



Роберта Гуццарди

М *Я и мой* МОНСТР

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ КОМИКСЫ
О ТОМ, КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОДАВЛЯТЬ
СЕБЯ И СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

УДК 159.9(084)
ББК 88.5
Г97

Roberta Guzzardi

Io E (Il) Mostro. Storie Di Dubbi, Paure, Amore E Altre Mostruosità

© 2021 Mondadori Libri S.p.a.,
originally published by Rizzoli Fabbri, Milano, Italy
Illustrations

© Roberta Guzzardi, all rights reserved

Published by arrangement with ELKOST Int. literary agency

Гуццарди, Роберта.

Г97

Я и мой монстр. Психотерапевтические комиксы о том, как перестать подавлять себя и стать сильнее / Роберта Гуццарди ; [перевод с итальянского А. Д. Шмаревой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. : ил. — (Психология в комиксах).

ISBN 978-5-04-195108-5

Психотерапевтический комикс от итальянской художницы Роберто Гуццарди поможет разобраться со своими внутренними монстрами — преодолеть страх, уныние, злость, потерянную гармонию. Книга позволит без страха заглянуть внутрь себя, узнать, что мы не одиноки со своими трудностями, эмоциями, сомнениями и чувствами. Автор оригинально соединила опыт арт-терапии с концепцией «Тени» Карла Густава Юнга и экзистенциализмом.

**УДК 159.9(084)
ББК 88.5**

ISBN 978-5-04-195108-5

© Шмарева А.Д., перевод
на русский язык, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

<i>Но кто же такой этот монстр?</i>	7
<i>Монстр и жизнь</i>	17
Что ты на самом деле ищешь?	28
Непостижимые переживания	42
Спираль перемен	60
Подлинное величие	68
Карточные домики	80
Тицио, Кайя и община Тэзе	86
Монстр и любовь	95
Люби и делай что хочешь	106
Джек и дерево, которое все еще на месте	122
Что за дверью?	134
Любовь не ждут, ее встречают	146
Иллюзии и самообман: а где же любовь?	156
Что делает любовь, когда приходит	164

Содержание

Монстр и сложные эмоции	173
Как не дать ностальгии себя похитить	198
В конце печали	208
Тьма и Монстры: в чем отличие?	214
Рождение одиночества	224
Другая сторона одиночества	234
Цензура монстров	242
Ковид и чувство бессмысленности	253

Но кто же ТАКОЙ этот монстр?

«Человек становится просветленным не потому, что представляет себе фигуры из света, а потому, что делает тьму сознательной», — сказал Карл Густав Юнг. Но что такое тьма? Что имеет в виду Юнг, когда говорит о «тени»? У каждого из нас есть части личности, которые мы пытаемся скрывать, избегать, ругать и даже отрицать...
Что же это за внутренние «монстры»?

Когда я была маленькой, по ТВ крутили старый сериал «Семейное дело». Мне он очень нравился, я не пропускала ни одной серии.

Один из трех юных героев придумал себе воображаемого друга. Им был невидимый медведь по имени Артуро. Это обеспокоило дядю мальчика. Он обратился к психологу, чтобы понять племянника.

Не помню, чем все закончилось. Зато помню свое чувство изумления. Меня сильно обрадовала сама мысль о том, что я тоже могу завести воображаемого друга.

Так я начала фантазировать. Новый друг был большим, намного выше меня, мягким и пушистым.

У него была большая семья, с которой он жил среди звезд. Помню, как записывала в секретный дневник все их имена и точный адрес: улица Галактически-Звездная, дом 1.

В его семье были Артурино, Артура, Артурина, Альберто, Альбертино, Альберта и Альбертина. Но я могла видеть только Артуру. У него единственного было особое полномочие, которое позволяло спускаться на Землю всякий раз, когда я в нем нуждалась.



Я и мой монстр

Я осознавала, что мой друг ненастоящий. Но я была ребенком и не проводила всех тех различий, которые делаем, когда становимся взрослыми. Для меня Артуро существовал — и этого было достаточно. Мало беспокоило, что все зависело от моего воображения. Мне нужно было только протянуть руку, чтобы тут же почувствовать, как пушистая лапа берет ее, успокаивая меня, погружая в безопасность. Мне этого хватало.

С другой стороны, Ричард Бах очень ясно описал это в одной из своих книг: «Если некоторое время вы попытаетесь быть вымышленной личностью, вы поймете, что вымышленные люди зачастую более реальны, чем люди с телами и бьющимися сердцами»¹. Кто знает, может, он был прав?

Я выросла и мало-помалу забыла об Артуро. Из моих дневников исчезли «межзвездные» адреса «галактических» персонажей. Страницы наполнились именами мальчиков, в которых я влюблялась, секретами, которые доверяла только самым близким друзьям. Еще в дневнике были страстные и печальные описания странного внутреннего недомогания, которое я начала чувствовать. Со временем оно становилось все более неудобным и глубоким.

Когда закончилось детство, мое внутреннее эмоциональное пространство стало довольно хаотичным

¹ Bach R. Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah, Dell Publishing Co., Inc., 1977.

и плотным. Нередко я чувствовала себя плохо, даже не зная почему.

Я, как всегда, рисовала. Вернее, изображала и придавала форму недомоганию — тому, что меня угнетало. Это было нечто магматическое и темное.

Я чувствовала себя неправильной, другой, странной. Но чувствовать себя так мне совсем не нравилось.



