



Алиса Веселова

ТВОРЧЕСКИЙ ПУТЬ ГЕРОЯ:  
ИДЕМ К ЦЕЛИ ПО  
СКАЗОЧНЫМ ТРОПИНКАМ

Алиса Веселова

**Творческий путь героя: идем к  
цели по сказочным тропинкам**

«Автор»

2023

**Веселова А.**

Творческий путь героя: идем к цели по сказочным тропинкам /  
А. Веселова — «Автор», 2023

Эта книга для Героев, одним из которых можете стать вы. Надо только решиться отправиться в путешествие, которое обещает стать необычайно увлекательным. Мы узнаем, кто такой Страж Порога и чем он нам мешает в жизни, познакомимся со своими субличностями, забредем в Сумрачный лес, где живет зловещая Тень. А еще мы узнаем, как найти и победить наш главный страх, который обитает в пещере дракона, научимся распознавать знаки судьбы и откроем свой личный сундучок с сокровищами. До встречи на страницах книги!

© Веселова А., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Вступление	5
Сказки смотрителя маяка (сказка)	7
Глава 1. Зов дороги	9
Задание 1. Зов дороги.	10
Приложение 1. Карты для задания 1. Зов дороги	11
Вестник перемен (сказка)	16
Глава 2. Встреча с Наставником	19
Задание 2. Мудрый наставник и его дары.	21
Приложение 2. Карты для задания 2. Мудрый наставник	22
Приложение 3. Карты для задания 2. Дары мудрого наставника	26
Наряд с чужого плеча (сказка)	31
Глава 3. Страж порога	35
Задание 3. Испытание стража порога.	38
Приложение 4. Карты для задания 3. Стражи порога	40
Приложение 5. Карты для задания 3. Ресурсы для преодоления стража порога	46
Стражники дороги к Заветному лесу (сказка)	53
Глава 4. Внутренний лес и его обитатели. Знакомимся со своими субличностями	59
Задание 4.1. Палитра, или разноцветное многоголосье.	61
Задание 4.2. Мой внутренний мир.	63
Никодим и чертенок (сказка)	65
Глава 5. Лебедь, Рак и Щука. Внутренний конфликт	67
Задание 5. Лебедь, Рак и Щука.	70
Приложение 6. Карты для задания 5. Субличности	71
Чудо для старого рыбака (сказка)	93
Глава 6. Сумрачный лес, куда не проникает дневной свет. Знакомимся со своей Тенью	96
Конец ознакомительного фрагмента.	99

# **Алиса Веселова**

## **Творческий путь героя: идем к цели по сказочным тропинкам**

### **Вступление**

Сегодня у меня особенное настроение. Такое бывает в начале приключения, про которое пока ничего неизвестно, кроме того, что оно обещает быть интересным и увлекательным.

Я открываю пухлую книгу в темно-зеленой обложке, украшенной звездами, розами и литерой «А». Книгу, страницы которой пахнут земляникой, шоколадом и молочным ликером. Она похожа на старинный гримуар – в таких когда-то ведьмы хранили свои заклинания. Только здесь пока еще нет никаких заклинаний. Страницы книги чисты, и лишь от меня зависит, чем они будут заполнены.

Едва я начинаю осознавать груз лежащей на мне ответственности, как тут же пробуждается мой старый знакомец внутренний критик, который пытается заронить во мне зерна сомнения. Он считает своим долгом напомнить мне, что я непременно всё испорчу. И что лучше бы я для своих литературных экспериментов взяла тетрадку попроще, а волшебный гримуар приберегла бы для чего-то особенного, необыкновенного. Может быть, для Книги всех времен и народов, что постоянно маячит перед носом, дразня и маня, подобно райской Жар-птице, – и ускользает, стоит лишь протянуть к ней руку, чтобы схватить.

А я мысленно обещаю внутреннему критику, что разберусь и с ним, и с Жар-птицей прямо здесь, на страницах этого гримуара, который, надо сказать, как нельзя лучше подходит для задуманного мной опыта. Ведь книга, которую я собираюсь написать, как раз об этом – о том, как наполнить свою повседневную жизнь творчеством, волшебством и магией, как с помощью сказки найти выход из непростой жизненной ситуации, как приручить Критика и прочих обитателей Сумрачного леса, как научиться слушать внутренний голос и расшифровывать знаки судьбы...

И это только предварительные наброски; я не сомневаюсь, что в пути мы с вами встретим еще немало удивительного и даже, может статься, совершим кое-какие интересные открытия. Если, конечно, повезет.

Пожалуй, нам не обойтись без помощников, и в нашем приключении нас будут сопровождать волшебные метафорические карты, а в одной из глав мы даже обратимся к картам Таро. Если у вас ничего этого нет, не переживайте – я позабочусь о том, чтобы снабдить книгу необходимым иллюстративным материалом, чтобы вы могли выполнить предложенные здесь упражнения. Однако вам стоит запастись блокнотом для записей и альбомом для эскизов – пригодятся.

И поскольку во время долгого пути хотя бы иногда требуется отдых, после каждой главы мы будем устраивать небольшой привал с неизменной «сказкой, рассказанной у костра». Может быть, эти сказки помогут вам закрепить опыт, полученный во время путешествия, а может быть, вдохновят на новые свершения, или хотя бы развлекут и скрасят часы досуга. Как бы то ни было, в гримуаре просто обязаны жить сказки.

Как мне представляется сейчас, в самом начале, путь не будет простым, отнюдь. Но если вы сейчас читаете эти строки – значит, мне удалось пройти его, и при должной решимости то же самое сумеете сделать и вы. И если на этом пути вы совершите парочку своих личных открытий, то, выходит, вредный дядька-Критик ошибался, и маленькое волшебство все-таки свершилось, а значит, я не зря взяла сегодня свой гримуар, чтобы испещрить его таинствен-

ными закорючками, похожими на ведьминские заклинания (что поделать, такой уж неразборчивый у меня почерк).

И, пока Критик подбирает новые сокрушительные аргументы, я намереваюсь воспользоваться его временным замешательством и приступить к написанию первой главы. Но сначала... сначала мне хотелось бы познакомить вас еще с одним своим старым знакомцем – смотрителем маяка.

## Сказки смотрителя маяка (сказка)

Жил-был смотритель маяка. С незапамятных времен, как казалось всем в округе, обитал он в высокой белой башне из крупного тесаного камня, которая располагалась на крайней оконечности песчаной косы, выдающейся далеко в море. Смотритель маяка так редко появлялся в городе, что, вполне естественно, вокруг его личности крутились самые невероятные слухи. Хотя, скорее всего, человек этот был просто чрезвычайно робок от природы, стеснялся своего косноязычия, и потому избегал контактов.

Вместе с ним на маяке жила какая-то женщина. Никто точно не знал, кем она приходится смотрителю маяка. Одни говорили, что это его мать, твердо решившая, что будет опекать сыночка до самой старости, другие утверждали, что это супруга его, и смотритель настолько у нее под каблуком, что даже, вступая в брак, взял ее фамилию.

С наступлением ночи на маяке распахивалась дверь, на пороге возникал темный женский силуэт и, помедлив немного, исчезал в ночной мгле. Разумеется, эта странность не могла долго оставаться незамеченной, и по округе поползли новые слухи. Говорили даже, что жена смотрителя маяка – самый настоящий вампир, и по ночам, прячась в прибрежном кустарнике, подкарауливает свою жертву. Потому детям строго-настрого запрещали гулять у маяка в темное время суток.

Как бы то ни было, а смотритель маяка, в ночные часы предоставленный самому себе, не теряя времени даром, поднимался на лестнице на самый верх, в святая святых маяка, садился здесь за маленький столик и писал сказки. Из-под его пера выходили удивительные истории о чужедальних краях и диковинных городах, о странствиях и дорогах... Написав очередную сказку, он сворачивал бумагу в свиток и бережно складывал в сундучок, стоящий у дальней стены.

Супруга (а может, это была всё же его мама?), узнав однажды об увлечении смотрителя, стала требовать, чтобы он не растрачивал попусту свой дар и не писал чепуху всякую, а лучше бы создал бестселлер, который принесет ему славу и деньги. У супруги, конечно же, было четкое представление о том, каким должен быть этот бестселлер. Она разработала план, составила синопсис...

Но смотритель маяка, выполнявший до тех пор все прихоти своей супруги, на этот раз не послушался ее. Да и не смог бы – само перо сопротивлялось, когда он пытался перенести на бумагу то, что не находило отклик в его сердце. Он продолжал писать свои истории о дальних странах и складывать их в сундук, стоявший у дальней стены на верхнем этаже маяка.

Но этот его бесполезный, на первый взгляд, талант нашел однажды самое неожиданное применение. Как-то раз смотритель маяка, решив прогуляться немного, вышел на берег моря и присел на небольшой камень у самой линии прибоя. Так он сидел, меланхолично глядя на море, и мысли его блуждали далеко-далеко...

Здесь его и увидел молодой сын рыбака, спешащий по какому-то отцовскому поручению. Хотел было пройти мимо нелюдимого чудака, но что-то как будто остановило его. Присел сын рыбака на камень рядом со смотрителем, обратил взор в сторону моря, посидел несколько минут в задумчивости, а затем, неожиданно для себя самого, посетовал: «Что-то вроде и у моря живу, а жизнь всё равно тусклой и серой кажется. Знать бы, где счастье найду – непременно туда бы отправился».

Говоря так, он пристально следил за парусной лодкой, уверенно скользящей по волнам, и даже вздрогнул, когда вдруг услышал тихий, немного скрипучий, но всё же приятный голос. Это был голос смотрителя маяка, и рассказывал он сказку про Неаполь. Сказка зачаровала молодого человека, и он решил отправиться в этот чудный город – «будь что будет!»

Путешествие оказалось более чем удачным. Именно в Неаполе сын рыбака встретил свою будущую супругу, с которой прожил счастливо долгие годы. А после его возвращения по округе довольно скоро разнесся слух, что смотритель маяка, оказывается, умеет провидеть будущее. И многие стали приходить к нему за советом, и многим помог он, просто рассказывая сказки.

Однажды так случилось, что смотритель маяка ушел в ту страну, из которой, как считается, не возвращаются. Откуда же стало известно о его сундучке? В тех краях, где он когда-то жил, поговаривают, что дух старого сказочника не умер, а спустя много лет вернулся, воплотился снова, вселившись в одного из ныне живущих детей. Он снова может рассказывать сказки, и – кто знает? – вполне вероятно, его истории помогут еще кому-нибудь.

## Глава 1. Зов дороги

*Временами, особенно осенью, он вдруг начинал грустить о каких-то диких краях, и странные видения незнакомых гор наполняли его сны.*

*Джон Рональд Руэл Толкин. Властелин Колец*

Как бы вы поступили, если бы прямо сейчас получили письмо из Хогвартса, или если бы у вашего порога внезапно объявился Гэндальф с сомнительным предложением стать мистером Счастливого Число и сопровождать гномов в их рискованном и полном опасностей путешествии к Одинокой горе? Наверняка найдутся люди, которые ответят, что всю жизнь только и ждали такого шанса. Но если вы хоть немного похожи на меня – по крайней мере, на ту меня, какой я была еще совсем недавно, – то постараетесь отыскать причины, чтобы как-нибудь уклониться от докучливого «Зова». Ну и что с того, что дни заполнены рутинными делами до предела и похожи друг на друга, как две капли воды? Зато эта жизнь привычна, стабильна, предсказуема, а если традиционно представлять свой жизненный путь в виде дороги, то дорога эта будет отрядно прямой, простирающейся до самого горизонта... до самого...

