

The book cover features a collage of images: a large eye in the top left, a classical bust in the top right, a cityscape in the background, a woman's face in the bottom left, a seated bearded man in the bottom center, and a clock face in the bottom right. The text is overlaid on a white, wavy banner.

ЕЛЕНА МОНИК  
НЕСОВЕРШЕННОЕ —  
ЗНАЧИТ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ  
ЭТЮДЫ ИЗ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ  
ПРАКТИКИ

ГУМАНИТАРНАЯ  
АКАДЕМИЯ

**Елена Моник**  
**Несовершенное – значит  
человеческое. Этюды из  
психотерапевтической  
практики**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27062765](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27062765)*

*Моник Е. Несовершенное – значит человеческое. Этюды из  
психотерапевтической практики: ИЦ «Гуманитарная Академия»;  
Санкт-Петербург; 2017  
ISBN 978-5-93762-134-4*

### **Аннотация**

Новая книга известного психолога и психоаналитика Елены Моник посвящена сложному процессу поиска и обретения каждым человеком внутреннего баланса между необходимостью выполнять требования социума, стандартами личных отношений и Собою-подлинным. Используя примеры из своей богатой консультационной практики, автор пытается дать читателю возможность задуматься над собственными жизненными ориентирами, помочь обрести смелость в принятии нестандартных решений, прислушиваясь к «подсказкам» своей души. В качестве приложения в книге помещены картины Елены Моник, оцениваемые самим автором как «любительские»,

которые отражают образы и сюжеты, рождавшиеся в процессе работы с клиентами. Издание адресовано не только профессиональным психологам-консультантам, но и широкому кругу читателей, пытающихся лучше понять себя, реализовать свой творческий потенциал.

# Содержание

Глава 1. Как повзрослеть?	6
Глава 2. Прокурор и судья	18
Глава 3. Начало нового пути	25
Глава 4. Психические силы	33
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Елена Моник

## Несовершенное – значит человеческое. Этюды из психотерапевтической практики

© Елена Моник, 2017

© Издательский Центр «Гуманитарная Академия», 2017

\* \* \*

*Хочу выразить большую признательность моим близким – маме, дочери, мужу – за то, что они просто есть, и за то, что всегда в меня верили; людям, приходящим ко мне на консультации, – за большое доверие и бесценный опыт; моей подруге Анне Яровой – за неоценимую помощь в работе над книгой, особенно в части, связанной с картинками; моему преданному союзнику Сергею Князеву – за курирование моего литературного творчества в целом; редактору Юрию Довженко – за профессионализм при работе с текстом и за бережное к нему отношение.*

# Глава 1. Как повзрослеть?

Каждый, кто начинает интересоваться психологией, рано или поздно после темы детской травмы, или болезненного родового наследства, или типовых сценариев жизни набредает на тему зависимостей... И тут он обнаруживает, что (о Боже!), оказывается, страдает глубокой зависимостью: эмоциональной – в лучшем случае, зависимостью от чего-то неодушевленного (веществ, игр, постоянной перемены мест, денег, работы, достижений, славы и так до бесконечности) – в худшем. В лексиконе такого человека начинают появляться фразы типа «я перфекционист» (спасатель, жертва, трудоголик, шопоголик) и прочие нелестные самоопределения. Дальше встает вопрос: а что с этим делать? Как избавиться от бесконечной зависимости от чьих-то оценок; от желания все время кому-то «причинять добро», забывая напрочь о себе; от ощущения постоянного «голода» по интересному, нескучному, «позитивному»; от навязчивой потребности любить и быть любимой?

Ни один из существующих авторитетных психоаналитических и терапевтических подходов, по сути, не помогает в том, чтобы искоренить, вылечить, освободить человека от всех этих неумных страстей и желаний. И не может помочь в принципе, как я теперь уже со всей очевидностью понимаю. Почему? Да потому что зависимость – это законо-

мерное *детское* состояние. Психологи скажут: это функция нашего «внутреннего ребенка», который есть у всех и который именно так называемыми «зависимостями» заявляет о своем существовании. Ведь если всмотреться в сущность всех этих состояний, то в них всегда имеются два «компонента»: страх жить и ощущение или чувство того, что есть кто-то Бóльший, чем я. «Бóльшим» может быть государство, власть, семья, авторитетные или известные люди, или просто Люди («а что *люди* скажут?»), и, конечно, родители. Этими неумолимыми «бóльшими» (или просто «большими») могут быть удача, счастье, любовь, судьба, наконец, Бог. У каждого из нас есть хрупкая и отчаянная надежда, что «большие» нас «выберут», не бросят одних в пучине такой непредсказуемой жизни, защитят нас от боли, страданий, одиночества, смерти... И также страх, что этого может не произойти.

Как перестать постоянно уповать на «авторитеты», стараясь быть *хорошим*? Как прекратить цепляться за ощущение своей особенности, избранности и ощутить себя *обычным человеком*, чья жизнь, хоть и с вариациями, но подчинена общим неумолимым законам жизни. И как их понять, эти законы?

Есть масса расхожих ответов на подобные вопросы: расстаться с иллюзиями; не питать ложных ожиданий; перестать прятаться от жизни в работу, алкоголь, шопинг, развлечения; не надеяться, что другой человек даже при самых преданных и нежных отношениях спасет от одиночества и вопросов о Смысле...

