

Содержание

Введение.....	7
Как осознать свое счастье.....	7
Ваш симптом — это ваша душа.....	9
Как найти себя.....	11
Формы страданий.....	13
Никто не виноват.....	14

ПЕРЕРОЖДЕНИЕ

С момента биологического рождения.....	19
Через встречу с теньями.....	20
К истинному рождению.....	22
Сойти с ума.....	24
Что я имею в виду под безумием.....	24

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕЙ ПСИХИКЕ

Четыре языка психики.....	29
Плач Психеи.....	30
Семь признаков того, что что-то не так.....	31

БОЛЬ — ЭТО СИЛА

Где рождается ваша боль.....	41
Боль травмы.....	42
Пять признаков неразрешенной травмы.....	43
Что делать с травмой.....	46
У вас не диагноз, а история.....	46
В вашей боли — ваша сила.....	49

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОИ СИМПТОМЫ ВО БЛАГО

Депрессия: пора совершить революцию!.....	53
Тревога: никаких компромиссов.....	65
Пограничное расстройство: время творить.....	76
Паническая атака: доверьтесь инстинктам.....	89
Обсессивно-компульсивное расстройство (одержимость): больше энтузиазма.....	96
Гнев: вырвитесь на свободу.....	105
Биполярное расстройство: жить здесь и сейчас.....	114
Расстройства пищевого поведения: полюбите себя, позвольте себе любить и быть любимым.....	121
Сверхчувствительность: цените свою уникальность.....	129
Бессонница: живите своей жизнью.....	137

ВНУТРЕННИЕ ЧУДОВИЩА

Какое у вас чудовище?	145
-----------------------------	-----

СЧАСТЬЕ — ЭТО (НЕ) МИФ

Три препятствия на пути к исцелению симптомов.....	169
Не все поддается лечению.....	175
Счастье — это миф?.....	178
Счастье — в вашем собственном мифе.....	180
Как найти свой внутренний миф.....	181
Мое счастье	183
Рекомендуемые книги	187

Введение

*Земную жизнь пройдя до половины,
Я очутился в сумрачном лесу,
Утратив правый путь во тьме долины*.*
А. ДАНТЕ. Божественная комедия. Песнь первая. Ад

Как осознать свое счастье

Хочу быть счастливой. Неужели это слишком много?
Я выросла с мыслью, что счастье недостижимо, что
его не существует, но какая-то часть меня не может
в это поверить.

Мне нравится представлять эмоции и чувства так, как будто это люди. Подобный прием помогает мне общаться с ними и понимать, чего они хотят. Счастье мне видится маленькой девочкой, которая играет в прятки. Она постоянно убегает от вас, и чем быстрее вы за ней гонитесь, тем более увлекательной ей кажется игра и тем громче она хохочет. Эта малышка счастлива, вернее, она и есть само счастье.

У счастья достаточно определений, и нет нужды добавлять еще одно. Более того, психологи не придумывают определения, а скорее фиксируют динамику в состоянии

* Пер. М. Лозинского.

людей и их эмоций или, говоря шире, изменения в психике отдельного человека или целой группы.

Счастье — чувство, которое хочет, чтобы за ним бегали. Сначала его нужно отыскать, а потом долго и настойчиво преследовать. Ему всегда мало: всякий раз, когда его ловят, оно, словно та маленькая девочка, восклицает «Давай еще раз!» и снова убегает от вас.

Человек гонится за счастьем в самых разных его проявлениях: всевозможные удовольствия, профессиональный успех, безопасность, отношения с близкими, любовь — количество вариантов огромно, и за каждым из них приходится гнаться. Похожее волнение мы испытываем, когда играем с ребенком в догонялки, то есть погоня за счастьем — своего рода игра с самим собой. Если перейти на более формальный и менее поэтический язык, погоня за счастьем — это реализация личного мифа, неповторимой истории жизни каждого человека. Вот почему счастьем нельзя дать общее определение или приписать универсальные приметы: невозможно найти счастье, опираясь на чужие представления о нем.