Как только в голову приходит мысль, что любой путь когда-нибудь заканчивается, становится неуютно. Да и то, что дорога хорошо просматривается далеко вперед, не означает еще, что на пути не встретится никаких неожиданностей. Могут, например, откуда ни возьмись выскочить разбойники, или тот же Гэндальф появится, смутяя этаким, начнет что-то рассказывать про гномов и драконов. Конечно же, он получит от ворот поворот – пусть ищет для своих авантур кого-нибудь помоложе да побезрассуднее! – но всё же, стоит ему отчалить, как в душе поселится смутное сожаление. Странное, непонятное чувство! Как будто мне в жизни чего-то не хватает. Чего же это, интересно?

Далеко не всегда Зов дороги приходит к нам в образе старца, которому не сидится на месте. Иногда попытка затянуть нас в неведомое выглядит скорее как нападение тех самых разбойников – нечто врывается в нашу размеренную жизнь, переворачивая всё с ног на голову и ставя перед нами вызовы, подобных которым мы прежде и не встречали. Но и в этом случае, оглядываясь назад, мы можем сказать, что получали приглашения и раньше, просто были они гораздо более мирными и ненавязчивыми. Потому их было так легко игнорировать, ничего не стоило отмахнуться от них. Но теперь мы столкнулись с вызовом лицом к лицу, и нужно как-то реагировать на него. Отмахнуться уже не получится. И вот тогда...

## Задание 1. Зов дороги.

1. Возьмите лист бумаги или блокнот. Вам предстоит как можно более подробно описать вашу обыденную жизнь. Что вас окружает? Чем заполнены ваши дни? Можно создать целую серию рисунков про ваш обычный день (и для этого вовсе не обязательно уметь хорошо рисовать). Когда закончите, взгляните в полученные рисунки или перечитайте описание. Обратите внимание, какие чувства у вас поднимаются при этом. Нет ли у вас ощущения, что на рисунках чего-то не хватает? Если бы вы могли что-то изменить или добавить, то что это было бы?

2. Если у вас возникли затруднения с предыдущим пунктом, вы можете обратиться к иллюстрациям Приложения 1. Взгляните на предложенные картинки и выберите из них одну или несколько, которые покажутся наиболее привлекательными. Опишите, что вас привлекло в них.

Вы также можете попробовать вытянуть карту «в закрытую», то есть не глядя, из имеющейся у вас колоды метафорических карт либо из карт, предложенных в Приложении 1 (во втором случае можно воспользоваться, например, генератором случайных чисел, задав диапазон от 1 до 12 – выпавшее число и будет номером искомой карты).

3. Пофантазируйте, как прозвучал бы для вас Зов дороги. Это могут быть, например, упорно повторяющиеся события, заманчивая реклама, заметка в газете о спрятанных где-то сокровищах, старый друг или, наоборот, незнакомец, приглашающий вас отправиться навстречу неизведанному. Что бы вы ответили на такой вызов? При каких условиях приняли бы приглашение? Или, может, отвергли бы его в любом случае, потому что не хотите покидать привычную зону комфорта, боитесь столкнуться с неудачей, не верите этому подозрительному типу (подставьте свой вариант)?

4. Представьте себе Вестника Перемен в виде персоны. Как бы развивался ваш диалог с ним? Напишите сказку об этом.

Я прохожу этот путь вместе с вами, поэтому буду выполнять некоторые задания и выкладывать их здесь в качестве примера.

## **Приложение 1. Карты для задания 1. Зов дороги**



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

*Пример (задание выполнено на колоде метафорических карт «Источник»):*

*На карте я вижу мальчишку-фантазера. На голове у него вместо шляпы настоящий парусник – не удивлюсь, если он сам его сконструировал, а может, и нарисовал. Потому что и сейчас с помощью кисточки и красок юный художник сотворил маленькое чудо: нарисованная им белая лошадь ожила и пустилась вскачь. С восторгом смотрит на нее мальчик, а рядом с ним сидит рыжий кот и тоже смотрит на лошадь – с некоторым недоумением.*

*Звездное небо вокруг них создает волшебную, таинственную атмосферу. Если приглядеться, можно различить созвездие Рыб, что добавляет мистичности происходящему.*

*Белая лошадь напомнила мне о крылатом Пегасе – символе вдохновения. Поймать такое состояние – мечта. В детстве это получалось легко и само собой, идеи переполняли меня – только успевай записывать. А потом появились какие-то блоки (причина неизвестна), и всё стало намного сложнее. Приходится преодолевать сомнения, бороться с апатией и прокрастинацией, книги пишутся очень медленно и неохотно, так что я даже не получаю почти никакого удовольствия от процесса. А чаще всего я забрасываю рукопись, не дойдя и до середины, и переключаюсь на что-то другое.*

*Раньше я думала, что всё дело в слабом внешнем отклике, но в детстве мне это обстоятельство ничуть не мешало творить. Так что, вероятно, здесь кроется что-то еще. Что именно – пока загадка.*

*Загадки всегда привлекали меня, и я отправлюсь в свой путь героя, чтобы ее разгадать...*

## Вестник перемен (сказка)

Я совсем как хоббит. Стою на пороге своей норки и вроде бы не думаю ни о каких приключениях. Зачем они мне? От них одна суета, хлопоты и неприятности, и можно даже остаться без обеда. Но в то же время, когда я думаю, что жизнь моя распланирована на много лет вперед, и вряд ли уже в нее сможет ворваться что-то новое, мне хочется взвыть. Это же надо – верной дорогой идти прямо к старости и совсем никуда не сворачивать! Совсем-совсем никуда?

Но что я могу изменить? Вот если бы кто-то куда-то меня пригласил... Вот если бы кто-то рассказал мне, что есть на свете цель, достичь которую могу лишь я и больше никто, что-то такое заветное... Разве не отправился бы я на край света в тот же миг? Но... такое же только в сказках и бывает!

И вдруг...

– Простите, не найдется ли у вас стакана воды для усталого путника? – услышал я вдруг негромкий старческий голос.

Я протер глаза. Но нет, не мерещится мне, передо мной действительно стоит благородного вида старик с длинной седой бородой. И плащ на нем лилового цвета, и даже колпак на голове... ну и дела! Да не снится ли мне всё это?

Ах да, стакан воды! Пока я бегаю за ним, глядишь, усталый путник и исчезнет. Во снах всегда так бывает.

Но этот фантом оказался на редкость устойчивым и явно не робкого десятка – пока я бегал за питьем, и не подумал раствориться в воздухе. Я вернулся, а он как раз заглянул в скворечник, который я мастерил всё утро, и прошептал что-то прямо в отверстие. Надеюсь, он наслал на мой скворечник какие-то добрые чары, и скворцы этой весной в нем все-таки заведутся, а не как обычно.

– Но я же не о скворцах пришел поговорить, – сказал волшебник, как будто прочитав мои мысли. – А о тебе. Ты меня ждал и даже звал тихонько, в глубине души, а я всегда прихожу, когда меня зовут.

– Я понял! – засмеялся я. – Вы Гэндальф, и пришли предложить мне, чтобы я сопровождал гномов в их походе к Одинокой горе, к дракону Смаугу и легендарным сокровищам?

– Можешь звать меня Гэндальфом, если тебе так нравится, но вообще-то я – Вестник Перемен. И тебе вовсе не нужны никакие гномы, чтобы отправиться туда, куда влечет тебя твое сердце. Я явился просто, чтобы напомнить тебе об этом. Люди так часто забывают о простых вещах!

Признаться, я был разочарован. Как же без гномов? И я совсем не знаю, куда меня сердце влечет.

– Так-таки и не знаешь? – откликнулся волшебник, который, что ни говорите, был телепатом, и я начал даже бояться думать в его присутствии. А он кивнул в сторону скворечника. – Вот его сделать тебе как раз сердце подсказало. Ты можешь объяснить, зачем он тебе? Скворцы в нем обычно не живут.

– Это верно, – кивнул я. – Но надежда остается, что хотя бы в этот раз всё будет иначе.

– Вот! – и Вестник Перемен назидательно поднял палец вверх. – Так и в любом деле. Ты когда-то потерпел неудачу в том, что было для тебя важно, действительно очень важно, и теперь избегаешь возвращаться к этому, запрещаешь себе даже думать, но сердце-то помнит... В нем всё еще живет надежда. И знаешь, что я тебе скажу... Путь твой еще не закончен. Тебе не дано знать, что будет за поворотом, так почему ты решил, что потерпел неудачу и счет закрыт? Разве у тебя есть подробный и точный маршрут твоего жизненного пути?

– Нет, но... – мне стало горько, и к глазам стали подступать непрошеные слезы. Мы уже давно говорили не о скворечниках. Была у меня когда-то замечательная мечта. Я был тем самым странником, который мог бы, вероятно, отправиться куда угодно, и даже свой собственный мир создать, если вздумается, потому что полагал, что обладаю литературным даром. Даром слова.

– Что же мешает тебе? – спросил волшебник. – Да, ты можешь отправиться в путь в любой момент. Тебе ведь не в первый раз, ты всё это знаешь. Я просто напоминаю тебе о том, о чем ты, быть может, забыл... или, скорее, делаешь вид, что забыл.

– Да, я непременно попробую еще... – легко согласился я. Слишком легко. А старик многое повидал на своем веку, и его не проведешь.

– Когда-нибудь? – закончил он за меня фразу. – Ты часто себе это говоришь. А время идет. Дорога ждет тебя, но ты и не думаешь возвращаться на нее.

Наверное, надо это как-то объяснить. Я всё время жду подходящего момента, а он всё никак не наступает. В голову не приходят идеи...

– Идеи! – фыркнул старик. Я уже привык, что он читает мои мысли. А что, это удобно: даже рот раскрывать не надо. – Да разве уважающая себя идея пойдет к тебе, если ты даже шага к ней навстречу не сделал? Им ведь тоже нужно знать, что они нужны. Они живые. Как ты не понимаешь?

Мне стало не по себе. Живые идеи, которые обиделись на мое пренебрежение. Какие еще открытия меня ждут?

– Есть такой закон, – наставительно произнес волшебник. – Как ты к миру относишься, так и он к тебе.

– А наоборот не хотите ли? – не выдержал я. – Мир что-то не очень интересовался мной, прямо скажем! Хотя я на ушах стою, хоть я прыгаю выше головы – ему всё едино! Я не чувствовал никакого отклика, так удивительно ли, что мне захотелось бросить всё и закрыться в своей норке?

– Но ведь случались чудеса и в твоей жизни, – заметил волшебник. – Не может быть, чтобы ты забыл об этом.

– Ладно, было немного... но прошло. Мир перестал меня замечать, ну и я...