Все эти «советы» сводятся к одному: как-то суметь *по-взрослеть*. Попытаться внятно жить с ощущением своего истинного возраста (а не с вечным «знаете, а я себе максимум на двадцать пять ощущаю»). Но что тогда делать со своим неумемным «внутренним дитятей», который все время чего-то хочет и одновременно всего боится?

У современной психологии и на это есть ответ: перенаправить его энергию в творчество. Пусть наш «малый» танцует, рисует, поет, путешествует, разводит цветы, разбивает сады, посещает сообщества себе подобных (единомышленников) и с ними вместе медитирует, занимается йогой, тантрой – самовыражается в общем... Действительно, это работает, сама убедилась: запасы либидо реализуются, игра с жизнью продолжается.

Важно, во-первых, что в любом творчестве (а его источником чаще всего и является «внутренний ребенок») энергию ты тратишь на созидание, а не на саморазрушение, а во-вторых, что творчество – почти всегда деятельность символическая. Это означает, что в творчестве не только выражается важная для души психическая динамика, но и созревают те процессы и структуры, которые долго томились заперттыми и не востребуемыми в подполе бессознательного. К примеру, когда я вдруг «случайно» стала рисовать карандашом, пастелью, а потом уже и маслом, это было похоже на одержимость. У меня нет никаких «внешних» ответов на вопрос, зачем это мне. Я точно не успею в этой жизни стать

большим художником, мне незачем еще как-то дополнительно утверждаться в социуме, я не обладаю каким-то особым видением мира, которое стоило бы выразить через образы. Но каждую свободную минуту я или рассматривала работы «настоящих» художников, или бесконечно, подчас очень ко-ряво, выписывала что-то сама...

Чем дальше, тем больше я осознаю, что в занятиях живописью для меня важна параллель с внутренними психологическими процессами, и в основном, конечно, с теньевыми, то есть малоосвоенными. Так, в частности, мой базовый паттерн (эго-сознательная адаптация) – в том, что делаю я по жизни все очень энергично, быстро, с максимальным КПД и «крупными мазками». Мои сильные, хорошо развитые в течение жизни способности таковы: четкая формулировка реалистичных задач, способность верно увидеть подходящих попутчиков – учителей и помощников, умение сделать рациональный выбор и тут же – бегом к цели. Эта стратегия позволила мне много к чему успеть «добежать» по жизни – осуществить, достичь, – но теперь оказалось, что она абсолютно не подходит для живописной деятельности. Никаких целей и задач здесь поставить не удастся. Приходится ждать, на какой образ непостижимо почему отреагирует моя душа именно сегодня; что *сейчас* ей кажется красивым, гармоничным... Когда образ начинает проступать, приходится ждать вдохновения, то есть энергии его воплощать. Многократно убеждалась: если сесть за мольберт, когда просто нашлось

свободное время, но нет какого-то *особого состояния*, то получается плохо: коряво, линии жесткие, нет красивой колористики, обязательно страдает рисунок (пропорции, симметрия и т. д.). Понятно, что душа «по расписанию» трудиться не желает (а это было бы так удобно!). И конечно, привычка работать быстро – это скорее мешающее, чем помогающее в живописи качество. Напротив, неспешный подбор цветов и тоновых «растяжек», аккуратное и удобное распределение их на палитре, выбор подходящих кисточек, накладывание тонких лессировочных слоев, закладывание предварительно теневого каркаса картины, прежде чем появятся яркие звучные света, – все это требует неторопливости, вслушивания в ощущения, трогания на ощупь, способности вынести сначала невнятные пятна и невзрачность «подкладки»... Никакой вам сходу эффектности, яркости. Сколько холстов я испортила тем, что пошла привычным путем: не дождавшись высыхания предыдущего слоя, накладывала следующий, и получалась просто грязь; не подложив тень и полутон, торопилась выложить красивый свет, а он «не звучал» без тени... Не выверив толком рисунок, позже обнаруживала что у «образа» то разной высоты плечи, то съехали вбок губы. И так далее... Масса ошибок и неудач как бы кричали мне: медленнее! Внимательнее к мелочам и деталям! Выдели главное и второстепенное в картине и делай их по-разному!

Иногда плоды своей самоуверенности и поспешности хотелось просто вышвырнуть с балкона! Но я точно знаю, что

именно через воспитание в себе неспешности и скрупулезности я приду к тем нежным, хрупким, тонким образам, которые жаждет породить моя душа. Причем этот путь должен быть только *мой собственный*. Как я сердилась все это время, что мои учителя-художники крайне плохо умеют объяснять! Они либо блистательно работают сами, либо говорят: «Делай по ощущению». А это для меня было как красная тряпка для быка, потому что ощущение – это моя тeneвая, самая неосвоенная функция; я совершенно не понимала, как на нее опираться. Теперь потихоньку начинаю постигать...

Холст перед каждым сеансом стоит пощупать, погладить рукой – нет ли ненужных шероховатостей; красочку на холсте зачастую стоит растянуть пальцем, тогда слой получается прозрачным и красивым, а тональные переходы – плавными. Ощутить в какой момент подойдет жесткая щетинистая кисточка, а в какой – очень мягкая, нежная, из колонка. И никто это не объяснит! Надо ощущать самой... Про что это я? Про то, как символически, через близкое душе творчество вызревают, то есть взрослеют, отставшие в развитии процессы и психические функции...

