого шанса для самореализации.
- Рассказ об Л. под названием «*Собака в песках*» показывает нам, как сильно эго может быть сковано комплексами, имеющими корни в детстве. Тогда человеку кажется, что он живет свою жизнь, делает свой выбор, по факту же оказывается в заложниках сюжета, сложившегося когда-то давным-давно. Сценарий девушки был связан с всепоглощающей тревогой, из-за которой она постоянно брала на себя излишнюю ответственность.
- «*Лесной болван*», история номер пять, демонстрирует нам жизненный сюжет П., в личности которого случилась инверсия: «плохое» стало «хорошим», а «хорошего» будто и не осталось. И снова мы увидим, насколько эго несвободно. Мужчина, подвергавшийся буллингу в детстве, сам стал агрессором, тогда как его детская, невинная часть психики была подавлена и оттого страдала.
- Жизненный тупик Е., описанный в главе «*Женищина-мечта*», был связан с тем, что героиня отдавала все свои силы мужчине, находившемуся рядом с ней, во имя его благополучия и процветания. А ее «сад души» оказался заброшен и оттого страдал.
- Для Н. из седьмой главы под названием «*В лес за оленем*» был актуален поиск предназначения. С одной стороны, девушка не очень любила свою работу и не чувствовала, что реализует себя в полной мере. С другой — на текущем месте у нее все хорошо получалось, а мысль о резкой смене деятельности казалась безумием. Мы ответим на вопрос, как искать это самое предназначение, если никакой внутренний зов не звучит.

После всех клинических случаев вас также ждет описание общих принципов, по которым обычно происходит выход из тупика.

Вы заметите, что истории не будут призывать вас сидеть и напряженно думать о чем-то. Скорее я предложу понаблюдать, довериться, чуть-чуть попробовать, действовать по наитию, «пойти туда, не знаю куда», «поднять палец в воздух, чтобы почувствовать попутный ветер» — то есть так или иначе выйти за рамки умственных экспериментов и поиска логических выводов на новую для себя территорию. Говоря психологическим языком, направить внимание эго в сторону бессознательного и начать мыслить *символически*, а не буквально.

О таком способе мышления знали еще в Древнем Китае, где с 700 г. до н. э. существует книга «И-Цзин» (так называемая «Книга перемен») — один из самых ранних китайских философских текстов. Представители простого сословия использовали ее для гадания. Знатные же люди с помощью этой книги и метафорических изречений из нее расширяли ограниченность своего сознания, подключая силы психики, находящиеся за пределами логики. Например, китайские правители, когда не были уверены, как им действовать, могли случайным образом выбрать изречение из «И-Цзин» и позволить своему уму спонтанно блуждать. Так они выходили за рамки привычного мышления и нередко видели совершенно нетривиальный выход из ситуации. Метафора дополняла их рациональный взгляд на происходящее и помогала креативно подойти к поиску решения.

Я предлагаю вам относиться к следующим главам как к неким метафорам, которые помогут расширить восприятие вашей ситуации, увидеть ее под другим углом или глубже в нее погрузиться, а возможно, и осознать дальнейшие шаги. Не всегда нашим учителем должен быть серьезный ученый со своей стройной теорией. Не меньшую жизненную мудрость можно увидеть в сюжетах популярных фильмов, в том, как гармонично устроена природа, в древних мифах и народных сказках.

Необходимо отметить, что приведенные клиентские случаи являются собирательными, в них присутствуют вымышленные детали, чтобы зашифровать примеры с целью конфиденциальности. Иногда такие иллюстрации называются виньетками, то есть зарисовками на ту или иную тему с дополнениями в виде теории. Материалы из личных историй приведены с разрешения людей, с которыми велась работа в моей частной практике. И, конечно, все примеры были сильно сокращены, описываемые в них события объединены в линейную структуру, тогда как в реальности психотерапевтическая работа скорее похожа на блуждание по лабиринту. Я безмерно благодарна своим клиентам за возможность быть их попутчиком в таком непростом путешествии вглубь себя, а также за позволение включить выборочные элементы в эту книгу. Любые совпадения прошу считать случайными, мы можем узнавать себя в описании других, просто потому, что наши жизненные сюжеты зачастую складываются по схожим сценариям. Нам снятся схожие сны, мы наступаем на одни и те же грабли.