Счастье — это возможность, дар богов. Оно там, прямо перед вами. Видите? Чтобы до него дойти, нужно отправиться в поистине дантовское путешествие: от сомнений и раздумий к осознанию, что райское блаженство можно обрести, только встретившись лицом к лицу со своими внутренними демонами. Счастье — это личная история каждого. Ваша личная история. Путешествие, движение, эмоция, чувство — сама жизнь, с которой вы играете в прятки.

Ваш симптом — это ваша душа

Я была в полной растерянности. Сначала был жуткий грохот, а потом я обнаружила, что лежу на холодном асфальте. Не знаю, что произошло, но одно было понятно: двигаться я не могла — тело не слушалось. Знаете, доктор, говорят, что за миг до смерти будто вся жизнь пролетает перед глазами. Со мной было не так. Страшно не было или, наоборот, было так страшно, что все стало предельно ясно. Прояснились не мысли, а чувства. Как и любой человек, я привыкла ориентироваться лишь на свои мрачные мысли, но в тот миг я от них освободилась. Я почувствовала, что прожила не свою жизнь. Когда на пороге смерти фильм о моей жизни поставили на паузу, я поняла, что мне это кино совершенно не нравится, и почувствовала, что где-то заблудилась.

Поиски счастья всегда начинаются с внутреннего смятения, как у входа в непроходимую чащу, и от этого мы чувствуем себя одинокими. Однажды вы просыпаетесь и понимаете, что заблудились, что этот мир — больше не ваш дом. Вам становится трудно ответить на вопрос «Кто я?». Кажется, будто вашу жизнь проживает кто-то другой. Если вы испытывали нечто подобное раньше или только что почувствовали, что заблудились, смею вас уверить: это ваше истинное рождение — рождение вашего осознания.

В какой момент вы впервые поняли, что заблудились? Пожалуй, нет смысла вспоминать, поскольку ответ на этот вопрос — в момент своего рождения. Это чувство вовсе не означает, что вы что-то сделали не так, оно лишь подсказывает, что вам пора переродиться или что переродиться желает какая-то часть вашего «я». Растерянность

и внутреннее смятение не что иное, как предпосылки формирования вашей личности или ее изменения.

Ощущение, будто внутри вас что-то спуталось, как моток ниток, — это не только проблема, которая требует решения, потому что она сковывает и не дает вам дышать, но и потенциальная возможность. Эмоции, принявшие вид переживаний, патологии или даже психоза, — это внутренняя сила, которая накопилась внутри и застряла, потому что не смогла принять иную форму. Каждый сантиметр в мотке спутанных ниток — пережитые вами события, опыт, по-разному отпечатавшийся в памяти, — сформировал картину вашей жизни. И в критических ситуациях эта нить может оборваться.

Метафора нити отсылает нас к мифу о трех богинях судьбы — мойрах Клото, Лахесис и Атропос. Первая прядет нить жизни, вторая создает узор, а третья обрезает. Люди не склонны размышлять о своей судьбе, предреченной им тремя мойрами, пока не нащупают на нити своей жизни узелок, который заставит их задуматься. Только когда нить запутывается, они начинают задаваться вопросами: «Кто я?», «Откуда я?», «К чему я иду?», «В чем смысл жизни?». Где-то среди этих вопросов играет в прятки девочка-счастье.

Три мойры имели облик старых больных женщин, будто болезнь — физическая или психическая — неотъемлемая часть жизни. Однако они были не страшными, а скорее трогательными и хрупкими, то есть подразумевалось, что болезни и переживания — ценные составляющие нашей психики. Согласно мифу, мойры олицетворяют не жизнь, а ту «старую и больную» часть нас, которая определяет наш путь, то есть судьбу. В психических симптомах, в нашем безумии и кроется смысл существования. «Патологический опыт оставляет неизгладимое ощущение

в душе»*, и ощущение весьма противоречивое: одновременно горькое и сладкое, мучительное и умиротворяющее. Психический симптом — это послание, с которым психика обращается к сознанию, сообщая, что пора родиться чему-то новому, недаром американский психолог Джеймс Хиллман писал: «В моем симптоме находится моя душа».

