

Екатерина Давыдова

Таинственный ЛЕС



Как диалог
с бессознательным
помогает выйти
из жизненного тупика

Екатерина В. Давыдова

Таинственный лес: Как диалог с бессознательным помогает выйти из жизненного тупика

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69686107

*Таинственный лес: Как диалог с бессознательным помогает выйти из жизненного тупика: Альпина Паблишер; Москва; 2023
ISBN 9785961492224*

Аннотация

Все мы сталкиваемся с ощущением стагнации, отсутствия прогресса или перспектив в жизни. Порой это случается потому, что мы не видим явных способов двигаться вперед или достичь целей, переживаем профессиональную неудовлетворенность, сложности в отношениях или чувствуем гнетущую усталость от монотонности и предсказуемости повседневности. А иногда понимаем, что оказались в заложниках своего опыта и живем как будто по инерции, следуя чужим правилам и ожиданиям. Как же выйти из жизненного тупика?

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 гнали за заработком, чтобы заполучить внешний статус или

перестать тревожиться о завтрашнем дне, – но, обложившись дорожными 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».

Екатерина Давыдова предлагает отказаться от привычных способов мышления и отправиться в таинственный лес бессознательного. На примерах из собственного профессионального опыта и произведений массовой и классической культуры она рассказывает, как научиться слушать свою интуицию, доверять снам и использовать потенциал иррационального.

Книга поможет читателям установить контакт со своим бессознательным, чтобы найти решение для задач, которые еще недавно казались невыполнимыми.

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

Содержание

Все понимаю, но сделать ничего не могу.

9

Конец ознакомительного фрагмента.

36

Екатерина Давыдова

Таинственный лес: Как диалог с бессознательным помогает выйти из жизненного тупика

Редактор *Ольга Хардина*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректоры *О. Улантимова, Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Дизайн обложки *Д. Изотов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *iStock / Getty Images*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, за-

прещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Давыдова Е., 2024

© ООО «Альпина Паблицер», 2024

* * *

Екатерина Давыдова

Таинственный ЛЕС

Как диалог с бессознательным
помогает выйти
из жизненного тупика



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2024

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 заполучить 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.

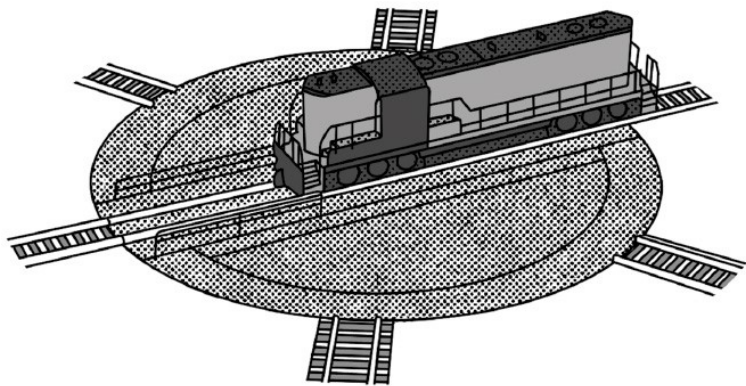
Перепробовав все возможные приемы самоубеждения, инструкции из интернета в духе «регулярно принимайте ван-

ну 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!



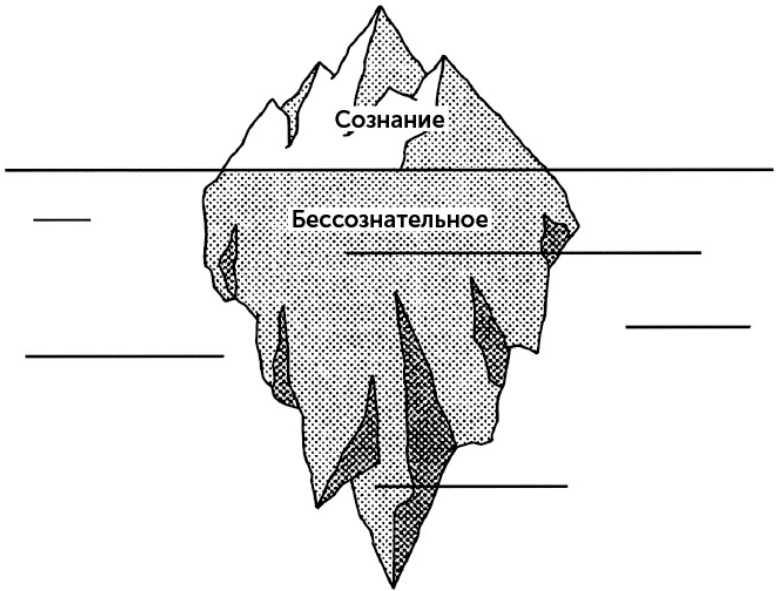
Человеку кажется, что он делает разворот, но по факту он едет по тем же рельсам

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. Се-

годня 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 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 ирони-

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

² Аллахвердов В. М. Психология в контурах процесса познания. Прологемы 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.