– Да нет же! – запальчиво воскликнул волшебник. – Вот скажи, приходилось ли тебе когда-нибудь идти по дороге? Пусть не к Одинокой горе, но так, вообще, куда-нибудь?

– Разумеется, – ответил я, порядком позабавленный. – Хотя бы в лес за грибами.

– И что, тебе на каждом шагу попадались грибы?

– Нет, конечно, но... – я начал догадываться, куда клонит волшебник.

– А если ты не находил ни одного гриба, то что же, ты считал время, затраченное на поход в лес, потерянными?

– Вовсе нет, – уверенно ответил я. – Потому что было и другое. Сама по себе прогулка могла оказаться очень интересной и вдохновляющей. Я мог увидеть уток, плавающих вдоль камышей, когда проходил мимо водоема. А однажды в лесной чаще я нашел ежа! Он был такой забавный, фыркал и щетинился... А сколько интересного приходит в голову, когда вот так гуляешь... – я осекся.

– Ну вот, теперь ты знаешь, куда можно отправиться за идеями, – довольно ухмыльнулся волшебник. – Но этот твой опыт – наглядная иллюстрация, какой бывает дорога. Она непредсказуема. Она вдохновляет. Она всегда дарит тебе что-то, пускай и не совсем то, что ты ожидал. Хотя ты мог бы и не замечать ничего, искать только грибы, раз уж отправился именно за ними, жутко утомиться после прогулки и клясть на чем свет стоит «тихую охоту», если не нашел ни одного. Но ты же не таков. Ты открыт дороге. И дорога откроется тебе, как только ты на нее вступишь...

– Всё, убедили! Я отправляюсь в путь немедленно! – хотел было воскликнуть я, совершенно убежденный вдохновляющей речью Вестника Перемен, и... проснулся.

«Так это был сон!» – разочарованно подумал я.

Так я и знал. Надо было ущипнуть себя. Хотя нет, не стоило. Проснулся бы сразу, чего доброго, и не услышал бы всех этих мудрых мыслей, которые пыталось передать мне мое подсознание. Теперь бы записать их, пока не забыл! Сны, к сожалению, забываются очень быстро, а именно этот мне хотелось бы сохранить в памяти навсегда.

Вот так, заодно и проверю, могу ли я еще писать. Может, я уже давно растерял свои литературные способности, после стольких лет бездействия? Ох уж эти мне беспочвенные опасения... Нет, все-таки Вестник Перемен был прав. Дорога ждет меня...

## Глава 2. Встреча с Наставником

*Неужели вы тот самый Гэндальф, по чьей милости столько тихих юношей и девушек пропали невесть куда, отправившись на поиски приключений? Любых – от лазанья по деревьям до визитов к эльфам. Они даже уплывали на кораблях к чужим берегам! Бог ты мой, до чего тогда было инте... я хочу сказать, умели вы тогда перевернуть всё вверх дном в наших краях!*  
*Джон Рональд Руэл Толкин. Хоббит, или Туда и обратно*

С универсальным архетипом наставника мы уже соприкоснулись в предыдущей главе, теперь же настало время изучить его подробнее. Обычно герой отправляется в путешествие, предварительно набравшись сил и ресурсов для длительного похода, и большую их часть помогает добыть именно персонаж, взявший на себя функцию наставника. Мудрый волшебник, добрая фея-крестная, говорящие животные – в сказках непременно найдется тот, кто ободрит главного героя, даст ему ценный совет, снабдит картой, где вычерчен подробный план неизведанных земель, а иногда даже подарит загадочный предмет, полезные свойства которого не всегда очевидны сразу, но обязательно проявятся, когда это будет необходимо. Бывает, что информация, которую сообщает герою наставник, поначалу кажется туманной и непонятной, но и она рано или поздно пригодится.

Как правило, наставником становится тот, кто в свое время прошел тот же путь, причем, скорее всего, не единожды, набрался жизненного опыта, и теперь ощущает в себе потребность передавать свои знания следующим поколениям странников. Он может охотно делиться с нашим героем своей мудростью, а может смотреть на него с изрядным сомнением – мол, неужели это и есть тот самый отважный смельчак, который сумеет преодолеть все испытания? А справится ли? Встретившись с таким скептически настроенным персонажем, герой будет вынужден еще и доказывать, что он достоин волшебных даров, иначе ему придется отправляться в путь без них.

А если остался без даров все-таки? Значит, и впрямь не достоин их? Что ж, зачастую это тоже своего рода проверка, знаменующая важный этап развития – когда ты осознаешь, что достиг достаточной зрелости, чтобы не прибегать к помощи внешних советчиков, и что твой внутренний наставник уже достаточно силен, чтобы стать тебе верной опорой.

Разными, подчас совершенно неожиданными путями приходят к нам опыт и знания. В своем путешествии герой может повстречаться с учителями особого рода. Коварные и сладкоречивые, заведут они нашего странника на опасные тропы и покинут там – выбирайся как знаешь, дескать. Так в старину было принято учить детей плавать – забрасывали их на самую середину водоема, где поглубже, рассуждая так: «Захочет жить – выплывет, а заодно и приобретет новый ценный навык». К сожалению, у такого опыта, при всей его обучающей мощи, имеется и несомненное побочное воздействие – даже если герой выбрался из ловушки, в его душе может поселиться сильный страх, отвращающий от любых приключений. Впоследствии такой герой, вполне вероятно, пополнит ряды наставников, которые отговаривают неопытных юнцов от опрометчивых поступков и настоятельно советуют им игнорировать любые «зовы странствий»: «Помяни мое слово, не выйдет из этого ничего хорошего. Поживи с мое – и узнаешь». Или, возможно, герой переймет повадки наставника, с которым сам встретился когда-то, и будет уверенно заявлять, что странники, не заплутавшие в самых непролазных чащах, вряд ли имеют право носить гордое звание настоящего героя, а значит, «пускай они пройдут сначала через все тяжкие – это настоящая школа жизни».

Как поступить герою, если он повстречался с наставником-плутом, заблудился в лесах, а выбравшись, был вынужден вернуться домой, не добравшись до финальной цели своего путешествия? Пожалуй, самое лучшее для него – это снова принять Зов дороги, и вновь отпра-

виться на поиски приключений, дабы убедиться, что этот сценарий – вовсе не единственный из возможных, и что всё может сложиться совсем по-другому...

Случается и так, что наставник отправляется в путешествие вместе с героем, одновременно обучая и обучаясь в ходе приключения, и показывая тем самым, что процесс познания непрерывен. Но чаще всего этот персонаж возникает в самом начале истории, а впоследствии если и появляется, то лишь тогда, когда возникает в том настоящая необходимость – например, когда герой попадает в жуткую передрыгу, выпутаться из которой без посторонней помощи едва ли получится.

В реальной жизни в роли наставника может выступать любая значимая для нас фигура, к чьему мнению и советам мы прислушиваемся, – будь то родитель, преподаватель, более опытный коллега или лучший друг, который всегда готов нас выслушать и поддержать. Кроме того, эту роль могут взять на себя вдохновляющие книги, а также люди, которые сумели добиться того же, чего хотим добиться мы – все те, на кого мы смотрим, как на образец для подражания.

Даже когда наставник уходит из нашей жизни, его мудрые слова, служившие нам когда-то опорой, живут в нашей душе и вспоминаются в критических ситуациях. И со временем формируется образ нашего собственного внутреннего наставника, который будет нас выручать даже в отсутствие внешней поддержки. К нему мы и обратимся, выполняя следующее задание.

## **Задание 2. Мудрый наставник и его дары.**

1. Составьте список людей, которых вы можете назвать своими наставниками. Включите в него всех, кто, по вашему мнению, с одобрением отнесся бы к вашей задумке, навеянной Зовом дороги. Добавьте и тех, кто уже успешно достиг похожей цели, и у кого вы могли бы перенять опыт и мастерство. Если вам известны книги, которые способны сыграть роль наставника для вас – непременно включите в список и их.

2. Теперь вам предстоит создать собирательный образ мудрого наставника – такого, который лучше всего подойдет именно вам. Вы можете нарисовать его в своем блокноте. Если возникнут затруднения, то можно воспользоваться метафорическими картами, представленными в Приложении 2. Выберите из 12-ти карт образ, который наиболее вам симпатичен, и подробно опишите его.

3. В Приложении 3 вы найдете изображения волшебных предметов. В открытую или с помощью генератора случайных чисел выберите один или несколько предметов, которые наставник мог бы подарить главному герою вашей истории перед тем, как тот отправится в дальний путь. Расскажите, какими чудесными свойствами обладают эти артефакты и как они могут помочь вашему герою в его странствиях. Возможно, наставник сделает подарок герою сразу и без всяких дополнительных условий, а может быть, предложит сначала пройти некое испытание. Как по-вашему, каким оно будет?

4. Напишите сказку о встрече героя с наставником. Если в конце истории ваш персонаж получит от своего главного помощника все ресурсы, необходимые для начала путешествия, и, преодолев сомнения, будет готов принять Зов дороги, – значит, и вы вполне готовы перейти к следующей главе.

Если же наставник получился из тех, кто, напротив, отговаривает главного героя от опрометчивого шага (бывают же и такие!) и склоняет к тому, чтобы отвергнуть сомнительный призыв к странствиям, то вы всё равно можете перейти к следующей главе – как знать, вдруг обнаружится, что под личиной ментора скрывается не кто иной, как страж порога...

## **Приложение 2. Карты для задания 2. Мудрый наставник**



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

## **Приложение 3. Карты для задания 2. Дары мудрого наставника**



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

*Пример (задание выполнено с помощью колод метафорических карт «Субличности Inner Active Cards» и «Советы от предметов»):*

*Мой наставник явился ко мне в обличье большой панды. Жует бамбук и с любопытством поглядывает на меня, словно вопрошая: ну, догадываешься ты уже о чем-то или всё еще нет? Он немногословен, терпелив, всегда спокоен, и прекрасно осведомлен, что лучший способ сдвинуть меня с места – это заинтриговать. Поэтому время от времени он будет подбрасывать мне небольшие подсказки, ни в коем случае не раскрывая сразу все карты. Мой наставник любит, когда до всего доходят своим умом.*

*Мой наставник подарил мне три интригующих предмета. Первый – это гитара, и, кажется, она расстроена.*

*«Я не могу сыграть ни одной мелодии, – словно сокрушается она. – Что-то случилось с моими струнами... какие-то злые чары, не иначе. Помогите, расколдуйте меня!»*

*Второй предмет – это сито, одно из тех, которыми пользуются старатели, промывая в них свою добычу, чтобы отделить пустую породу от тяжелых частиц золота.*

*И третий предмет – темные очки, из-за которых за мной пристально наблюдает чей-то взгляд. Смотрит, как будто оценивает меня, и остается при этом неузнанным. От этого взгляда мне становится не по себе, возникает чувство, словно я уже провинилась в чем-то, хотя еще ничего не совершила.*

*«И что всё это значит? – спрашиваю я у наставника. – Что мне с ними делать?»*

*«Ну-ну, не торопись, – говорит наставник, дожжевывая бамбук. – Ничего с ними делать не надо. Положи их пока в свой сундучок. Это подсказки. В свое время ты всё узнаешь».*

## Наряд с чужого плеча (сказка)

Натаскать воды из колодца, приготовить обед, перемыть всю посуду... Это далеко не полный перечень дел, что Тасе приходилось выполнять каждый день, но почему-то только сегодня, когда младший брат в порыве озорства рассыпал крупу, и Тася уйму времени потратила на то, чтобы отделить горох от чечевицы, она и вспомнила про Золушку.