Слепая судьба, явленная в образе трех мойр, говорит нам о неизбежности душевных страданий. Их невозможно обойти стороной: рано или поздно с их существованием приходится смириться и пройти через них, чтобы обрести желанное счастье. Вы должны научиться слушать музыку счастья и узнавать свою мелодию. Когда вы не слышите мелодию своей души, она проявляется в виде определенного симптома: переживания, страдания, безумия. Поэтому, когда вы сталкиваетесь с неизбежным, не стоит делать вид, что ничего не произошло, напротив — необходимо прислушаться к себе, чтобы понять, в каком направлении двигаться.

Попробуйте представить свою жизнь как песню или мелодию, играющую в старом кассетном плеере. Знаю, звучит немного старомодно, но мне как раз по возрасту. Так какая вы песня? Какая мелодия у вашей жизни? Возможно, то, что вы назовете сейчас, не лучший вариант, но ведь всегда можно включить что-то другое. Придумали?

Тогда поскорее надевайте наушники, включайте плеер и читайте дальше.

Как найти себя

Если вы уже поняли, как важно для обретения счастья познать себя и изучить собственный миф, тогда пора ступить на тот путь, который я описал в этой книге.

* Хиллман Дж. Пересмотр психологии. — М.: Касталия, 2017.

Мы постараемся понять собственные переживания, без осуждения понаблюдать за своими тенями, осознать их смысл и в результате найти себя. Мы прольем свет на все то подавленное и отвергнутое, что никогда не проявлялось и со временем превратилось в страдания. Мы пойдем по этому пути вместе со всеми, кто заблудился, кто чувствует, что у него внутри есть нечто невысказанное. Со всеми, кто считает, что душевная боль дает нам возможность распознать уникальные послания психики, и не хочет эту возможность упустить.

Мы будем размышлять и воплощать в жизнь свои идеи, но учтите: мой подход не самая короткая дорожка к решению проблем. Когда вам плохо, так и хочется пойти по пути наименьшего сопротивления: залезть в соцсети и почерпнуть пару-тройку универсальных советов от именитого психолога или коуча, решить сразу все задачи на одном-единственном сеансе с психотерапевтом, заняться поверхностной самопомощью, о которой вообще ни один психолог не писал, попрактиковать технику *отыгрывания*^{*}, а то и начать принимать психотропные препараты в неправильной дозировке... Другими словами, заглушить симптом, а не дать себе шанс на исцеление.

Когда дело касается психики, короткий путь — это лишь попытка уклониться от путешествия в собственную преисподнюю и от необходимого диалога со своими тенями. Счастье — сложное чувство, и его не достичь простыми способами. Оно требует постоянной и кропотливой работы над собой. Так что, если вы ищете простые

* Техника бессознательного снятия внутреннего напряжения через проигрывание пугающей ситуации. В более широком смысле — импульсивное проявление неосознаваемых чувств или желаний. — *Прим. ред.*

ответы на сложные вопросы, эта книга не для вас. Честно говоря, путь, который я вам предлагаю, верный, но достаточно длинный. Точнее, я предлагаю вам ступить на длинный путь, чтобы, подобно Данте, прогуляться по своему аду и исследовать своих внутренних демонов. Вы будете идти с ними рука об руку до тех пор, пока не начнете вместе с ними танцевать, чтобы в конце концов обрести потерянный рай.

Формы страданий

Подход к обретению себя будет образно-психологическим, то есть мы будем часто прибегать к метафорам. Чтобы понять душевную болезнь, нужно уметь ее представить, и только придав своим теням понятную форму, можно научиться с ними работать. Прислушиваться к симптомам намного проще, если вы ассоциируете их с определенными образами. Именно поэтому нам необходимо изучить образы психики, скрытые в повседневных историях и всевозможных мифах.