И это один из вариантов ответа на вопрос, как нам быть с ненасытным, постоянно чего-то желающим «внутренним ребенком». Его не надо лечить от зависимостей, тут поможет другое: нужно возвращать иную внутреннюю фигуру – *взрослую*. Важно, что «ребенок», как правило, оккупирует одну-две психические функции как свои собственные, домини-

нантные. В моем случае – чувственно-интуитивную функцию. Понятно, что «вакантными» – именно теми, за счет которых усилится психический вес *внутреннего взрослого* – являются противоположные функции, в данном случае – ощущательная и мыслительная.

С чем появляются на приеме у меня и многих моих коллег люди-дети?

Почти никто не говорит: хочу стать взрослее, хочу перестать быть инфантильным, эгоцентричным нарциссом. Сформулировать запрос так может только уже очень зрелое рефлекслирующее Эго, а именно оно-то в данных случаях и отсутствует. Запрос делать *некому*. Поэтому осознанные варианты причин появления вечных «юношей» и «девочек» на приеме у психоаналитика разнообразны.

В подавляющем большинстве случаев жизнь этих людей осложняется отношениями с близкими или, напротив, отсутствием таковых вообще (не получается найти партнера). Одна из главных потребностей нашего «ребенка» – какая, как вы думаете? Получать. Брать. Иметь. Присваивать. Вбирать. Наполняться. Эти глаголы находятся как бы на глубине души и не так очевидны. Они ощущаются как острая нужда – быть защищенным (от жизни), любимым, иметь какие-то возможности и удовольствия, быть окруженным теплом и заботой, очаровывающим, необычайным и особенным.

У «ребенка» есть абсолютная уверенность, что *ему долж-*

*ны.* Далее начинаются некие различия. Одни люди-дети считают, что те другие, «большие», должны им просто по факту их существования и того, что они совершенны и прекрасны. Таких людей мы можем часто лицезреть в любом общественном месте: они громко разговаривают (в том числе по телефону), вообще занимают очень много психологического места, ничуть не замечая, что кому-то мешают; они делают бесконечные селфи, выкладывая их в социальные сети и замирая в ожидании «лайков» с немым воплем: «Ну скажите, ну правда же, я великолепен?!» Именно люди-дети сильно ориентированы на оценку окружающих: а смотрят ли на меня, нравлюсь ли я, правда ли я моден и красив, выделяют ли меня из других? Это как необходимый ежедневный паек, утоляющий эмоциональный голод «ребенка».

Другой вариант людей-детей – это те, кто довольно рано осознал, что любовь и внимание можно получить *за успехи*. Так же рано принимается решение (конечно, неосознанное): я буду хорошим, и меня будут ценить и любить. В чем становиться хорошим, зависит от ценностей, важных для семьи и культуры, в которой данный ребенок рос. У кого-то в цене помощь, физическая работа по дому, трудолюбие, выносливость, помощь с младшими детьми. Такой человек-ребенок будет и дальше заслуживать любовь разнообразной практической помощью. В других семьях главная ценность – интеллектуальные достижения. За них хвалят и награждают, ими гордятся... У такого ребенка все «заточено» на интеллекту-

альный успех в социуме.

Кого-то любили и жалели, только когда он заболел. Такие люди-дети становятся почти профессиональными «больными». Кто-то удостаивался внимания среды и близких, лишь если случалось что-то экстремальное, или если этот «кто-то» что-то натворил. Внимание оказывалось, правда, скорее негативным (кричали, наказывали), но это все равно было лучше, чем равнодушие. Эти люди становятся «людьми-ЧП»... И так далее. Главное – любым образом привлечь чье-то внимание и интерес. Но жизнь, в отличие от родителей, никому ничего не обещала. Ни воздавать по заслугам, ни награждать, ни благодарить. Жизнь не добрая мама... И не справедливая мама. Она вообще нам не мама и не папа...

Главные чувства, которые преследуют постоянно человека-ребенка – это обида и разочарование. Потому что он никогда не получает столько, тогда и в той форме, как он ожидает, как ему «должны» или как он «заслужил». Обида порождает острое чувство несправедливости. Посмотрите, вслушайтесь: какая ключевая тема царит в любых «обыденных тусовках» – в транспорте, в магазинах, на отдыхе? Правильно, недовольство. Люди-дети просто вопят: «Нам недодали, а мы ведь хорошие! Почему?!» Сопровождающий лейтмотив – «у других лучше» (государство, климат, зарплата, условия жизни и т. д.). И это, конечно, говорит ее величество Зависть – тоже очень детское чувство.

В личных отношениях речь всегда идет про любимую иллюзию множества женщин-девочек: что Он станет «плечом, опорой» (то есть костылем), «защитой» (щитом), обеспечит (кошельком), то есть будет «папой». А мужчины-мальчики, конечно же, ищут «маму», которая согреет, всегда будет ждать, пожалеет, вылечит, утешит. Огромное количество сегодняшних молодых союзов никак не могут скрепиться именно из-за того, что по большому счету каждый супруг-ребенок говорит: «Дай! Я жду от тебя! Я хочу получать!» И все обижены на недостатку... Только у мужчин чувство обиды социально не санкционировано, поэтому обиду они не осознают. Их реакция выглядит как отчужденность, уход в компьютер, безразличие, безделье, поиск другой женщины... На дне такой реакции почти всегда – обида, а виновен, конечно же, Другой.