Также поясню, что под понятиями *терапия* и *психотерапия* я буду подразумевать так называемую немедикаментозную психотерапию, психокоррекцию, то есть деятельность, ограниченную компетенциями специальности «психолог»¹¹.

Многую будут упомянуты термины вроде *тревожность*, *депрессивный симптом*, *психологическая травма*, *невроз*, которые используются как в медицине, так и в психологии и в повседневной речи. Важно понимать, что книга не может являться инструментом для какой-либо самодиагностики на основе прочитанного. Рекомендуется обратиться к психологу, врачу-психотерапевту или психиатру, если ваши состояния тягостны и негативно влияют на качество жизни.

¹¹ Этот дисклеймер необходим ввиду текущих дискуссий вокруг этих понятий и грядущего закона о регулировании психологической деятельности в России. Мы не знаем дальнейшей судьбы этих терминов; возможно, они станут сугубо медицинскими, а значит, полностью перейдут в зону психиатрии и клинических диагнозов.

Вы заметите, что я буду употреблять такие слова, как *душа*, *Бог*, *судьба*, *вера*, *энергия*. В психологической литературе опасаются этих слов, так как наука и религия часто противопоставлены друг другу, а рассуждения об условных «энергиях» звучат эзотерически. Я предлагаю вам воспринимать эти понятия не буквально, а философски и символически, тогда можно увидеть в них смыслы за пределами противостояния научного и вненаучного мировоззрения¹². Полезно будет соприкоснуться и с тем, какой смысл лично вы вкладываете в подобные понятия. Возможно, вместо «Бог» вам будет комфортнее подставить «Вселенная» или «эволюция», а «душу» заменить на «нематериальную часть психики». Позвольте допустить интуитивные и эмоциональные толкования этих многогранных слов. Цель книги — не оспорить или опровергнуть что-либо, а дополнить и расширить наши представления о себе и мире.

¹² Само слово «психотерапия» означает «исцеление души», если переводить с древнегреческого. И даже люди медицины, например В. М. Бехтерев, посвящали таким экзистенциальным понятиям целые главы своих исследовательских работ. В книге «Феномены мозга» ученый, будучи прежде всего психиатром, невропатологом и физиологом, помимо вопросов рефлексов и работы центральной нервной системы, рассматривает темы индивидуальной и коллективной души, энергии и душевного «бессмертия» (Бехтерев В. М. Феномены мозга. — М.: АСТ, 2019).

Символическое мышление: как оно работает

Стоит уделить некоторое внимание научному обоснованию того, что будет описано далее. Обозначу кратко лишь основные моменты, чтобы не утруждать вас погружением в сухие факты. При желании приглашаю ознакомиться с литературой, на которую я ссылаюсь в библиографических сносках.

Процесс взаимодействия с бессознательным больше похож на искусство, чем на работу по строгому протоколу, но все же он вполне укладывается в современные представления клиницистов о том, как устроен наш внутренний мир.

Психотерапевтическая модальность, в рамках которой я по большей части рассматриваю личность и происходящие в ней процессы, называется *аналитическая психология Карла Густава Юнга* или *юнгианский анализ*. Этот подход относится к психодинамическому направлению терапии (наравне с психоанализом, который в современном его проявлении используется повсеместно). Метод является всемирно признанным¹³, наряду с когнитивно-поведенческой терапией, гештальт-терапией, экзистенциальным анализом, интегративной и холистической терапией. Как сам юнгианский анализ, так и многие приемы, используемые в нем, имеют доказанную эффективность.

¹³ Roesler C. Evidence for the effectiveness of jungian psychotherapy: a review of empirical studies // Behav Sci (Basel). 2013 Oct 24;3(4).