Я буду рассматривать каждый вид боли, каждый симптом как послание психики, как путеводную нить, спряденную тремя мойрами, как шанс понять смысл своей жизни. Не хочу преуменьшать или преувеличивать значение разных форм, которые принимает душевная боль, но постараюсь придать им определенную ценность, чтобы вы поняли, как извлечь из них пользу. Как говорит Хиллман, «мои симптомы указывают на мою душу, как моя душа указывает на меня через их посредство»*.

Я смешаю карты и сыграю на противоречиях, чтобы развеять предрассудки о патологиях. Например, тревогу

* Хиллман Дж. Пересмотр психологии. — М.: Касталия, 2017.

мы будем не побеждать, а использовать к собственной выгоде; депрессия станет не отсутствием жизни, а свидетельством богатства внутреннего мира и одновременно необходимости в корне изменить свою жизнь. Все это поможет нам перетряхнуть устаревшие взгляды и проложить новые пути. Я не хочу помогать вам наводить порядок внутри себя, напротив — призываю вас устроить беспорядок: собрать в охапку кучу листьев и подбросить в воздух. И вот когда они опустятся на землю, вы увидите вокруг себя нечто новое и неожиданное.

Мне неважно, есть ли у вас депрессия, тревожное или пограничное расстройство, и вам это тоже должно быть неважно. Если вы чувствуете, что слово «депрессия» — подходящая метафора для описания вашего состояния, значит, пусть так и будет: работайте с этим образом. Не бойтесь испытывать депрессию, беспокойство или панику, потому что «мы поистине бедны, если всего лишь нормальны»*.

Еще один из постулатов, на котором построена моя работа, — уверенность в том, что никто ни в чем не виноват: внутри вас нет ничего плохого, а есть только нечто невыраженное, подавленное или, наоборот, подавляющее, что пытается высвободиться и ждет своего шанса появиться на свет и стать счастливым.

Никто не виноват

Сегодня под конец сеанса с психологом я у него спросила: «Это я во всем виновата или окружающие тоже не правы?» — на что он ответил: «Нет такого понятия, как “не правы”, и вы тоже ни в чем не виноваты».

* Винникотт Д. В. Семья и развитие личности: Мать и дитя. — М.: Литур, 2004.

Сначала я вздохнула с облегчением, но стоило мне покинуть кабинет, как меня начали преследовать тревожные мысли: «А вдруг он сказал это только для того, чтобы меня подбодрить? Может, он надо мной насмехается? Разве может такое быть, что никто ни в чем не виноват? А как же Гитлер? Насильники? Нарциссы? Может, психолог и держит меня за дуру, но я его разоблачила. На следующем сеансе я все ему выскажу!» Ну вот... Снова засомневалась в себе. Может, в конце концов, я и в самом деле не права?

Путешествие по собственному внутреннему миру всегда начинается с глубокого чувства неполноценности, неуверенности в себе и других людях.

Я всегда исхожу из того, что никто ни в чем не виноват. Рассматривайте свои страдания не как результат совершенных ошибок, а как драгоценную часть себя, которая хочет вам что-то сообщить. Как незнакомца, с которым вы встретились на жизненном пути, как крик души, нуждающейся в исцелении. Детский плач никогда не означает, что ребенок совершил ошибку или в чем-то виноват. Если в него вслушаться, то можно понять, что у слез всегда есть четкая и понятная причина.

То же самое происходит с вашей психикой. Когда душа плачет, она проявляет свои слезы через переживания или иные симптомы, и в этом нет ничего плохого — она просто передает вам некое сообщение, дает вам в руки инструмент, чтобы вы им воспользовались. Пора изменить точку зрения и понять, что ваш симптом — это ресурс, ваша слабость — ваша сила, а ваша боль — язык общения. Научитесь слушать себя, и вы наконец сможете переродиться, точнее, вы родитесь по-настоящему и станете счастливым.

ПЕРЕРОЖДЕНИЕ

С момента биологического рождения

Я чувствую, что еще не родился. Будто внутри меня что-то кричит, пульсирует и кипит от страсти. Мне не терпится открыть для себя мир, потому что до сих пор я был заперт внутри самого себя.