Паттерн «обида/вина» – главный, самый частый в зависимых отношениях, то есть в отношениях, где еще никто не созрел для того, чтобы любить: еще просто нет соответствующей внутренней фигуры – взрослой, которая бы выбрала, решила бы это. Потому что любить, быть преданным и верным данному человеку, – это не спонтанное чувство. Это *взрослое* решение на основе чувств. Часто в подобных браках «почему-то» никак не рождаются дети, и люди ходят лечиться от бесплодия. Но у детей дети не рождаются...

Не менее часто людей-детей на прием приводит необходимость и невозможность сделать какой-то *выбор*. Жизнь

устроена так, что периодически подводит нас к очень значимым жизненным перекресткам: выбору места жительства (город, страна), выбору предпочитаемого дела (одно, как правило, кормит, а другое увлекает и тянет как магнит), выбору одной из двух женщин или мужчин (часто один партнер надежный и скучный, а второй – яркий, интересный, но мало приспособленный к практической жизни). Как правило, почти всегда жизнь предлагает совершить выбор между рациональным, земным, и эмоциональным, чувственным.

Но выбрать очень трудно. Нашему «ребенку» хочется все сразу, и побольше. Мы, как в древней притче, сидим между двух, а иногда и трех дорог Жизни и ждем, когда же они сами сольются в одну, хотя и знаем, что этого никогда не случится. Потому что сделать некий определенный выбор означает отказаться от *альтернативы*, то есть, попросту говоря, что-то *потерять*. А терять больно, страшно: «А вдруг то, другое, было бы лучше?» В то же время никто, повторяю, никто за нас выбора не сделает. И уж точно за нас этот выбор не сделает психоаналитик! Задача последнего здесь будет заключаться в том, чтобы помочь человеку включить честное, ясное видение возможных перспектив того или иного выбора (образы каждого из вариантов будущего почти всегда в воображении находятся), взвесить на невидимых внутренних весах приоритетность или субъективный вес того или иного решения, мужественно отказаться от иллюзорных надежд на то, что «все как-то решится само собой» и сделать пер-

вые шаги по одной из дорог. Осознав, что ответственность за решение принадлежит только ему самому, человек не будет искать виновных. По сути, мы должны всегда искать внутри себя ту Силу, которую раньше радостно приписывали кому-то. Эта сила, мне думается, называется *смелость жить*.

## Глава 2. Прокурор и судья

Все в этом мире устроено по принципу полярностей, и психика человека не исключение. В противовес внутренней фигуре ребенка природа создала «внутреннего родителя». Один – снизу, второй – сверху, один все хочет, другой все знает, один – про «не хочу», другой – про «должен». Их вес в психике всегда одинаков, только в каждый конкретный момент активен лишь один полюс, второй же временно погружен в бессознательное. А потом – раз! – маятник резко качнулся в противоположную сторону и активный полюс резко поменялся...

Теперь к нашей теме. У человека-ребенка в бессознательном очень активен «внутренний родитель», из-за чего человек-ребенок нередко оказывается в состоянии беспомощности и бессилия. Причем чем капризнее и неумнее «ребенок», тем строже, критичнее, жестче «родитель». Это же справедливо. Точнее, естественно. «Вечный ребенок» почти всегда уравновешен полюсом так называемого негативного Анимуса. Это тот, кто имеет внутри жесткие и линейные законы, взгляды на то, как *должно* быть и *не должно* быть. Это тот, кто критикует и обвиняет «ребенка», как только он преступает некую невидимую черту.

Очень легко эту вышеописанную внутреннюю пару показать на примере зависимости от алкоголя. Весь паттерн ал-

коголизма состоит из двух частей: вначале выпиваешь, чтобы почувствовать раскованность, свободу, бесстрашие, всемогущество, а затем, наутро, испытываешь тяжелое чувство вины. А с ним вместе – чувство стыда и страха. Эти чувства начинают разъедать все внутри, пугать, заставляют ощущать себя таким никчемным и ужасным, что «ребенок» не выдерживает и опять напивается. И так по кругу, до изнеможения. И работать нужно именно с этим малоосознаваемым «внутренним садистом», а не с самой проблемой запоев, игромании, шопоголизма... В нижних слоях психики всегда (!) прячется безжалостный «прокурор», который очень недобро характеризует, например, внешность человека. Более того, он так мастерски работает, что совсем не обязательно говорит словами: «Какие ужасные ноги, нос» и прочее. Часто он реально искажает взгляд, видение человека, когда тот смотрит в зеркало; сужает зрение и нечестно направляет внимание так, что человек не может охватить себя приветливым, доброжелательным взором. Словно гадливо подает лупу для утрирования каких-то не самых привлекательных частей тела. Человек-ребенок сразу же чувствует жуткий дискомфорт, неуверенность и либо компульсивно кидается в магазины скупать то, что скроет недостатки, прекращает есть, чтобы избавиться от «ужасающего» веса, либо впадает в уныние и отчаяние и, не выдерживая его, пытается отключить своего лютого «критика» какой-то формой ухода от реальности (ТВ, алкоголь, развлечения, компьютер

и т. д.).