Для описания разнообразных психических явлений будут также использованы понятия из психоанализа, когнитивно-поведенческой терапии, философии и других гуманитарных наук. Некоторые описанные приемы являются авторскими и опираются лишь на мой опыт.

Возможно покажется необычным, что в этой книге уделяется такое большое внимание снам клиентов. Однако работа со снами имеет серьезные теоретические основания. Есть свидетельства¹⁴, что обсуждение и интерпретация сновидений воспринимаются людьми как полезные занятия. Этот процесс дает ощущение глубины психотерапевтической сессии, а также способствует личным инсайтам, позволяя увидеть жизненную ситуацию под новым углом. Не меньший интерес представляет нейропсихология снов. Юнгианский аналитик, профессор психологии Верена Каст в своей книге, посвященной сновидениям¹⁵, со ссылкой на целый ряд научных источников приходит к выводу, что есть веские причины, почему стоит уделять внимание снам. Доказано, что, пока мы спим, в мозге активируется система мотивации и поисковая система, то есть происходит нечто важное, интересное, значимое, затрагивающее нас эмоционально. Таким образом, сны являются личностно значимыми: в них мы тоже живем и значит, они могут быть таким же материалом для исследования, как мысли, воспоминания или фантазии.

Очевиден и тот факт, что бессознательное может оказывать на нас влияние. Одно из доказательств тому появилось еще в середине прошлого века благодаря исследованиям Юнга в области ассоциативных тестов. Участникам эксперимента предлагалось спонтанно называть свои ассоциации в ответ на предлагаемые

¹⁴ Hill, C. E., Diemer, R., Hess, S., Hillyer, A., & Seeman, R. Are the effects of dream interpretation on session quality, insight, and emotions due to the dream itself, to projection, or to the interpretation process? // *Dreaming*. 1993, 3(4).

¹⁵ Каст В. Сновидения: Таинственный язык бессознательного. — М.: Изд-во «Новгородова Ю.», 2018.

слова, при этом исследователи измеряли скорость реакции, фиксировали необычные действия (оговорки, внезапные движения и т. д.), а также оценивали колебания электрического сопротивления кожи с помощью устройства под названием «психогальванометр». Юнг заметил, что ассоциации, которые выбивались из общего ряда по длительности ответа или нетипичным показателям приборов, фокусируются вокруг общих тем, имеющих личную значимость для человека. Например, участник эксперимента без каких-либо колебаний давал ассоциацию на слово «лето» — «отдых», а услышав слово «брак», задумывался на долгие секунды, начиная при этом постукивать пальцем по столу, и лишь затем отвечал: «Долг». Это значит, что тема брака вызывает у испытуемого сложные чувства; следовательно, в ней есть что-то неосознаваемое, заставляющее реагировать необычно. Так были открыты комплексы. Теперь этот термин вошел в обиход (мы говорим: «Это все комплексы» и «Что ты комплексуешь!»), а также распространился на другие направления психологии¹⁶.

В историях клиентов я неоднократно буду показывать связь между текущим состоянием человека и событиями далекого прошлого. Целый пласт психологических и нейробиологических исследований посвящен влиянию негативного опыта детства на развитие разнообразных невротических, психосоматических симптомов во взрослой жизни. Так, например, клинический психолог и юнгианский аналитик Дональд Калшед в своей книге, посвященной детским психотравмам и их влиянию на развитие

¹⁶ Например, в основе научно-доказательной схема-терапии Джеффри Янга, разработанной в 1990-х годах, лежит теория так называемых ранних дезадаптивных схем — устойчивых структур, которые сформировались в детстве в результате недостаточного удовлетворения важных эмоциональных потребностей ребенка и психотравмирующего опыта. В юнгианской психологии мы могли бы это назвать материнским комплексом и отцовским комплексом, то есть набором образов, мыслей и эмоциональных реакций, сгруппированных вокруг одной темы и накладывающих отпечаток на поведение.