«Вот я совсем как она, – подумала Тася. – Кручусь-верчусь целыми днями, никакого покоя. И никакой помощи ни от кого! У Золушки хотя бы фея-крестная была, которая ей помогла, и на бал бедняжка в конце концов попала, и даже принц на нее внимание обратил... а у меня что? Даже и ждать нечего, сплошной мрак впереди. А все-таки жаль, что фей не существует...»

Думала она обо всём этом незадолго до сна, а такие размышления нередко затем становятся частью сновидений. Так вышло и в этот раз. Приснилось Тасе, что она и впрямь Золушка, и даже, подобно сказочной героине, получила приглашение на бал.

Но во сне Тася-Золушка решила, что на бал не поедет.

«Вот какая у меня жизнь, – уныло думала она, доставая из колодца очередное тяжеленное ведро с водой, – беспросветно трудовая. Уместны ли в ней балы? Уместна ли я буду на балу? Надо мной же куры и те хохотать будут!»

– Почему ты так решила? – вдруг услышала она у себя над ухом чей-то голос.

Тася вздрогнула от неожиданности и резко обернулась. За ее спиной стояла женщина средних лет. На ней было длинное, в широких складках, синее платье, на подоле которого переливались оттенками желтого и лилового цветов изумительные звезды. Из-под платья выглядывали носки остроносых туфель, а на голову была нахлобучена широкополая шляпа, которую женщина носила слегка набекрень. У незнакомки было доброе лицо, насмешливое выражение глаз, а чуть приподнятые складки в уголках глаз говорили о склонности улыбаться, невзирая ни на какие жизненные обстоятельства. Вот и сейчас, перехватив испуганный взгляд Таси, женщина приветливо улыбнулась и подмигнула ей.

– Ты меня уже, конечно, и не помнишь, – сказала она. – Еще бы! Когда мы встречались в прошлый раз, тебе была всего пара недель от роду.

– Мы в-в-встречались? – пролепетала Тася. – Но кто вы?

– Могла бы и догадаться, – ответила женщина. – Я твоя фея, разумеется. Знаю, что ты не веришь в фей, потому что никогда их не видела, но, понимаешь, есть правила. Феи приходят ко всем маленьким детям, одаривают их славными подарками и достоинствами, которые должны помочь им на жизненном пути, а потом, согласно правилам, присутствуют в их жизни лишь незримо, окрыляя, направляя, подбрасывая знаки... Кто бы их еще замечал! – неожиданно прибавила Фея, сердито взглянув на Тасю. – Меня настолько удручает твоя невнимательность к моим знакам и твой пессимизм, что я решила явиться к тебе во сне. Во сне – можно.

– Так это сон? – разочарованно протянула Тася. – И никакого бала на самом деле не будет?

– Ты же всё равно не собиралась туда ехать, – заметила Фея. – Но, может быть, теперь-то пойдешь? Хотя бы во сне? Будет интересно! Только представь: море огней, вихрь музыки, изысканные яства, утонченный аромат духов, цветы и улыбки. Маленький оазис посреди серых будней. Твоя душа просит праздника, так почему бы не разрешить себе праздник?

– А уместна ли буду я посреди всего этого? – выпалила Тася. – Я, серая, как мои будни, в своем стареньком невзрачном платье... и в этих грубых стоптанных башмаках...

– Я могла бы наколдовать тебе бальное платье, – сказала Фея, – только, боюсь, не в платье тут дело.

– Платье спасло бы положение! – обрадовалась Тася.

– Ты так думаешь? Ну что ж, давай попробуем.

Фея вытащила из рукава волшебную палочку. Один взмах палочкой, невнятное бормотание – и перед Тасей прямо на крышке колодца лежит роскошное бело-розовое бальное платье с блестками, которые под лучами солнца вмиг засверкали, заискрились, словно маня в удивительную страну, где всё еще возможны праздники и развлечения. Тася ахнула и подхватила платье на руки, опасаясь, как бы оно не испачкалось. А Фея вновь направила волшебную палочку в сторону крышки колодца, пробормотала слова нового заклинания, и – новое чудо! – стоят на колодце изящные туфельки, украшенные выложенными из драгоценных камней цветами.

– Вы очень добры, – произнесла Тася, с восхищением разглядывая туфли, а потом перевела взгляд на платье. – Я вам так благодарна, но... не могу я принять столь щедрые дары.

– А? Каково? – с гордостью сказала Фея, как будто не расслышав Тасины слова. – Сомневаюсь, что даже у самой отъявленной придворной модницы есть такие!

– Вот потому и не могу, – повторила Тася. – Где придворные модницы, а где я. Буду я на этом балу, как курица, разряженная в павлиньи перья!

– И то правда, – услышала Тася у себя за спиной, но голос был уже не Феи.

Тася обернулась. Феи и след простыл. На ее месте стояла Тасина подруга Белинда и критическим взором рассматривала платье. – При дворе сейчас таких и не носят, – убежденно прибавила она, и Тася ей поверила. Белинда, кажется, была осведомлена обо всем на свете.

– Это платье мне... тетя подарила, – словно оправдываясь, объяснила Тася.

– Наверное, из какого-то старого сундучка вытащила, – хмыкнула подруга. – Я ведь чего зашла... Меня на маскарад пригласили, а там будет конкурс на лучший костюм. Хотела попросить тебя, чтобы ты сшила для меня что-нибудь оригинальное, но, как нарочно, времени мало. За два дня ведь не успеешь?

– Боюсь, что нет, – растерянно проговорила Тася.

Белинда горестно вздохнула, не сводя глаз с платья, которое Тася по-прежнему держала в руках.

– Конечно, у тебя ведь и поважнее дела есть, – с плохо скрываемой обидой сказала Белинда. – Поедешь на бал, встретишь там принца... подруги сразу станут не нужны. Так всегда бывает.

И вновь Тася начала оправдываться. Нет, она и не думала ни о каких принцах! Да и на бал вряд ли пойдет. Что ей там делать? А раз так, то...

– Держи, – сказала она, протягивая Белинде платье. – И выиграй этот конкурс!

Белинда приложила платье к груди, и глаза ее так и засверкали от восторга.

– Спасибо, Тася, – проникновенно сказала она. – Ты настоящая подруга! И туфли можно взять?

– Да, конечно, и туфли...

Радостная и оживленная, Белинда сделалась прехорошенькой, и Тася невольно подумала, что теперь, пожалуй, наряд будет на своем месте. Он как будто для Белинды и был предназначен...

«А у меня теперь есть повод не идти на бал», – подумала она еще.

Она вновь погрузилась в свои привычные обязанности, чтобы даже не вспоминать ни о каких балах. Лишь вечером вышла за ворота – если повезет, то можно увидеть, как мимо по дороге проезжают разряженные в пух и прах аристократки, спешащие ко дворцу, полному разноцветных огней и веселья.

И вот неожиданность – к воротам действительно подъезжала карета, запряженная четверкой лошадей. Подъехала и остановилась. Как будто ждала ее, Тасю.

Или нет?.. Тася решила все-таки уточнить у кучера.

– Садитесь, – любезно предложил кучер. – Вмиг домчу!

«Ах, Фея, – растроганно подумала Тася. – Только что же я буду делать на балу в своем стареньком платье? Разве что присоединиться к любопытствующим зевакам и в окошко заглянуть... Идея! Надо будет заехать сначала к Белинде и забрать у нее наряд, который я ей так неосмотрительно отдала. В конце концов, Фея мне его подарила, а у Белинды маскарад только через два дня».

Кучер был не слишком доволен, что придется делать крюк, но, буркнув что-то неразборчивое, свернул в указанном Тасей направлении. Впрочем, его недовольство не шло ни в какое сравнение с яростью Белинды, которая перед приходом Таси вертелась перед зеркалом в новом платье и благоговейно расправляла складки, предвкушая, как на нее обратятся все взоры, когда она войдет в бальную залу.

– Раньше надо было думать! – кричала Белинда. – А теперь у меня уже всё распланировано! Мне через десять минут выходить!

– Но ты же говорила... – начала было Тася, но Белинда закричала еще громче:

– Вот, значит, какая ты подруга! Ни в чем на тебя положиться нельзя! Семь пятниц на неделе!

Тася стушевалась. Настаивать на своем нечего было и думать. Белинда всё равно ее перекричит. А если даже удастся вернуть платье, то настроение будет безнадежно испорчено, и платье будет восприниматься как украденное. Подумав так, Тася замолкла в растерянности, и молчала даже тогда, когда приоткрылась дверь, и в дом заглянул кучер.

– Ну что, вы готовы ехать? – спросил он. – Я забыл предупредить, после полуночи у меня включается ночной тариф, так что поторопитесь.

– Минуточку! – Белинда накинула на плечи легкую шаль, бросила еще один взгляд в зеркало и поспешила к выходу.

– Это моя карета, – попыталась сказать Тася, но губы не слушались ее.

– Не забудь закрыть дверь, – не оборачиваясь, сказала ей Белинда – и выпорхнула из дома.

Понуро, с опущенной головой, брела Тася к себе домой. Ах, Фея! Зачем только все эти подарки? Так хорошо было без них... жила себе и жила. И зачем только это приглашение? Лишь взбаламутило...

– Но согласись, это было полезно, – услышала она голос Феи.

Вот она, Фея, стоит на дороге прямо перед ней. Улыбается, как ни в чем не бывало.

– Вы были правы, – хмуро проговорила Тася. – Не в платье дело. Дело во мне. Почему я такая безропотная Золушка? Мне это не нравится. Я больше не хочу так!

– Ты можешь это изменить, – заметила Фея. – Собственно, уже начала.

– А что толку? Ничего не получилось, – буркнула Тася.

– А сразу ничего и не поменяется, – сказала Фея. – Словно по мановению волшебной палочки. Так даже во сне не бывает. Но ты не сдавайся. Попробуй еще.

Тася проснулась. Конечно, это был сон, но до чего же реальный! «Я даже в фей чуть было не поверила. Ну, в самом деле, чего только не приснится...»

Но этим утром ее не покидало ощущение чего-то необыкновенного. Как предвкушение чуда. Хотя оснований для ожидания чуда не было никаких. Обычное утро, обычный завтрак...

Завтрак подходил к концу, когда раздался стук в дверь.

– Это ко мне ребята пришли! – заявил младший брат и бросился открывать. Вернулся он довольно скоро, плюхнулся на стул и принялся размазывать остатки каши по тарелке.

– Кто-то явно ошибся адресом, – объяснил он Тасе. – Принесли приглашение на какой-то праздник, будто бы тебе. Я сказал, что ты не любишь праздники, и не ходишь никуда. А еще...