Наша личность формируется в первую очередь на основе вертикальных связей* с родителями. С момента рождения именно взаимоотношения становятся для нас первой формой самопознания: сначала — со старшими родственниками, а затем и со сверстниками, с которыми мы устанавливаем горизонтальные связи**. Воспитание и полученный опыт, конструктивный или травмирующий, вкупе с индивидуальными чертами характера способствуют формированию образа жизни, взгляда на реальность и отношений с другими людьми. Однако для полноценного становления психики этого недостаточно. Рано или поздно человек понимает, что мир, который он выстроил вокруг себя, слишком мал, душен и непригоден для него, и тогда он стремится вырваться

* Вертикальные связи — детско-родительские и другие межпоколенческие отношения, основанные на возрастной иерархии. — *Прим. ред.*

** Горизонтальные связи — отношения вне семь. — *Прим. ред.*

из этого мира и всеми доступными средствами расширить границы своего восприятия реальности. В этот момент он рождается заново.

Взгляд, обращенный внутрь себя, сталкивается с вещами, которые поначалу могут вызвать страх, но на самом деле именно за ними скрыты богатства человеческой природы, настоящие сокровища души. Страх — это компас, указывающий путь, когда человек хочет познать себя и выйти за пределы выстроенного вокруг себя мирка. Как писал Джозеф Кэмпбелл, «именно спускаясь в бездну, вы возвращаете себе сокровища жизни. Там, где вы спотыкаетесь, и спрятано сокровище. Та самая пещера, в которую вы боитесь заглянуть, скрывает то, что вы ищете»*, и пещера эта полна теней. В аналитической психологии Карла Юнга тени — это темные области, симптомы, помрачения рассудка и чудовища, которые показывают нам, из чего состоит психика и в чем ее сокровища. Другими словами, в этих тенях таятся не только страдания, но и нечто чрезвычайно ценное.

Через встречу с тенью

Мы стали бояться боли и страданий и живем в обществе, построенном на идее безостановочного поиска благополучия и счастья, но такой подход имеет опасные последствия для психики**. Прежде всего невозможно прожить жизнь с целью постоянно быть счастливым и находиться

* Joseph Campbell. *Riflessioni sull'arte di vivere*. Guanda, Milano, 1998.

** Перлз Ф. Гештальтподход и свидетель терапии. — М.: Академический проект, 2024.

в состоянии вечного благополучия, потому что это была бы нарциссическая жизнь без какой-либо цели, кроме гедонизма. К тому же, избегая страданий, мы запускаем мощные защитные механизмы вроде отрицания или подавления темных сторон своей натуры. Закрывая глаза на боль и собственные слабости, мы упускаем то, что они могут рассказать нам о сильных сторонах нашего характера. Мы бежим от разочарований и противоречий, которые свойственны каждому. Результатом такого поведения становится отсутствие психической индивидуализации и, как следствие, внутреннего роста.

Тени души — чудовища, персонажи, отвергнутые миром, невидимки, которые изо всех сил стараются привлечь наше внимание и делают это всеми возможными для них способами. Тени — изгои общества, которые прячутся, чтобы их не посчитали странными или сумасшедшими, и в то же время пытаются стать ближе к миру, отвергающему их. Тень — это также неопознанная проекция нас самих, которая работает на уровне бессознательного, задавая направление нашей жизни.

Пусть вы и не замечаете этого, но тени влияют на вашу жизнь. Вы можете очутиться в «сумрачном лесу, утратив правый путь во тьме долины», можете в какой-то момент растеряться, поняв, что ничего о себе не знаете, недоумевая, почему вы здесь, как вы оказались в этой точке и в каком направлении вам двигаться дальше. Вы задаетесь вопросом, почему это случилось именно с вами, что вы сделали не так.

Ответ на этот вопрос такой: без вашего ведома внутри вас действовали невидимые и неосознанные стороны вашей натуры, которые, не имея выражения в реальной жизни, показали себя через симптомы и ваши непредсказуемые поступки.