человека¹⁷, со ссылками на исследования говорит о том, что психотравмирующий опыт может нарушить межполушарное взаимодействие мозга, вызвать чувство потери целостности и снизить способность к творческому мышлению (а ведь именно оно требуется, чтобы нестандартно посмотреть на ситуацию и найти выход из жизненного тупика).

Символическое мышление становится связующим звеном, исцеляющим психику, ведь оно содержит в себе как логические знания, так и чувственные образы, элементы творчества, воображения. Кроме того, символы зачастую имеют для нас личную значимость и вызывают эмоциональный отклик. На этом факте основано большое количество невербальных методов работы, например арт-терапия и песочная терапия. Это знакомо многим и на собственном опыте: нас может утешить любимая мелодия, принести чувство успокоения — рисунок, на котором мы изобразим нечто пугающее. Может помочь и символическое действие: молитва даст веру в свои силы, а прикосновение к фотографии членов семьи внутри бумажника добавит мужества и уверенности. Работа с метафорами, мифопоэтическими образами устроена по схожему принципу: интерпретируя их логически, связывая их со своим жизненным опытом, обращаясь к чувственному отклику, мы будто пересобираем себя, постепенно освобождаясь от негативного опыта прошлого, давая себе возможность творчески подойти к решению текущих жизненных задач.

Повторюсь, при этом важна именно личная значимость того или иного символа для человека. Вот как пишет про это Мария-Луиза фон Франц, получившая всемирное признание как специалист в области интерпретации сказок, мифов, сновидений: «Образ является живым и значимым для человека, только если обладает для него эмоциональной и чувственной ценностью. Как говорил Юнг, вы можете собрать вместе всех Великих Матерей в мире, всех святых и вообще все, что угодно, но все, что

¹⁷ Калшед Д. Травма и душа. — М.: Когито-Центр, 2015.

вы собрали, не будет значить ровным счетом ничего для человека, если не был принят во внимание его чувственный и эмоциональный опыт»¹⁸. Именно поэтому, рассматривая клиентские случаи, я старалась показать связь между историей человека, находящегося в терапии, и символикой, взятой либо из его снов и фантазий, либо предложенной мною в виде мифологических или сказочных историй, стихов, эпизодов из фильмов, визуальных образов. Приобретая личную значимость, все это может стать целительным.

Вы заметите, что я неоднократно буду обращаться к психологическому толкованию разнообразных сказочных сюжетов. Этот подход традиционен для глубинной психологии, и юнгианского анализа в частности. Люди испокон веков примеряли на себя роли героев эпоса и учили детей устройству мира посредством сказок. Сюжет в этом смысле можно рассматривать как события реального мира (нечто, случающееся с героем в окружающей действительности), так и более метафорично (отражение внутренних процессов героя, и тогда все персонажи и декорации лишь части психики).

Итак, приглашаю вас в путешествие в «таинственный лес бессознательного» вместе с нашими героями.

¹⁸ Франц М.-Л. фон. Толкование волшебных сказок. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2020.

«Я все знаю». Когда эго находится в заложниках у опыта

Один из частых вариантов жизненного тупика — оказаться в заложниках картины мира, связанной с личным опытом. При мыслях о будущем человек не видит других вариантов, кроме повторения того, что с ним уже было. Типичный пример — застревание в изживших себя отношениях из страха, что:

- а) встретится точно такой же человек, как тот, от которого хочется уйти;
- б) не встретится «тот самый», потому что он не встретился ранее.

В итоге получается застревание, когда человек, с одной стороны, хочет изменений, с другой — никак не дает им шанса, так как «все заранее знает», а значит, не допускает зоны неопределенности, в которой может случиться что-то новое.

Мне вспоминается случай одной моей клиентки, назовем ее М. Женщине было 30 лет, у нее была стабильная работа и муж, с которым она жила уже 10 лет. В терапию она пришла с жалобами на депрессивное состояние. У М. ни на что не было сил, она постоянно простывала, вечно хотела спать. Моя клиентка задавалась вопросами, откуда взять энергию, как стать более продуктивной. Все это было симптомами, верхушкой айсберга.