– Да с чего ты это взял! – воскликнула Тася, выскакивая из-за стола. – Я как раз люблю праздники!

Тася выбежала за ворота, но дорога была пустынна. Только из прорези почтового ящика виднелся край белого конверта. Тася уцепилась за этот край и вытянула конверт целиком.

Задержалась взглядом на правом верхнем углу – здесь был нарисован бенгальский огонь, рассыпающийся вокруг искры. Но присмотревшись, Тася подумала, что это на самом деле волшебная палочка – точно такая, какой размахивала Фея в ее сне.

– Я обязательно пойду, – сказала Тася вслух. Она надеялась, что Фея ее слышит. Возможно, так оно и было. Хотя с этими феями никогда и ни в чем нельзя быть уверенным.

### Глава 3. Страж порога

*Природа ценит отвагу. Решишь – и в ответ на твою решимость природа сотрет непреодолимые преграды. Мечтай о несбыточном – и мир перестанет тебя подавлять, он будет тебя возносить. В этом весь фокус. Именно это все учителя и философы, стоявшие чего-то, прикоснувшиеся к алхимическому золоту, – именно это они поняли. Это шаманский танец у водопада. Это путь к волшебству. Броситься в неизвестность и выяснить, что там – мягкая перина.*

*Теренс Кемп Маккенна*

Казалось бы, чего проще – цель поставлена, и пора к ней идти. Можно составить подробный план и двигаться к цели пошагово и методично, вычеркивая из списка пункт за пунктом по мере их выполнения. А можно ринуться навстречу приключениям вообще без всякого плана, в радостном предвкушении удивительных открытий, что поджидают за каждым новым поворотом дороги. Пусть будут сюрпризы и неожиданности, так даже интереснее! Но...

Не тут-то было. Что-то всё время мешает нам. И это тоже часть приключения, ведь мы сталкиваемся с первым серьезным испытанием на нашем пути. Имя ему – Страж порога.

Помните, как бывает в сказках и легендах? «Только достойный переступит этот порог». Сколько народу полегло, пытаясь разгадать загадку Сфинкса, пока не появился Эдип, который справился с этой задачей! Или, скажем, свирепый Цербер, охраняющий врата подземного мира – одолеть его сумел лишь Геракл, присовокупив данную победу к предыдущим одиннадцати своим подвигам. Или вот еще платформа 9  $\frac{3}{4}$  – чтобы попасть на нее, нужно пройти прямо сквозь кирпичную стену, разделяющую платформы 9 и 10, не останавливаясь.

Двери, мосты, стены, водоемы, глубокие ущелья и бесплодные пустыни – такими препятствиями обычно символически изображается в сказках страж порога. Преодолевая этот рубеж, герой попадает из привычной и хорошо знакомой ему среды в мир, где его, вполне вероятно, подстерегают всяческие опасности, а желанная награда то ли будет получена, то ли нет, – это бабушка надвое сказала.

Поэтому, собственно, и возникает на пути страж порога – он проверяет готовность героя к приключению, ведь если тот спасует при мысли о возможной неудаче, то, по всей видимости, еще не пришло время ему двигаться дальше. Внешнему барьеру (а все внешние препятствия, как известно, являются отражением внутренних страхов и сомнений) отведена прежде всего защитная функция, поскольку, чем черт не шутит, приключение действительно может оказаться весьма опасным, и не исключено, что в конце пути герой столкнется с разочарованием, с которым не сумеет справиться.

Хорошо, это всё в сказках, а как выглядит страж порога в обычной жизни? О, он весьма изобретателен и приходит к нам во множестве обликов! Например, у вас могут возникнуть какие-то срочные дела, которые потребуют вашего неусыпного внимания, и вся энергия пойдет туда, а когда вы справитесь с завалом и авралом, то обнаружите, что первоначальный запал прошел. Задумка, которая сначала вызывала столько энтузиазма, теперь изрядно потускнела, стало проще отодвинуть ее на задний план, и, как нарочно, на горизонте появляются еще какие-то новые задачи.

«Вот это еще сделаю... и это... иначе все эти дела будут мешать мне погрузиться с головой в новый проект, – думаете вы. – Сейчас я с ними разберусь, и тогда уж!...»

Но почему-то подходящий момент для «погружения» всё никак не наступает.

«Рутину затянула, – с грустью констатируете вы. – Вот так всегда! Можно было предвидеть, что так и произойдет. Взрослый человек себе не принадлежит».

Но может так случиться (особенно если вы наделены богатым воображением), что вас увлечет в свои сети вовсе не рутина, а госпожа Фантазия. Ничего ведь нет плохого в том, чтобы представить, как необыкновенно изменится ваша жизнь, когда вы реализуете свое намерение? И вот уже перед вашим внутренним взором начинают разворачиваться заманчивые картины, и вы с готовностью всё добавляете и добавляете новые штрихи, детали и оттенки, а потом с восхищением любуетесь тем, что получилось. Самое время вспомнить модное слово «визуализация», приправить его советами типа «Лежи по направлению к цели», и искренне понадеяться, что сей воодушевляющий процесс поможет достичь цели легко и без усилий. А может быть даже, всё произойдет само собой – Вселенная подсобит или еще кто-нибудь из сочувствующих.

И потому, когда вдруг обнаруживается, что надо предпринимать для достижения цели какие-то конкретные усилия и делать конкретные шаги («А может, не надо, а? Еще немного подождем...»), то, как правило, энергии на такие действия уже практически нет. И неудивительно – ведь, если подумать, то, начиная действовать и двигаться к своим целям, мы рискуем встретиться с какими-то серьезными препятствиями, и тогда... ох, страшно даже представить, что тогда будет!

И теперь уже богатое воображение начинает играть с нами злую шутку. Вместо радужных картин светлого будущего, которые так улаждали душу поначалу, мозг заполняют фантазии иного рода. В них возможные трудности и препятствия разрастаются до невероятных размеров, так что начинают казаться непреодолимыми, а в финале всё и вовсе летит в тартарары. Будущее вырисовывается в настолько неприглядном виде, что, право же, думаете вы, только отчаянный безумец отважился бы пуститься в подобную авантюру, тогда как любой мало-мальски разумный человек предпочтет оставить всё как есть. Вернувшись таким образом в ряды разумных людей, вы вздыхаете с облегчением – и ваш страж порога, выполнив свою миссию, отныне может спать спокойно.

«Ну уж нет, – возможно, скажете вы. – Мечтания – это не про меня. Я трезво смотрю на вещи, а любое дело начинаю с составления четкого плана, где прописано, что я стану делать в случае, если события будут развиваться по сценарию А, В, С и так далее. Собираю информацию, готовлюсь основательно».

Отлично! Такой подробный план непременно поможет достичь успеха. Только вот время идет, а вы почему-то всё еще заняты его составлением. Если это так, то, значит, вы тоже оказались во власти стража порога.

«Это прекрасно, когда есть план, – непременно скажет кто-то. – А что, если его вообще нет и не предвидится?»

Вы как будто заглядываете в темный колодец, в котором невозможно ничего разглядеть. Темнота пугает – в ней могут скрываться чудовища. И хорошо бы знать, что именно ждет впереди и что конкретно нужно делать. А еще неплохо бы получить подтверждение, ну хотя бы какой-нибудь знак от Вселенной, что вы на верном пути, и что впереди вас обязательно ждет успех. Но поскольку Вселенная предательски хранит безмолвие, вы вправе решить, что мирозданию нет дела ни до вас, ни до ваших идей. Оно явно не собирается давать вам никаких гарантий успеха. А как же без них?

Хуже того, вы намечаете с завтрашнего дня начать новую жизнь, а наутро просыпаетесь с головной болью.

«Может, просто еще не время? – думаете вы тогда. – Нужно подождать, пока мироздание не сменит гнев на милость и для меня наконец не загорится зеленый свет».

Иногда страж порога принимает обличье строгого Цензора и, оказавшись под его воздействием, вы принимаетесь решительно и бескомпромиссно рубить свои замыслы на корню.

«Эта идея недостаточно хороша, и вряд ли из нее выйдет толк, – рассуждаете вы, став своим самым суровым критиком. – И что в ней такого уж интересного? Я подожду чего-нибудь оригинального и искрометного, а ради меньшего и стараться не стоит».

И вы ждете, не теряя надежды, но Самая Лучшая Идея, как назло, где-то задерживается.

Бывает и так, что идей, наоборот, слишком много. «Я вообще человек разносторонний, меня привлекает множество вещей. Но я не знаю, что выбрать! Мне всё интересно. И идеи мне в голову приходят отличные, как на подбор. Однако я в растерянности – понятия не имею, за что браться, и как-то так получается, что в итоге не выбираю ничего».

Возможно, в описанных случаях вы узнали проявления своего стража порога. Возможно, у вас он проявляется как-то иначе. Как бы то ни было, следующее задание поможет вам познакомиться со стражем поближе и, что особенно важно, найти к нему подход и преодолеть наконец заветный порог.

### Задание 3. Испытание стража порога.

1. Воспользовавшись метафорическими картами, предложенными в Приложении 4, выберите в открытую или в закрытую (в этом вам снова поможет генератор случайных чисел) своего стража порога. Можете попробовать еще один способ выбора карты в закрытую. Проговорите мысленно: «Мое подсознание, покажи мне, как выглядит мой страж порога, число от 1 до 20» (именно столько карт представлено в Приложении 4). Первое число, которое придет вам в голову, и будет номером карты, с которой вам предстоит дальше работать.

Иногда в голову приходят сразу два числа (а то и больше), и сложно выбрать между ними. Посмотрите на карты с этими номерами – какая из них откликается больше? Скорее всего, с нее и стоит начать работу. Но и вторая возникла не случайно, советую поразмышлять также и над ней.

Сначала найдите на карте главного героя. Опишите его: какой он по характеру, какие у него мысли и чувства, цели и желания.

Теперь отыщите стража порога – то препятствие, с которым столкнулся главный герой. Это может быть всё, что угодно, будь то мудрый сфинкс, огнедышащий дракон, закрытая дверь, стремительный вихрь или стеклянный потолок, в который неизменно упрутся все начинания нашего героя.

Опишите момент встречи героя со стражем порога. Что хочется сделать: бросить задуманное, застыть на месте, пойти другой дорогой или что-то еще? Опишите и ваши чувства, которые поднимаются у вас, когда герой поступает именно так.

*Пример (задание выполнено на картах из Приложения 4): Герой пытается вырастить прекрасный цветок, но, только начав расти, цветок как будто упирается в стеклянный потолок. На этом процесс останавливается. У героя опускаются руки. Он уже не верит в то, что у него есть хоть малейшие способности к выращиванию цветов. Лучше бросить это неблагодарное занятие. Обидно, но что поделаешь.*

2. Поразмышляйте, почему на пути вашего персонажа возникло такое препятствие. Чего на самом деле добивается от него страж порога? Вполне вероятно, препятствие можно преодолеть. Как это сделать?