К истинному рождению

После того дня я поняла: мне нужно склеить пленку и перемотать кассету своей жизни на начало, пере-слушать мелодию, которую она воспроизводит, и записать новую. Я пошла к психологу, и он спросил: «Какой песней можно описать вашу жизнь?» Вопрос показался странноватым, но мне не пришлось долго думать, прежде чем на него ответить. В моей голове тотчас же зазвучала песня «Under Pressure»* группы Queen.

Я чувствую, что реальность давит на меня. Она требует от меня того, чего я не могу ей дать. Психолог спросил: «А зачем вообще нужно давление?» И я ответила: «Чтобы удержать что-то внутри».

Ключевое слово — «внутри». Думаю, оно лучше всего описывает то, как я жила раньше. Я все время старалась вырваться, выразить себя, заставить других понять, какая я на самом деле, и при этом чужие суждения подавляли меня. Я постоянно боролась с реальностью, часто воспринимая ее как угрозу. Я не знала, кто я такая, но чувствовала, что какая-то неправильная, неполная, поэтому окружающий мир вызывал у меня чувство растерянности. Думала, что я сумасшедшая. В конце концов, тот несчастный случай в каком-то смысле принес пользу, стал горькой пилюлей. Он заставил меня выйти наружу, а теперь мой страх загоняет меня обратно.

В жизни у каждого из нас есть биологическое рождение, а есть другое: рождение идентичности. Оно может произойти

* «Под давлением». — *Прим. пер.*

в любом возрасте: в десять, двадцать, сорок или восемьдесят лет. Обычно рождение идентичности связано с глубокой травмой, когда мы пытаемся решить трудную проблему и испытываем боль. В более широком смысле это происходит тогда, когда мы чувствуем, что «потерялись» в этом мире, что все вокруг «идет не так». За всю жизнь это может произойти несколько раз. Как утверждал Джеймс Хиллман в книге «Код души», когда вы по-настоящему рождаетесь, вы сталкиваетесь со своим внутренним миром и после этого на какое-то время перестаете расти, потому что погружаетесь вглубь себя, в образы бессознательного.

Как только вы ловите себя на мысли, что «что-то не так», у вас появляется возможность исследовать свое подсознание, состоящее из образов, историй, эмоций и чувств: Ад, Чистилище и Рай в дантовском представлении о душе. Я не знаю иного пути, чтобы осмыслить боль и разглядеть свой путь, кроме как спуститься в неудобные глубины собственной психики. И существует только один способ погрузиться в свою личную преисподнюю — оставить на поверхности все, что связано с внешним миром. Чтобы опуститься на дно, нужно отказаться от разума, логики и бытовых представлений о реальности. Психика изменчива и неуловима. Чтобы познать ее природу, придется немного сойти с ума, иначе вы все время будете пытаться найти всему рациональное объяснение. Понять свою душу — все равно что ловить ветер сетью. Человеческая психика сложна, и ее невозможно заключить ни в какие теоретические рамки, ведь она постоянно трансформируется. «Нам остается только один выбор: или сохранять мудрое молчание, или открыто высказываться, осознавая свое право на ошибку»*.

* Хиллман Дж. Самоубийство и душа. — М.: Когито-центр, 2004.

Когда вы рождаетесь по-настоящему и начинаете искать путь к себе, вы неизбежно получаете доступ к своему внутреннему безумию. Чтобы исцелиться, вам придется сойти с ума, а чтобы обрести счастье — сохранять верность своему мифу, своему безумию.

Сойти с ума

«Сойдите с ума!» — этой фразой я закончил свою предыдущую книгу под названием «Настоящая любовь — это (не) миф», в которой исследовал динамику отношений. Чтобы найти настоящую любовь, надо сойти с ума, создать свои правила, точнее, правила вашей пары, выходящие за рамки здравого смысла, ведь любые отношения — это маленькое безумие для двоих, нечто уникальное и особое. Да, у всех отношений есть нечто общее, но все они по-своему неповторимы.