Нелестное внимание этого «внутреннего террориста» периодически как стрелка рулетки разворачивается вовне, и тогда жестоким нападкам и крайне недоброму взгляду подвергается тот, кто рядом, например партнер. Он начинает казаться беспомощным, неумным, скучным, непривлекательным – в общем, никак нам не подходящим. Опять, как вы догадываетесь, те качества, особенности, которые еще вчера привлекали вас в этом самом человеке, в ситуации, когда главным внутренним тяжеловесом становится «прокурор», выпадают из поля зрения и сознания или как бы перестают иметь ценность. Важно также то, что поскольку «внутренний ребенок» «ушел» в бессознательное, мы проецируем его на Другого и видим как маленького, неразвитого, неумелого, то есть как того, кого надо срочно как-то «переделать», или как того, кто нам вообще не подходит... Орудием «прокурора» становится обвинение, сарказм, обесценивание партнера, потому что он мне – «такой прекрасной» – не соответствует. Чем нарциссичнее человек-ребенок, тем мощнее в его бессознательном «внутренний старик» или «старуха», причем старцы эти – не мудрые, их «умудренность» – это просто высокомерие и ничем не подтверждаемое ощущение своей безусловной правоты.

В психологических кругах, на семинарах и на личных консультациях очень часто люди, уже осознавшие всю плачевность действия этой внутренней фигуры, так и ставят задачу:

хочу разобраться со своим «внутренним критиком». Возникает вопрос: а что означает «разобраться»? Выгнать, заставить замолчать, лишить эту фигуру психической энергии? Нет, все это и невозможно, и неверно методически. Потому что, во-первых, заблокировать какую-либо внутреннюю фигуру или тем более ее ликвидировать – это прямой путь к диссоциации психики, расщеплению ее на фрагменты, что составляет суть шизофренической структуры личности. А во-вторых, абсолютно все наши внутренние «представители» по своей энергетической сути крайне целесообразны и необходимы и для душевного здоровья, и для духовного роста. Но когда они совсем не осознаются, они как бы изолированы, окутаны коллективными архетипическими энергиями, задача которых – привести всех к единообразию и усредненности. Это позволяет устойчиво и стабильно воспроизводить некую стандартную человеческую массу без эволюции, но и без регресса. Поддерживается некий средний уровень сознания, который легко управляем и контролируем.

Что же поможет сделать хоть пару шагов в собственной эволюции? Развитие того уровня своего Эго-сознания, которое если и не противостоит архетипическим энергиям (это невозможно), то хотя бы периодически разотождествляется с ними, отделяет и формулирует свою жизненную позицию.

А что делать с дремлющим «внутренним прокурором»? Ответ можно дать в аналогичной внешней метафоре. Что бы вы делали, если бы в реальной жизни неожиданно оказались

в зале суда под градом обвинений и даже унижений со стороны некоего реального господина прокурора? Во-первых, неплохо было бы в него всмотреться и вслушаться: что он из себя представляет, какого он возраста, пола и кого он нам сильно напоминает из нашего прошлого? Затем стоило бы осведомиться, какие законы-устои, убеждения, принципы, взгляды он призван отстаивать и какие из этих законов, с его точки зрения, мы нарушили. В чем конкретно он нас обвиняет и что хочет, чтобы мы делали или, напротив, не делали?

Придя к осознанию, что некая подобная фигура живет и у нас внутри, мы прислушиваемся к себе (к мыслям, чувствам, интуиции) и сличаем, с чем из того, что он говорит, мы согласны, а в чем он явно несправедлив или говорит некие расхожие абстрактные истины, которые мало имеют отношения к нашей теперешней взрослой реальной жизни. И скорее всего, ответы на эти вопросы вызовут наш гнев. Это и есть тот главный «маркер», указывающий, что именно здесь, на основе этих позиций, пора оформить защиту. Если мы чувствуем, что сил, смелости и чувства внутренней правоты у нас маловато, следует озадачиться фигурой «адвоката». Именно эту фигуру человек часто интуитивно ищет вовне: в друзьях, любимых или психотерапевте – как раз потому, что «внутренний адвокат» пока не появился в «зале заседаний». Задержался лет на тридцать-сорок...

Дефицит так называемых «хороших внутренних объектов» – весьма частая ситуация. Это значит, что некому нас

поддержать, похвалить – пусть даже за небольшой положительный результат; успокоить, когда страшно или больно... В психике это место фигуры с доброжелательным взглядом на самое себя длительное время остается вакантным или имеет очень незначительный психический вес в сравнении с критикующим и обвиняющим, наказывающим «товарищем». Понятно, что именно потребность найти такой чуткий, доброжелательный «контейнер» и движет нами в долгих и мучительных поисках подходящего партнера. Но пока мы имеем устойчивую диспозицию: обиженный и недополучивший человек-ребенок и холодный, недовольный, крайне требовательный «старик»...

Также примечательно, что пока мы живем по принципу маятника и стремительного «раскачивания» энергий то в одну, то в другую сторону, в этом «внутреннем альянсе» практически нет реального места для кого-то еще (снаружи). Эта система – довольно замкнутая, можно сказать, самодостаточная; спектакль предполагает только двух участников, а потому, вступив в отношения, мы неосознанно отводим нашему любимому как раз одну из двух наличествующих ролей. Мы либо очень быстро начнем видеть в нем «недоделанного» ребенка (если мы сами оказались под игом Анимуса), либо хищника, который «использует», «не любит», «безжалостен», если мы сами незаметно отвели себе роль ребенка.

Я пишу эти строки для того, чтобы для кого-то стало очевидно: дело в этих случаях абсолютно не в том, что мы ошиб-

лись в выборе партнера или что мы виновны в том, что не умеем выстраивать близкие отношения. Нет! Просто на этапе, пока внутри есть такая поляризованная Эго-конstellляция, пока неведомый режиссер принуждает нас который сезон «на бис» повторять эту пьесу, пусть и с неизменным «успехом», мы, как и положено маститым актерам, отыгрываем очередной спектакль и уходим вечером с каким-то щемлящим чувством в груди, несмотря на сорванные аплодисменты...