*Пример: На карте я вижу, что на стеклянном потолке уже появились трещины. Выбранное моим персонажем занятие, как и многие другие, требует терпения и настойчивости. Мой герой должен воспитать в себе эти качества, тогда страж порога поддастся ему. Страж возник здесь, чтобы проверить решимость героя, которому сейчас не хватает веры в себя.*

3. В Приложении 5 вы найдете карты ресурса, которые помогут вашему герою разгадать загадку стража порога и пройти дальше. Берите столько ресурсов, сколько понадобится. Составьте программу действий, включив в нее все собранные ресурсы.

*Пример: 1) Нужно добыть необходимую информацию, проконсультироваться с экспертом в данном вопросе или пройти обучение.*

*2) Разделить большую цель на несколько небольших этапов. Пообещать себе награду после окончания каждого этапа.*

*3) Хвалить себя за каждый сделанный шаг, ведь это маленькая победа.*

*4) Сравнивать себя не с другими, а с собой вчерашним, и отмечать прогресс. «Сегодня у меня получилось чуть лучше, чем вчера».*

4. Напишите сказку о том, как герой встретился со стражем порога и успешно прошел предложенные им испытания.

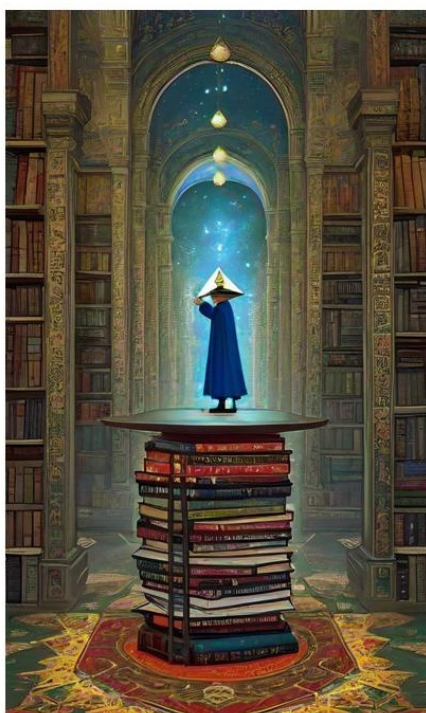
## **Приложение 4. Карты для задания 3. Стражи порога**



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



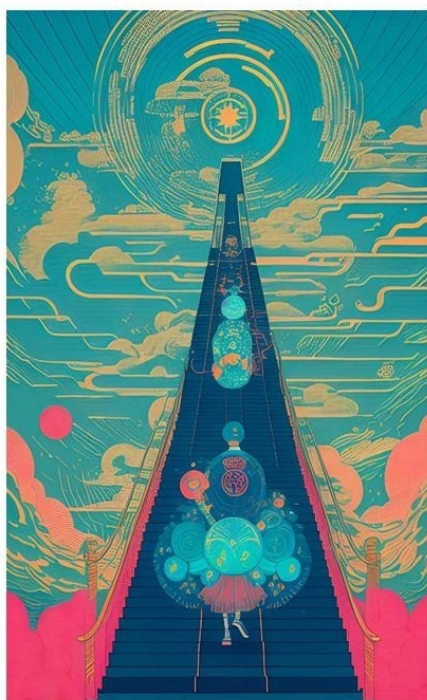
16



17



18

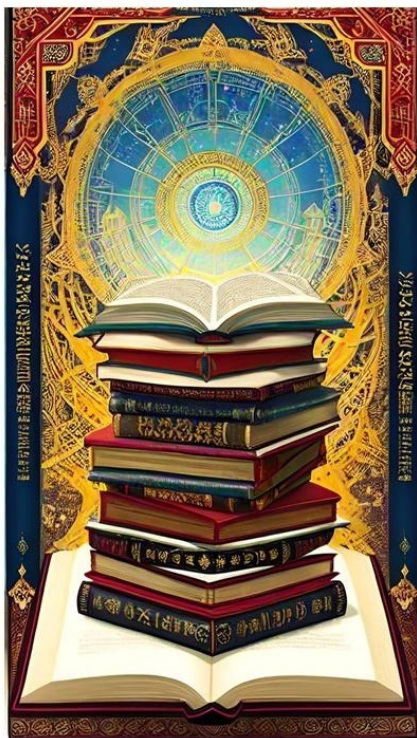


19



20

## **Приложение 5. Карты для задания 3. Ресурсы для преодоления стража порога**



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24

## Стражники дороги к Заветному лесу (сказка)

В семье Сильвестра с незапамятных времен укоренилась традиция: все старшие сыновья, подобно отцам, вырастая, становились плотниками или, для разнообразия, столярами. Ремесло это в тех краях считалось прибыльным, секреты мастерства бережно передавались из поколения в поколение, так что у Сильвестра, пожалуй, не было никаких веских причин, чтобы нарушить традицию.

Никаких, кроме одной. Юношу совершенно не увлекало плотницкое дело; более того, звуки, издаваемые пилой, хищно врезающейся в деревянную доску, казались ему настолько душераздирающими, что всякий раз ему хотелось заткнуть уши, чтобы их не слышать. Принявшись осваивать семейное ремесло, Сильвестр первым делом изготовил причудливый музыкальный инструмент, который, впрочем, ни на что не годился. Вторая попытка была чуть лучше, а третью отец пресек в корне, объявив, что не позволит сыну впустую переводить ценную древесину.

– Я бы на твоём месте начинал с табурета, – заявил он. – Да и продолжал бы изделиями практичными и полезными в хозяйстве. А эти твои поделки сроду никто не купит.

Грустно и горько стало Сильвестру от слов отца. Уселся он на заброшенном крыльце внутреннего двора, чтобы предаться размышлениям о своём будущем, и мысли в его голову приходили по преимуществу невеселые. Здесь его и отыскал старенький дедушка, присел рядом, кряхтя, и принялся набивать табаком свою неизменную трубку.

Мрачно покосился на него Сильвестр, поскольку не расположен был вести сегодня высокоумные разговоры, до которых был так охоч старик.

– Эх, мой мальчик, вижу я, что ты прямо-таки бунтарь, как и я в своё время, – произнес наконец дедушка. – И, признаться, меня это обстоятельство и радует, и огорчает одновременно.

– Ты был бунтарем? – недоверчиво осведомился Сильвестр. – И в чём же это выражалось? Ты ведь тоже стал плотником, как и предписано нашим семейным кодексом, будь он неладен. А я... не скажу, что я нарочно стал выделывать все эти музыкальные инструменты. Но так получилось само собой. И знаешь, что ещё я понял, пока корпел над ними? Я вовсе не стремлюсь изготавливать музыкальные инструменты на продажу, как подумал отец. Я хочу играть на них. Хочу учиться музыке, – теперь Сильвестр говорил с воодушевлением, как будто забыв о своих огорчениях.

– Вполне достойная мечта, – одобрил старик. – У меня когда-то была похожая... очень, очень давно. Совсем не та мечта, что могла бы осуществиться в нашей деревне. Но я узнал, что есть на свете город, где, говорят, каждый житель находится на своём месте, и волен заниматься именно тем, к чему больше всего благоволит его душа. Путь к этому прекрасному городу лежит через Заветный лес, населённый сказочными существами – пока идёшь по лесной тропинке, каждый встречный зверь непременно поделится с тобой толикой своей мудрости. Так рассказывают. Вот только прежде чем вступить под своды деревьев Заветного леса, нужно миновать огромные железные ворота. Проход через них охраняют два стражника, что всякому путнику задают каверзные вопросы или устраивают сложные испытания, к которым невозможно подготовиться заранее – видишь ли, для каждого смельчака выбирается своё особое задание, и никогда-то они не повторяются. Справишься с предложенным тебе испытанием – стражники откроют перед тобой ворота. Провалишь экзамен – стало быть, пеняй на себя.

– И что же, провалил ты его? – с любопытством спросил внук, уже догадываясь, каким будет ответ.

Старик вздохнул и сокрушенно покачал головой.

– Если бы я знал тогда то, что открылось мне лишь спустя многие годы!.. Слушай же, как было дело. Добрался я до Заветного леса и обнаружил, что обнесён он высоким забором.

Единственный проход – та самая железная дверь. Но едва я к ней устремился, как путь мне преградили два диковинных создания и молвили голосами потусторонними, нечеловеческими: «Никто не вправе вступить в этот лес, пока не пройдет наше испытание. Готов ли ты, путник?» А я что – молод был, полон сил, уверен в себе... ну, так мне казалось. «Готов!» – говорю. «Но имей в виду, – сказал один из стражников, тот, что был черен, как ночь, и от взгляда его бездонных темных глаз мне стало ох как не по себе, – если ты не пройдешь наше испытание, мы сотрем тебя в порошок».

– И тут, не поверишь, моя уверенность куда-то испарилась. Глазища у этого создания были такие космические, такие... Словом, потерялся я в них, и мне стало казаться, что не найдусь уже никогда. Очнулся я дома – не помню, как отыскал дорогу назад, но рад был, что сумел благополучно унести ноги. Так и не ходил больше к Заветному лесу. Может быть, тебе повезет больше, мой мальчик. Я уже немало прожил на свете, повидал людей знающих, более опытных, чем я. Пройти испытание возможно. Мой тебе совет: когда доберешься до этих двух стражников и заговорят они с тобой, смотри только на белого, ни в коем случае не переводя взгляд на черного. Если посмотришь на черного – ты пропал, он высосет из тебя всю решимость. Жаль, я в свое время не знал этого секрета...

– Не беспокойся, дедушка! – воскликнул Сильвестр. – Уж я разберусь с ними обоими!

Юноша так воодушевился, что выступил в путь на следующее же утро, захватив с собой лишь легкий рюкзачок с провиантом да карту, скрупулезно начерченную для него дедушкой. Следуя указаниям карты, Сильвестр без особых задержек добрался до Заветного леса, и убедился, что за без малого полсотни лет здесь ничего не изменилось. Всё, как и в рассказе деда: высокая стена, ограждающая лес, и кованные железом ворота, с левой стороны которых неподвижно восседает огромный белый стражник, а с правой – не менее гигантский черный. Кроме цвета, стражники ничем не отличались друг от друга, и выглядели, ровно близнецы: у обоих были головы, похожие на человеческие, и тело, как у льва; веки у обоих были сомкнуты – казалось, они крепко спят.

«Так это же сфинксы, – сообразил Сильвестр. – Только крыльев не хватает. Хотя вроде бескрылые сфинксы тоже бывают. Теперь я должен их поприветствовать или что?»

Едва только юноша остановился в нерешительности, раздумывая, с чего начать разговор, как тотчас же стражники пришли в движение, и веки их отомкнулись. Сильвестр встретил взгляд Белого стража – и оробел. Казалось, эти невероятные глаза застали рождение вселенной и могут поведать биографию каждой планеты и всех звезд, как видимых, так и невидимых человеческому взору.

– Добрый день, – с трудом выдавил из себя Сильвестр. – Как поживаете? – дежурные фразы казались совершенно неуместными, но надо же было с чего-то начинать.

– Знаем, знаем, странник, куда ты путь держишь, – нараспев проговорил Белый страж, явно не желавший терять время на вежливые расшаркивания. – Готов ли ты разгадать нашу загадку? Тогда ты сможешь пройти дальше.