В любом случае среди рисунков, взрывных эмоций и непонятных подростковых недугов мне удалось пережить и этот этап. Пришло время выбирать университет. Я переехала в Рим, поступила на факультет коммуникативных исследований, а также посещала школу рисования комиксов. Я хотела рисовать для студии Диснея,

была уверена в том, что это мое предназначение. И так было бы. Если бы в последующие три года все не пошло наперекосяк.

В моей школе были ребята, чей стиль графики очень отличался от моего. В моих глазах они были очень хороши. По глупости я восприняла это сравнение как негативное и разуверилась в своих способностях к рисованию.

Это был трудный год. Однако он привел меня к решению, оказавшему огромное влияние на мою жизнь: я бросила рисование, сменила факультет на психологический.

С тех пор все шло гладко: пять лет в университете, государственные экзамены, школа психотерапии. Это были чрезвычайно полезные годы, за которые я раскрыла в себе потенциал, а также свои потаенные стороны. Конечно, многое зависело от тем, в которые приходилось углубляться по учебе. Но произошла также череда событий, которые заставили меня в конце концов смириться с хаотичной и неудобной частью себя. Я продолжала ее рисовать, хотела бы подвергнуть цензуре, но она все более настойчиво требовала моего внимания.

Я начала работать психотерапевтом, принимать первых пациентов. Мысли о карьере в сфере комиксов исчезли. Я снова смогла взяться за карандаш, не страдая при этом от комплекса неполноценности. Я завела профиль в социальных сетях, чтобы делиться там своими работами — только для удовольствия.

Для поиска вдохновения поучаствовала в нескольких конкурсах иллюстраторов. Один из них проходил в июле и заключался в том, что я должна была созда-

вать по одному рисунку в день, следуя определенному списку слов.

В 2019 году я решила написать историю, используя эти слова. В июле родились Монстр и Девочка. Отчасти — случайно, отчасти — из-за череды экзистенциальных, эмоциональных и фактических обстоятельств.

Для меня это был совершенно особый опыт, полный творчества. Я была одновременно и автором, и зрителем своих рисунков. У истории не было никакого плана: я никогда не знала наперед, что произойдет в зарисовке дня. Видела только, как персонажи все лучше и лучше обрисовываются в своей самобытности и во взаимоотношениях друг с другом.

Девочка носила футболку в красно-белую полоску. Монстр (странное, насквозь мокрое существо, находившееся всегда бок о бок с ней) проявлял себя весьма двойственно: иногда был заботливым, милым, дружелюбным, в другой раз — ворчливым, властным, ревнивым.

Я понятия не имела, кто же такой этот монстр и что он собой представлял. Поэтому даже я поразились его истинной сути, которая раскрылась в одной из последних зарисовок — во время откровенного разговора между ним и девочкой.

Я поняла, что монстр, которого рисовала уже месяц в муках творческого и судьбоносного потока, на самом деле был воплощением моей теневой стороны. Это — та неудобная часть меня, с которой я боролась на протяжении всей своей жизни и с которой еще не достигла согласия. Но я также понимала, что монстр вовсе не был

Я и мой монстр

намерен запутать меня, вредить или препятствовать мне, как я всегда думала! Нет! Он хотел помочь! Это я мешала ему, потому что все время пыталась «сдержать» и спрятать от других и от себя самой.

Проблема была не в монстре (моей темной стороне), а в моей неспособности обратить на него внимание, пролить на него свет. Я не позволяла ему пробудить во мне мою личность.

«Простое подавление тени столь же малоцелительно, как обезглавливание в качестве средства от головной боли», — сказал Юнг. Как же он был прав! Наша тень, или наш внутренний монстр (как я предпочитаю его называть), — неудобный, а иногда и мучительно неприятный. Но он входит в нашу целостность. Он — часть нашего подлинного «Я» и нашей истинной уникальности. Это не только набор наших отрицательных сторон, но и то, что еще не осознано, не выражено, не реализовано.

Только его соединение с остальной нашей частью позволяет целиком раскрыть нашу индивидуальность и расширить наше самосознание.

И вот так Монстр и Девочка стали носителями этой идеи, этого послания.

Девочка воплощает в себе всех нас, борющихся с трудностями, дилеммами и проблемами. Она задается вопросами, делает неправильный выбор, запутывается в себе. Но прежде всего беседует со своим Монстром в поисках ответов, которые придадут смысл хаосу в ее жизни.

Монстр — тоже часть нас. Ее трудно принять вместе с теми вещами в нас самих, которые мы ненавидим и которые предпочли бы не иметь или не видеть. Но она таит в себе мудрость и вдохновение, которые необходимы для того, чтобы лучше преодолевать взлеты и падения жизни, творить добро и найти свой путь.

Встреча с Тенью может ввести в смятение, напугать или ужасать, как предполагает Роберт Блай в «Маленькой книге о человеческой тени». Но именно перестав прятаться от себя самих, мы получим нечто другое. Как учит столкновение между Люком Скайуокером и Дартом Вейдером в «Звездных войнах», только подлинная встреча лицом к лицу с темной стороной раскрывает, кто мы есть.

В каждом с виду враждебном монстре прячется позабытый Артуро, жаждущий снова взять нас за руку и направить к открытию таинственной части нас самих. Как бы мрачно это ни казалось, та часть — не что иное, как другая сторона нашего собственного света.