Есть и другие отношения, которые порождают безумие, и это отношения с самим собой. Такая связь — определенная форма сумасшествия, поскольку в стремлении понять себя мы отказываемся от привычных нам правил и законов логики. В предыдущей книге я исследовал, как сходят с ума пары, а в этой хочу изучить механизмы индивидуального безумия, опираясь на заглушенный голос психики. Постарайтесь родить ту часть себя, которая хочет высказаться. Сделав это, вы вылечите симптом.

Что я имею в виду под безумием

Меня называли сумасшедшей в тот момент, когда я пыталась измениться, когда была наиболее уязвима, когда наконец отыскала себя и пыталась возродиться. Слова могут ранить точно кинжалы. Меня

называли сумасшедшей просто потому, что не понимали, а я всего лишь пыталась стать самой собой.

Не хочу давать однозначное определение безумию, потому что эта задача заранее обречена на провал. Тем не менее мне кажется необходимым ненадолго остановиться на столь пугающем и полным предрассудков термине. Мы все сумасшедшие, в каждом из нас живет какая-то червоточинка. «Сумасшедший», «безумный», «помешанный» — все эти ярлыки с течением времени приобрели разные многослойные значения и теперь включают в себя все на свете и охватывают порой противоположные понятия: от плохого настроения до высшего уровня развития интеллекта, от разрушения до созидания. В нашем контексте и с учетом работы, которую мы собираемся вместе проделать, я понимаю безумие как единственный путь, который ведет к достижению счастья и на котором можно обнаружить свою уникальность, скроенную из слабости и силы.

**ПРИСЛУШАЙТЕСЬ
К СВОЕЙ ПСИХИКЕ**

Четыре языка психики

Хватит болтать. Разговоры мешают мне двигаться дальше. Говоря о своих проблемах, я их не решаю, а только еще больше запутываюсь.

Мы устали разговаривать, но все равно считаем, что передать информацию можно только словами, ведь других языков общения мы не знаем. Однако психика не говорит словами, поскольку возникла задолго до появления вербального общения; более того, она сама же и породила вербальную коммуникацию. При этом психика по-прежнему использует древний язык предков, недоступный нашему разуму. У этого языка четыре типа выражения: безумие, сны, желания и боль, которая проявляется симптомами, психопатологиями и душевными переживаниями.

О *безумии* мы уже поговорили в предыдущей главе. Сходя с ума, человек слушает самую глубокомысленную песнь Психеи и начинает понимать ее язык, полный несоответствий, противоречий, странностей и тревог.

Через образы в *снах* психика рассказывает об эмоциях и наших сокровенных фантазиях. В невыразимой и неуловимой динамике сна она обращается к нам посредством метафор, понятных не на рациональном, а на бессознательном уровне.

Желания — ключ к пониманию определенных сторон психики, которые хотят выразить себя, но по каким-то причинам этого не делают. С их помощью можно понять свой потенциал и личные границы.

Наконец, *боль* проявляется через симптомы, психопатологию или обычные повседневные тревоги. Мы с вами сосредоточимся именно на этом языке посланий от психики — боли, которая заставляет нас чувствовать себя потерянными и в то же время дает возможность найти себя, если только мы научимся прислушиваться к ее невербальным сигналам.

Боль выражает глубокую личную потребность в чем-то. Задумайтесь: что делают новорожденные, чтобы сообщить о своих потребностях, пока не научатся говорить? Они плачут. Так же и ваша боль — это крик о помощи маленького существа внутри вас, которому предстоит родиться на свет. То, что еще не до конца сформировалось внутри вас, — это младенец в этимологическом смысле этого слова, произошедшего от латинского *infans*, что означает «немой, не умеющий говорить».

Плач Психеи

- Вы никогда не плачете?
- Нет, доктор, разве что мысленно.
- В каких ситуациях вы мысленно плачете?
- Когда чувствую себя потерянной. Этот плач будто задает мне направление.
- Какой образ вы выбрали бы для этих слез?
- Проливной осенний дождь, который помогает дереву сбросить пожелтевшие листья.

Неизвестно, когда именно вы услышали внутри себя плач Психеи, ее рыдания и стоны и поняли, что с вами что-то