ей 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» способно помочь в поисках ответов, ес-

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

ли 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.

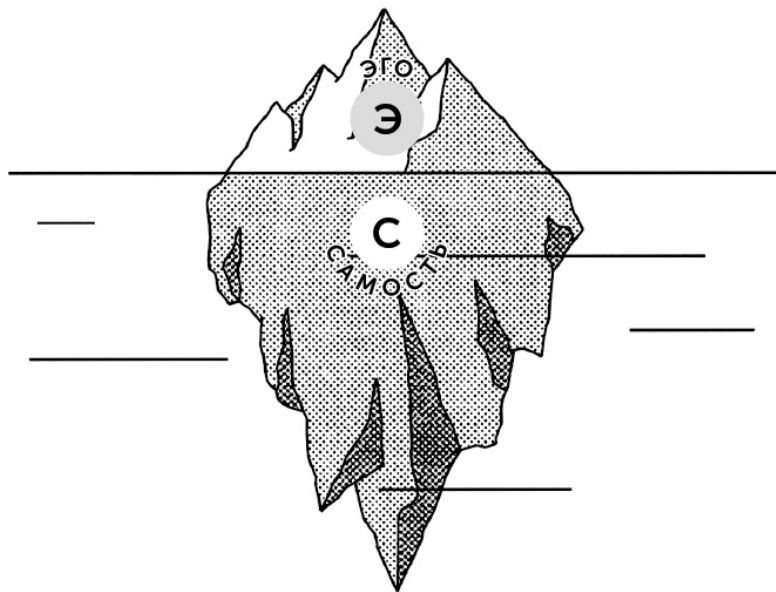
Но о каком внутреннем голосе, находящемся за пределами нашей логики и стройного мышления, идет речь? И по-

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

чему 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:



Эго лишь центр сознательной части нашей психики. Оно осознаётся нами как «я». С древнегреческого $\epsilon\gamma\acute{o}$ так и переводится – «я». Оно не присутствует с рождения, а раз-

вивается постепенно в течение жизни. Считается, что это 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 это – 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 это.

Итак, оно отвечает за связь с окружающим миром. Когда мы планируем рабочий график, копим на квартиру, испытываем колебания самооценки, хотим самоутвердиться, кон-

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.*

кураемся, 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 таким 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 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

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.

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, испугать 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 эго не было. Он может реализоваться только в том случае, если будет замечен моим эго»⁸.

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

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, визуальнo сдвинув все 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 монтанье-наскапи, обитающем в лесах на востоке Ка-

нады, 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 внутренняя чайная церемония никакое не таинство, а скорее проглатывание на ходу остывшего чая из пластикового стаканчика. Великий человек не отвечает на той стороне провода, никакого 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

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

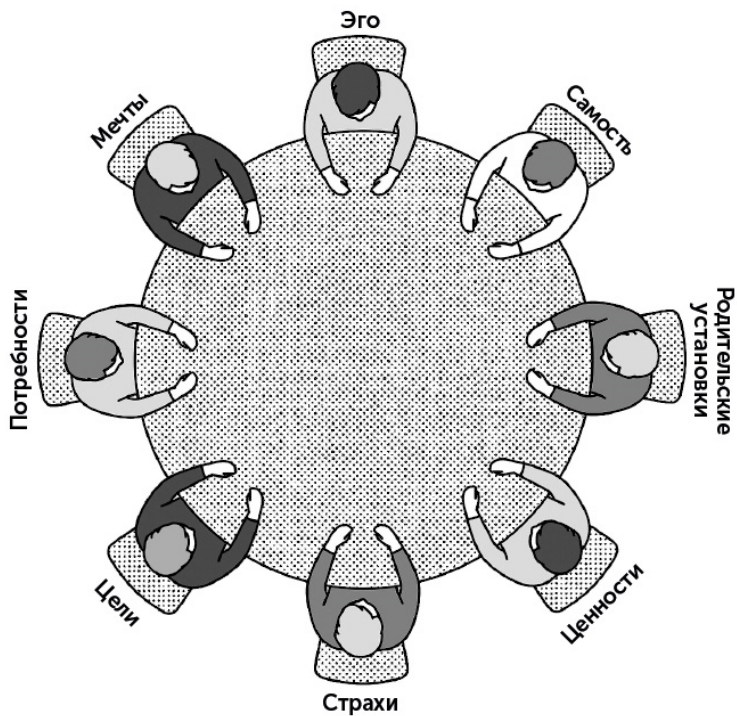
в контакте.

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 зациклено 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 загнипнотизирован 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 обязанностей и общественного мнения, мы не услышим и не сможем расшифровать послание такого нужного нам внутреннего зова.

А иногда внутреннего голоса будто нет и, чтобы устано-

вить 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 это – «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 разо-

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

чароваться, увидев, что рядом с ним 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 восприни-

маются 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 подменили 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 пре-

делами 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 отношении 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 со-

бой. 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 это 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 это 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 *«Женщина-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, китай-

ские 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.

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.