– А если ответишь неправильно, то мы оставим от тебя лишь горстку пепла, – добавил Черный страж, и вопреки наставлениям деда Сильвестру вдруг захотелось на него взглянуть. – Так что подумай хорошенько!

– Готов-то готов, – ответил Сильвестр, устояв перед искушением и по-прежнему глядя только на Белого стража. – Но я всего лишь человек и признаю ограниченность своих познаний. А потому надеюсь, что вы проявите снисходительность, достойную таких воистину мудрых и древних существ, и не станете задавать мне вопросов, не имеющих отношения к цели моего путешествия. Откровенно говоря, интересует меня только музыка. Спросите же меня что-нибудь из *этой* области!

– То есть ты полагаешь, – громыхнул Черный страж, и вновь Сильвестру потребовалось приложить немалое усилие, чтобы не взглянуть в ту сторону, откуда раздавался насмешливый голос, – самоуверенно так полагаешь, что музыкальная тема изучена тобой вдоль и поперек?

– Вовсе нет, – с достоинством отвечивал юноша. – Поэтому я осмелюсь попросить вас еще об одной уступке: дайте мне время, чтобы отыскать ответ на вопрос, который вы мне зададите. Что бы ни было, я докажу вам твердость своего намерения учиться музыке. Я буду искать ответ и найду его!

– Сколько же времени тебе потребуется? – спросил Белый страж.

– Год, – подумав, сказал Сильвестр.

«Уж за год-то наверняка можно что-нибудь сообразить», – рассудил он.

– Хорошо, – легко согласился Белый страж, с которым и впрямь было приятно иметь дело.

– Но если за год не найдешь ответа, то больше сюда не приходи, – вставил Черный страж; не смотреть на него было возможно, вот бы еще его и не слушать! – Не в том ты уже будешь возрасте, чтобы музыке учиться. Занимайся до скончания века своими табуретками и желей, что мы не испекли тебя сразу, чтобы не мучался!

Мимоходом отметив, что стражам известно даже и о табуретках, Сильвестр сжал зубы и шумно выдохнул.

– Договорились, – сказал он, не отрывая взгляда от Белого стража. – Итак, каким же будет ваш вопрос?

– Вопрос задам я, – послышался голос Черного сфинкса. – Скажи мне, человек, где находится Музыкальный колодец?

Сильвестр понятия не имел, что где-то в мире существует такая диковинка.

«Но ведь если существует, то кто-то непременно должен о ней знать», – подумал он.

Решив, что восполнить этот пробел в своих знаниях не составит особого труда, он вежливо попрощался со стражами и поспешил вернуться восвояси.

Дедушка, выслушав рассказ внука о переговорах со стражами, объявил, что успех близок как никогда, и принялся разрабатывать план кампании.

«Впереди целый год, но это вовсе не значит, что нужно тянуть до последнего», – пояснил старик.

Задача оказалась сложнее, чем им представлялось поначалу. Привычная рутина то и дело вовлекала наших героев в свой водоворот, и всё же каждый более или менее свободный день Сильвестр выбирался в город, где проводил долгие часы в читальном зале библиотеки. Он просмотрел сотни томов, узнал о самых разных чудесах света и загадках природы, но ни в одной из книг не встретил упоминания о таинственном музыкальном колодце. Он даже стал опасаться, что Черный сфинкс выдумал этот колодец просто из вредности.

Между тем дедушка каждый свободный от повседневной работы вечер отправлялся в местную таверну, где частенько останавливались странники, прибывшие из чужедальних краев. Здесь он узнал о колодцах желаний, которые очень любили, когда в них бросали монетки, о говорящих колодцах, в которых жило не только привычное нам эхо, но и другие голоса, а уж о колодцах с привидениями мог рассказать каждый второй путник. Но на расспросы дедушки о Музыкальном колодце все только пожимали плечами да разводили руками – нет, не встречали, мол, такого чуда, хотя наверняка где-то есть...

Время летело слишком быстро, и до конца срока, отпущенного на поиск ответа, оставалось чуть больше месяца. Наши герои уже совсем было потеряли надежду. Внук всё реже навещал библиотеку, а дедушка заходил в таверну скорее по старой привычке, чем в расчете на то, что удастся добыть какие-то важные сведения.

Однако в этот вечер, не успев старик переступить порог таверны, как услышал радостное восклицание. Бородатый мужчина в одежде, перепачканной дорожной пылью, поднялся из-за своего столика, чтобы поприветствовать его.

– Вы меня, конечно, не помните, – сказал путешественник. – А я помню вас отлично, это ведь вы мне рассказали о Музыкальном колодце.

– Я рассказал? – удивился старик. – Ах, ну да. Я, наверное, спрашивал вас о нем.

– Да-да! – воскликнул путешественник. – И, признаться, весьма меня заинтриговали. Я решил во что бы то ни стало отыскать эту штуковину, и, представьте, у меня получилось!

На следующее утро Сильвестр вновь отправился в дорогу. В кармане у него лежала подробная карта маршрута, с помощью которой даже ребенок без труда сумел бы разыскать Музыкальный колодец. Хотя Сильвестр полагал, что с этой картой дед немного перестраховался.

«Если задача состоит в том, чтобы ответить на вопрос «Где?», то стражам вполне должно хватить и названия деревни, – рассуждал он. – Но уж теперь-то они просто обязаны будут засчитать мне экзамен!»

– Эге-гей! – радостно крикнул он, подходя к стражникам Заветного леса, и приветливо помахал им, как старым знакомым. – Я всё выяснил. Музыкальный колодец находится в деревне Скрипунино. Забавно, правда? У меня есть даже карта, как доехать туда...

– Это хорошо, – одобрительно отозвался Белый страж.

– На что нам эта карта? Нам вовсе не она нужна, а музыкальная вода из колодца, – сварливо добавил Черный страж. – И если бы ты в прошлый раз дослушал наше задание, то знал бы об этом.

– Но... вы же... вы же не... – растерянно пробормотал Сильвестр. Руки у него бессильно опустились.

– А тебе что, даже в голову не пришло отправиться к колодцу, чтобы собственными ушами послушать его мелодии? – неумолимо продолжал Черный страж. – Неужели совсем неинтересно? Да что ж ты за музыкант-то такой? *Настоящий* музыкант сразу бы рванул к колодцу, как только узнал, где он находится!

Сильвестр лихорадочно размышлял. Если взять самого быстрого скакуна, то до деревни Скрипунино можно добраться за несколько дней. Неделя туда, неделя обратно – вполне можно успеть.

– Будь по-вашему, – кивнул он. – Привезу я вам музыкальную воду. Еще какие-то пожелания будут? – саркастически осведомился он. – А то скажете потом, что вы не договорили, мол, а я не дослушал...

– Надеюсь, ты понимаешь, – загремел Черный страж, – что вода должна быть самого лучшего качества? Мы не потерпим никаких легкомысленных мотивчиков, за ними не стоит и мотаться в такую даль. Привези нам настоящую музыку, усладу для души!

В такой формулировке задания Сильвестру сразу почудился коварный подвох.

«Ведь освистать можно всё, что угодно, если подойти к делу с предубеждением, а этот Черный явно предубежден», – думал он.

Однако, рассудив, что выбора у него, похоже, нет, юноша вновь повернул назад.

Как Сильвестр и рассчитывал, добрался он до деревни Скрипунино за неделю. Остановился на постоялом дворе, чтобы дать коню отдых, и принялся расспрашивать местных жителей о Музыкальном колодце. Почти тотчас же нашелся желающий проводить его к местной достопримечательности.

– Как же так вышло, что за пределами вашей деревни никто не знает о таком удивительном колодце? – спросил Сильвестр у своего провожатого, деревенского парня по имени Пантелей.

– Видать, не успела еще молва о нем облететь весь свет, – рассмеялся Пантелей. – Да и то сказать! Раньше мы его именовали попросту Скрипучий колодец. Наберешь, бывало, из него воды, а она противно так поскрипывает. Редко им пользовались поэтому. А недавно что заметили: есть у нас в деревне девушка одна, Юлиана, смолodu в городском доме жила, на пианинах играла, а уж как поет – заслушаться можно! Так вот, если воду из Скрипучего колодца набирает она, то водица наигрывает мелодии, всякий раз новые, но уж такие они нежные да приятные – прямо как душа этой девушки. Колодец, понятное дело, сразу переименовали, теперь он Музыкальный у нас...

– То есть вы хотите сказать, что настоящую музыкальную воду из этого колодца может добыть только человек, наделенный музыкальным талантом, вкусом и образованием? – спросил Сильвестр.

– Пожалуй, что так, – согласился Пантелей. – Хорошо вы выразились! Ну, вот мы и пришли. Смотрите-ка!

Колодец, на первый взгляд, ничем не отличался от обычного деревенского колодца – стенки, выложенные из камня, ведро, прикрепленное к бревну железной цепью. Сильвестр заглянул внутрь и прислушался. Ему казалось, что он различает неясный гул, идущий как будто из самой глубины колодезной трубы.

– Не, так вы ничего не разберете, – со знанием дела сказал Пантелей. – Опустите ведро и зачерпните воду, а потом вытаскивайте.

С замиранием сердца крутил Сильвестр ручку колодца, поднимая наверх ведро, полное студеной колодезной воды.

– Вот, теперь слышу – играет! – вне себя от восторга, воскликнул Пантелей. – Честное слово, у вас получилось!

Ведро извлекли из колодца и поставили на землю. Мотив, наигрываемый водой, казалось, вдохновлял на подвиги и новые свершения. Слушая его, Пантелей ощутил внезапный прилив энергии и даже вспомнил, что наметил на сегодня разгрести сено, и пора бы уже приступить к делу...

– Погодите-ка, – остановил его Сильвестр. – Как по-вашему, похожа эта музыка на то, что выходит у Юлианы?

– Ну, с нашей Юлианой никто не сравнится, – с гордостью заявил Пантелей. – Но у вас тоже неплохо вышло, – снисходительно добавил он. – Да и чего вы хотели? Юлиана – она же девушка утонченная, у нее и музыка струится, чистая и нежная, как хрустальный ручеек. Сразу настраивает на возвышенный лад, знаете ли. Мечты, прогулки при луне и всё такое. А у вас прямо боевое что-то...

«Воображаю, что скажет Черный страж», – мрачно подумал Сильвестр и, досадуя, перевернул ведро. Издав громкий протестующий всхлип, вода стремительно впиталась в землю, и всё стихло.

Сильвестр провел в деревне Скрипунино несколько дней, и каждый день он приходил к Музыкальному колодцу в надежде, что уж сегодня-то колодец порадует его прекрасной мелодией, способной смягчить сердце Черного стража. Мелодии получались самые разные, но ядовитый голос Черного стража, к тому времени уже прочно обосновавшийся в голове юноши, неизменно высмеивал любую из них.

К счастью, ни разу за эти дни к колодцу не приходила знаменитая Юлиана. Это было бы уже слишком.

Время поджимало, и потому Сильвестру пришлось остановить свой выбор на самой удачной, на его взгляд, мелодии, наполнить свою флягу музыкальной водой и отправиться к суровым экзаменаторам. По пути он заехал домой – пусть дедушка тоже послушает его мелодию. Что-то он скажет?