## Глава 3. Начало нового пути

Как же выбраться из этого плена *себя привычного*? Из этого вечного метания между двумя «выученными» состояниями: детским «хочу, но не получаю» и холодным, безжалостным недовольством и критичностью?

Ответ на этот вопрос – серьезная внутренняя работа, которая ожидает каждого из нас после пересечения невидимого порога – где-то после тридцати пяти... Это как серьезная смена гардероба, который честно отслужил первую часть жизни. В прежних «одеждах» мы были молодыми, наивными, теми, кого вылепила семья и культура; мы уже получили профессию, вышли замуж, родили детей, завели круг друзей, определились с начальным «местом под солнцем». Это были цели, роли, задачи, наше своеобразие характера, составившие первичную адаптацию к жизни... Но рано или поздно мы обнаруживаем, что «одежки» как-то обветшали и стали маловаты, перестали соответствовать нашему вкусу. Привычные пути-дорожки, «троны» на них и «ямы» засижены и истоптаны; мы начинаем ощущать пустоту, неясную тоску, и это – зов в дальнейшее жизненное путешествие, к какому-то неведомому новому Себе...

Очень часто на этом этапе в нашей жизни появляется некий человек – *проводник перемен*; или он уже был и ранее, но именно теперь попадает в фокус наших эмоций. Причем,

как правило, видится он неприятным, мешающим, раздражающим. Это может быть руководитель на работе, с которым ну никак не удастся найти общий язык; подчиненный, на которого невозможно оказать влияние и поставить под контроль; собственный ребенок, ставший в каком-то аспекте большой проблемой; предавший друг; мужчина (или женщина), к которому тянет и хочется близости, но ничего не получается; супруг, который вдруг стал неудобным, непредсказуемым, несет в себе угрозу стабильности и отношениям внутри семьи. Этот человек заставляет нас чувствовать *бессилие*. Мы перебрали все возможные способы воздействия: манипуляции, честные признания, обиды и обвинения, поощрения и наказания... Не работает *ничего*! И именно этот человек, Богом посланный, требует, чтобы мы вышли за границы себя привычного!

Здесь находится «контрольно-пропускной пункт» нашей судьбы, окно в совершенно новую, неизведанную жизнь. При этом для «перехода» очень часто требуется нарушить какие-то привычные моральные нормы и в этом смысле стать *плохим*. В большинстве случаев этот шаг потребует какого-то конфликта с родителями: осмелиться поступить так, что они точно не одобряют (выбрать «неподходящего» партнера, перестать быть «бедняжкой», которую или которого они всегда опекали и защищали, а заодно контролировали и копили счет наших им долгов), высказать им некую болезненную правду, отказаться от тех родительских благ, кото-

рые создавали в нас чувство безопасности и защищенности. Бесчисленны варианты ситуаций, когда людям приходится решаться на очень страшный шаг, называемый *психологической сепарацией*. Такие случаи – 90 процентов работы любого психотерапевта.

Конечно, всегда на этом КПП возникают два главных чувства, которые пожирают человека и не дают «занести ногу» за красную пограничную черту. Это *страх* и *вина* – неизбежная плата за «билет» в страну собственной свободы. И билеты эти очень дорогие. Приступы тревоги, доходящие до паники, чувство своей бесконечной виновности и нехорошести, почти невыносимое ощущение *преступления*, совершаемого против родных – вот самые характерные переживания, которые нас сковывают, связывают и... возвращают назад.

Мой опыт показал, что «прекрасные», оптимистичные идеи различных технологических подходов типа НЛП, претендующие на быстрое и радикальное избавление человека от тягостных чувств, – это утопия. Более того, сама идея решительного «избавления» от нежелательных чувств коренным образом неверна. Ведь в любой подобной ситуации мы оказываемся перед дилеммой: «хочу, но боюсь» и «уже не могу, но если не буду делать по-старому, все обидятся, а я буду виноват». А психологические дилеммы – это те ситуации, где ни один из полюсов не должен быть проигнорирован. Это та «растяжка», то противоречие, которое нам нужно

как-то вместить и суметь вынести, прожить. Здесь не поможет никакая логика, здравый смысл, «разумные» решения. Здесь должна начать трудиться душа.

Что это означает?

В данном случае уместно вспомнить, что ситуация метания из сторону в сторону – архетипическая, то есть она универсальна для всех человеческих существ, и в этом смысле вынужденная, а значит, от нашей воли и сознания не очень зависит. Мы *обязаны*, согласно этим архетипическим законам, проживать до поры до времени типовые сюжеты, описанные в мифах и сказках. И в них же в зашифрованном, символическом виде есть ответы, как же выбраться из этих ситуаций.

Так, в частности, известный миф об Амуре и Психее как раз содержит ответы о том, какую именно работу должна совершить наша душа (Психея). Вначале она должна совершить ошибки. Это важно для понимания, дабы идеи безупречности нас не терроризировали. Никто (!) не может этих ошибок избежать, и каждый должен пройти свой стартовый путь по красной дорожке победителя и получить кубок! Ошибками, изъяснами, постыдными промахами это называет как раз наш негативный Анимус («прокурор»), на самом же деле – это совершенно необходимый для души собственный опыт.

В мифе Психея оказывается пронзенной стрелами Эроса, то есть глубоко затронутой собственными чувствами, но

не может доверять им, положиться на них, и первая грубая ошибка, которую она допускает, – позволяет внешнему (завистливым сестрам) или внутреннему (своему подозрительному Анимусу) устроить проверки и на этом теряет Эроса (контакт с собственными чувствами). Она выносит свое глубокое, интимное на суд близких, родных – и это тоже ошибка, так как это «интимное» должно быть контейнировано и пережито *самостоятельно*, внутри, без всяких внешних референций. Именно тогда наши чувства (Анима) становятся проводником к подлинному Я (самости). Если же мы их выносим наружу, то этим опустошаем себя, и возникшую пустоту немедленно стремится заполнить негативный Анимус. Попытка рассмотреть Эроса (взглянуть объективно на свои чувства) совершается неосторожно: масло от лампы капает на лицо Эросу и он исчезает. Неосторожность, неделикатность взгляда – это чрезмерная прямолинейность, обжигающая, критичная, и хрупкое, только-только зародившееся чувство тает, не успев укорениться...

Далее начинается путь искупления Психеей ошибок. И те задания, которые дает ей Афродита для возвращения Эроса (способности любить), содержат в себе тяжелую внутреннюю работу, в процессе которой Психея учится сортировке, дифференциации важного и малозначимого (разбирает зерна). По сути, речь идет о создании устойчивого «внутреннего контейнера» для чувств. Рано или поздно мы осознаем, что никакого идеального партнера не бывает; есть то, что мы

получаем от него (чувство нежности, тепла, радости от со-  
присутствия – «зерна»), а также то, что мы добрым сердцем  
прощаем ему и делаем второстепенным («плевела»). Здесь  
нужна необычайная стойкость, чтобы не дать традиционным  
общепринятым критериям свалить себя с ног: «А почему он  
не стал добытчиком для семьи? Где его дорогие подарки? Да  
он же тебя использует!» И этому жестокому и очень мощ-  
ному голосу мы должны противопоставить внутренние аргу-  
менты и выбор своей души.

Другое испытание Психеи – добыть золотое руно беше-  
ных овнов – отражает нашу способность выбирать *подходя-*  
*щий момент*, то есть, не поддаваясь импульсивным поры-  
вам, действовать *вовремя*. Я полагаю, что речь идет о раз-  
витии очень важной чувственной способности, называемой  
«уместность». Все, наверно, могут припомнить примеры, ко-  
гда кто-то своими линейными вопросами, слишком «про-  
стецким» поведением, лобовыми высказываниями, смехом  
нарушал ткань общей атмосферы, вторгался в наше, к при-  
меру, романтическое настроение, мечты. В обыденности мы  
часто даем оценку поведению такого человека как «неадек-  
ватный». Вот это как раз пример неуместности, *невозмож-*  
*ности почувствовать* нематериальную, тонкую ткань разго-  
вора, подтекстов, интонаций. Нам же нужно *уметь беречь* та-  
кие ценные интимные трепетные состояния, защищая их от  
эмоционального вреда. Предвидеть, насколько это возмож-  
но, кто и когда может занести над ними меч «правды-мат-

ки» (очень часто это близкие люди), и умело спрятать их от чужого взора и суждения, надев на себя какую-то подходящую роль, как броню.

Наконец, последнее и самое сложное испытание Психеи заключалось в том, чтобы спуститься в преисподнюю и добыть эликсир молодости для Афродиты. В чем состоит здесь метафора? Преисподняя – это, полагаю, зона самых глубинных страхов, связанных с отношениями. Спуститься в нее – значит отважиться осознать эти страхи и, выдержав это, сохранить отношения.

О каких страхах речь? Два ключевых экзистенциальных чувства такого рода – это быть *поглощенным* Другим (то есть использованным, присвоенным, глубоко зависимым, рабом) и быть *покинутым* Другим (если партнер предаст, совершит измену, станет равнодушным, покинет в трудный час). Никаких гарантий, что этого не произойдет, у нас нет и не будет. И с этими страхами придется жить и «идти в отношения» (хотя, конечно, безопасности ради можно остаться и в одиночестве). Психее очень тревожно спускаться в Аид, но все же она добывает волшебный эликсир. И здесь опять совершает ошибку: искушаемая любопытством, а также желанием самой использовать эликсир красоты, она заглядывает внутрь коробочки и засыпает долгим сном, то есть опять погружается в полную бессознательность.

Что такое это неуместное и опасное любопытство в рамках отношений? Это любые варианты нарушения личных ин-

тимных границ партнера: исследование содержимого переписок и телефонов, «А расскажи-ка мне, других женщин ты так же любил, как меня?», любого сорта проверки и испытания на тему «а так ли сильно ты меня любишь, чтобы...». И дело здесь не только в этическом аспекте, но и в игре «Я ль на свете всех милее?», то есть в мотиве собственного нарциссического «расширения» за счет партнера... А это – все те же происки негативного Анимуса, в лапах которого наша душа периодически оказывается...

Но Психея по мифу все же оказывается прощенной, и Афродита благословляет ее с Амуром на равный законный брак. Иначе говоря, если «перевести» с символического, великодушная «внутренняя мать» возносит душу, претерпевшую немало страданий во имя любви, и ее чувства на престол собственного Королевства жизни.

## Глава 4. Психические силы

Если сформулировать главную задачу психотерапии совсем упрощенно, то можно сказать, что вся наша профессиональная работа сводится к поиску некоей недостающей человеку *энергии* или *силы*. «Нет больше никаких моих сил», «Где мы взять силу (например, разлюбить и никогда уж не влюбляться)», «Ничего не хочется», «Я больше не могу», – все эти жалобы про одно: у человека есть дефицит какого-то вида силы. А еще точнее: Эго-сознание не имеет доступа к энергии, которая заперта в бессознательной психике.

Мне кажется, что нам очень важно осознавать четыре вещи:

1. Кроме одного вида энергии, которую «знает» обыденное сознание («драйв», «хорошее настроение», «масса внешних желаний», «хочется контактировать с людьми и изменять мир» и т. п.), есть и другие ее виды, которые Эго не признает и называет «ленью», «плохим настроением», «апатией», «скукой»... Эти энергии, как правило, мягче, тоньше и направлены не на внешние, а на внутренние процессы: осмысление, переживание, накопление, вызревание нового и т. д.

2. Если человеку кажется, что силы его оставляют, значит, энергия присвоена какой-то *скрывающейся*, *прячущейся* в бессознательном внутренней фигурой, и у нее есть свои,

неведомые нам цели и смыслы.

3. Энергии *живут в теле*, искать их надо там, и блокирующие энергии в том числе.

4. Энергии (силы) *не имеют морального радикала* (то есть не делятся на хорошие и плохие), они суть просто силы. Но для чрезмерно социализированных людей все делится на «доброе и злое», «правильное и неправильное», а значит, такие мощные энергетические двигатели, как, к примеру, злость, соперничество или зависть, блокируются, задвигаются за кулисы, и человек обнаруживает себя «обесточенным»...

Для меня в свое время было внутренним открытием осознать, что ощущение Силы «живет» между двумя психическими полярностями – бессилием и насилием. Что некое сущностное, спокойно-внутреннее «я могу» ничего общего не имеет с состоянием одержимости (идеей, страстью, деятельностью), истероидной демонстрацией («Посмотрите, как я могу!») или с каким-то видом «героизма» (держу диету, зарабатываю миллионы, «отхватила» партнера-олигарха, потрясаю всех своими достижениями, красотой и т. д.). Все, что я только что описала, как правило, плод действия некого «внутреннего насильника», который тиранически требует: «Еще! Недостаточно хорошо! Посмотри, как могут другие! Ты должен все время делать что-то полезное!» Так он талдычит до бесконечности, подзуживая, провоцируя, кри-

тикуя, обесценивая уже сделанное, и делает это очень тонко и для сознания часто почти незаметно. И заканчивается все состоянием бессилия, истощенности; апатией. Вот такие качели... Иногда наш «наильник» переключается вовне, и тогда мы мучаем кого-то из недалеко находящихся – точно так же обесцениваем, презрительно «квалифицируем», недовольно с кем-то сравниваем, и, унижая, выбираемся в этот момент сами из ямы бессилия. Иначе говоря, таким способом мы неосознанно «подстегиваем» собственную энергию, только чаще всего не догадываемся об этом.

Лексической противоположностью силы является слабость. Как же нас стыдили и требовали «таким не быть»? И со временем мы возненавидели в себе эти «проявления слабости»: грусть, слезы, пассивное созерцание, расслабленное ничегонеделание, чувство тоски по кому-то или чему-то, уныние, печаль... Многое из этого вообще закреплено в коллективном сознании как грех.

Если же попытаться слезть с этих психологических качелей, дабы не метаться от одержимости к бессилию, то можно поизучать свои разнообразные состояния, с интересом *позволить* себе их. К примеру, можно обозначить свои энергетические состояния через цвет: красное состояние, желтое настроение, зеленое...

Априори мы знаем, что у детей и молодых людей энергии много, а с годами сил все меньше, усталость накатывает все чаще. Почему так? Если смотреть с позиции физиологии, то

все объяснимо, а вот касательно психических ресурсов возникает вопрос: почему так, и должно ли так быть?

Архетипических (то есть универсальных для всех людей) энергий всего четыре. Их в разных мировоззренческих системах называют по-разному: энергии юга, севера, востока и запада; энергии земли, воды, воздуха, огня; энергии разных чакр и т. д. Мне ближе видение этих энергий как соответствующих четырем психическим функциям, описанным К. Г. Юнгом.

1. Первая энергия, практически соответствующая *мыслительному процессу*, – это (при высоко осознанном ее использовании) сила воспринимать реальность ясно и трезво. Это способность видеть закономерности в частных случаях, видеть связи между внешним и внутренним – эдакое поисковое и многоальтернативное мышление, способное найти парадоксальные ответы на самые нестандартные вызовы жизни, улавливать удивительное в обычном. В этой энергии мы немногословны, вдумчивы, видим, что кроется за фасадами и масками, *пред-*видим довольно точно будущие события и хладнокровно просчитываем варианты. Какой силой владеет такой человек? Прежде всего, силой *проницательности* – проникновения умозрительного за декорации жизни, в скрытое, неявное, несказанное. Это возможно, только если суметь отойти на три шага от собственных эмоций и чувств или отодвинуть их на некоторое расстояние. Кроме того, важно семь раз «отмерить» и, возможно, ничего не «от-

резать». Иначе говоря, удержаться от компульсивности: не погрязнуть в переживаниях, не реагировать инстинктивно, как собака Павлова (стимул-реакция), а «взять паузу и скушать "твикс"»... Много кто из юных созданий обладает *такой*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.