– Мне нравится, – молвил старик. – В этой музыке живешь ты – и всё лучшее, что есть в тебе, я слышу в ней.

– Это потому, что ты мой дедушка, – заметил Сильвестр. – Боюсь, Черный страж будет совсем иного мнения.

– Вот что, – решительно заявил старик. – Прежде я говорил тебе, что не нужно смотреть на этого Черного, а теперь добавлю еще кое-что: не слушай его. Что бы он тебе ни сказал – не слушай! Я верю в тебя и твой талант, поверь и ты сам. Ты сможешь пройти это испытание!

В третий раз предстал Сильвестр перед стражами порога. Сознавая, что этот раз в любом случае будет последним, открутил он крышку у своей фляги, и воздух наполнила живая, энергичная мелодия.

«Что же мы тут стоим, понапрасну теряя время? – казалось, наигрывала она. – Идем же дальше, дальше, дальше!.. Самое интересное – там, впереди!»

– Да, – сказал Белый страж, – должен признать, в этом что-то есть.

– Какое дурновкусие! – воскликнул Черный страж. – Если это всё, на что ты способен, то у меня для тебя плохие новости. Ты немедленно вернешься туда, откуда пришел, чтобы сколотить свою первую табуретку. При должной тренировке...

– Да ты издеваешься! – оборвал его Сильвестр. – Я пойду к своей цели, нравится тебе это или нет. Можешь испепелять.

Он решительно сделал шаг по направлению к воротам, а затем второй и третий.

В этот миг Черный страж посмотрел на Белого, а Белый – на Черного. А уже в следующее мгновение и оба стражника, и ворота, которые они охраняли, исчезли, растворившись бесследно, как будто и не было их тут никогда. Сильвестр успел заметить лишь, что перед самым исчезновением на спинах у стражников выросли крылья. Но, возможно, ему просто показалось.

Впрочем, долго размышлять над этой загадкой наш герой не стал. Мелодия зазвучала громче и увереннее, она звала его идти всё дальше и дальше по дороге, и впереди – Сильвестр теперь был в этом абсолютно уверен, – его ожидало много интересного.

## Глава 4. Внутренний лес и его обитатели. Знакомимся со своими субличностями

– А где я могу найти кого-нибудь нормального?

– Нигде, – ответил Кот, – нормальных не бывает. Ведь все такие разные и непохожие.

И это, по-моему, нормально.

*Льюис Кэрролл. Алиса в стране чудес*

Даже если вы отправляетесь в путешествие в одиночку, вас в вашем странствии будут сопровождать довольно занятные персонажи. Кто-то из них будет искренне наслаждаться дорогой (и, вполне возможно, что идея пуститься в путь принадлежит именно ему), а кто-то непременно начнет ворчать, что стоило бы остаться дома, от этих приключений хорошего не жди. Знакомьтесь – ваши субличности!

Впрочем, субличность под названием Взрослый (она же Эго) в особых представлениях и не нуждается. Это сознательная часть нашей психики, с которой обычно ассоциируется наша индивидуальная личность. Когда мы взаимодействуем с социумом, то чаще всего находимся именно в этой роли, поэтому иногда ее еще называют Персоной (от лат. «маска»). Взрослый серьезен, разумен, склонен опираться на факты и логическое мышление, стремится занять свое место под солнцем и с готовностью берет ответственность за свои поступки.

Иное дело внутренний ребенок – самая уязвимая часть нашей психики, в которой живут наши детские мысли и чувства. Эта субличность более других нуждается в защите и безопасности и тяжело переживает удары по самооценке. Ребенок очень эмоционален и нетерпелив. Если он чего-то желает, то со всей страстью, и желание должно быть исполнено немедленно. Если он чего-то боится, то до умопомрачения, и этот страх не подчиняется никаким доводам рассудка. Если он чему-то радуется, то радости этой нет предела, и в такую минуту мы готовы прыгать до потолка, совершенно не заботясь о том, что о нас подумают окружающие.

Ах, эти окружающие!.. Ребенок ждет от них безусловной любви и принятия, и не согласен ни на какие компромиссы. Особенно если такой любви ему не хватило в детстве. Тогда эта часть души становится похожа на бездонный колодец, который сколько ни наполняй, всё будет мало... мало! Однако, хотя эта субличность кажется чрезмерно беспокойной и пугающе непредсказуемой, наладить с ней контакт невероятно важно, поскольку только внутренний ребенок может подарить нам интерес к жизни, любопытство, азарт и радость творчества.

А что же внутренний родитель? В этой субличности живут модели поведения и установки, которые мы перенимаем извне – как правило, от своих родителей или других взрослых, которые занимались в детстве нашим воспитанием (это могли быть, к примеру, школьные учителя, воспитатели в детском саду). Родитель опирается на законы, нормы и правила. Его излюбленные слова: «должен», «обязан», «надо»; он очень консервативен, ориентирован на традиции и безапелляционно запрещает всё, что не согласуется с его четким моральным кодексом. Поступает он так из благих побуждений, конечно же, ведь он чувствует ответственность не только за себя, но и за окружающих, и одна из его функций – защита неразумного внутреннего ребенка.

Подобно Ребенку, который может проявляться как в светлом, радостном, так и в темном, сумрачном состоянии, внутренний родитель тоже предстает перед нами в двух разных ипостасях. В темных своих проявлениях он превращается в злейшего врага всех наших начинаний, и тогда мы называем его внутренним критиком, или Цензором. Такой внутренний родитель обрушивается на нас с суровым разбором полетов, сосредоточив внимание исключительно на недостатках, и не упустит случая напомнить, что у нас ничего не получалось раньше и, скорее

всего, не получится и впредь. «Кишка тонка! Руки не оттуда растут! Все люди как люди, а ты...»

Но эта же субличность в светлой своей ипостаси заботливо опекает нас, поддерживает и помогает поверить в себя, становясь самым лучшим нашим наставником.

Субличность под названием Взрослый выполняет в нашей психике чрезвычайно важную функцию. Становясь посредником между Ребенком и Родителем, Взрослый сдерживает слишком буйные порывы первого и ставит под сомнение догмы и правила, насаждаемые вторым, и таким образом находит компромисс между «хочу» и «надо».

Согласно аналитической психологии Юнга, кроме этих трех основных, есть еще гендерные субличности – анима у мужчин и анимус у женщин. В них мы помещаем все черты противоположного пола, присутствующие в нашем сознании, и складываем из них некий собирательный образ «идеального мужчины» и «идеальной женщины».

И, наконец, вспомним об универсальных архетипах, населяющих коллективное бессознательное, таких как Воин, Правитель, Шут, Мудрец, Разбойник и другие. В них живет всё то, что находится за пределами нашего личного опыта, и они отражают опыт, накопленный человечеством на протяжении многих веков, почти в неизменном виде. Мы можем обнаружить их и в себе, когда сталкиваемся с серьезными драматическими ситуациями, вызывающими сильные переживания. В таких случаях наша психика обращается к моделям поведения, которые уже не раз в прошлом выручали наших предков, помогая им выпутаться из похожих передряг. Чего теряться, когда уже есть готовый, проверенный веками рецепт! Например, попав в угрожающую жизни ситуацию, спокойный и миролюбивый прежде человек, что мухи не обидит, внезапно обнаруживает в себе качества Воина, о которых и не подозревал, и проявляет чудеса героизма, решительно давая обидчику отпор.

С универсальными архетипами встретимся и мы, когда будем писать очередную сказку. А со временем наверняка обнаружим, что в персонажах наших историй всё явственнее выступают черты нашей собственной личности. Но ведь верно и обратное: и наши герои как будто начинают влиять на нас, и в обыденной жизни мы вдруг принимаемся вытворять такое, что раньше позволяли себе... ну, вот разве только в сказке. Это похоже на магию, но нет ничего более естественного – погрузившись в увлекательный процесс самопознания, мы начинаем лучше себя узнавать, а затем понимать и принимать.

Существует немало упражнений, которые помогают познакомиться с устройством своего внутреннего мира. Я предлагаю вам два задания – вы можете выполнить их оба или выбрать то, которое больше понравится.

## Задание 4.1. Палитра, или разноцветное многоголосье.

Возьмите цветные карандаши, мелки, маркеры или фломастеры. Красный, желтый, зеленый, синий, коричневый, черный – представьте, что каждый из этих цветов хочет что-то о себе рассказать, поделиться своей историей. Возьмите карандаш любого приглянувшегося вам цвета и напишите от лица этого цвета всё, что он хочет поведать миру. Прodelайте то же самое и с остальными, позвольте высказаться и неприятным для вас оттенкам тоже. Вероятно, в этой разноголосице вы различите голоса и увлекающегося Ребенка, и рассудительного Взрослого, и строгого Родителя. А может быть даже, вы заметите, что некоторые цвета имеют претензии к остальным своим товарищам и жаждут выяснить с ними отношения. Это уже намеки на существующий внутренний конфликт, с которым мы будем подробно разбираться в следующей главе. Пока же просто наблюдайте и отмечайте такие интересные моменты. В любом случае, с помощью этого упражнения вы наверняка узнаете о себе много новенького.

*Пример: Я – желтый. Я – цвет ярких солнечных брызг, цвет июльского солнца, цвет сочных (и кислых, да, и кислых тоже!) тропических фруктов. Я – цвет пахистахиса, одуванчиков и еще множества добрых, легкомысленных комнатных, садовых и полевых цветов. Я – дитя солнца, и этим всё сказано. Я немного эгоистичен. Но я приношу радость, я поднимаю настроение, я внушаю надежду на успех даже самого безнадежного дела. Там, где есть желтый, нет места унынию и скуке. Я готов весь день напролет прыгать, бегать, играть в мяч, играть в любые игры! А если вдруг петь – то только о лете, о солнце, о море, о творчестве, наконец. Взять карандаши и раскрасить всё яркими красками, а в углу, конечно же, нарисовать веселое желтое солнце, улыбающееся и прыскающее во все стороны задорными лучами. Да, я неизменно привлекаю к себе внимание. Довольно часто тяну одеяло на себя. Но главное, что со мной весело. Я – самый жизнерадостный из всех цветов!*

*Я – зеленый. Цвет листвы, поздней весны или раннего лета. Цвет тропической зелени. Цвет курортных городов. Я – цвет путешествий и приключений, цвет молодости, цвет всех новичков и тех, кто не боится попробовать новое и делать первые шаги в любом возрасте. Я – цвет авантюристов, исследователей и увлеченных людей, цвет чудачков и романтиков. Я – цвет манящей к новым горизонтам идеи, цвет надежды, цвет возрождающихся иллюзий. Я – цвет нехоженых троп, цвет жизни, цвет активной мечты, которая однажды непременно станет явью.*

*Я – синий. Я слегка меланхоличен, задумчив и углублен в себя. Я люблю долгие прогулки, философствования и пространные рассуждения. Я – цвет интеллектуалов, цвет научного поиска, цвет разгаданной загадки или тайны, которая вот-вот будет раскрыта. Я – цвет информации, любой пищи для ума, цвет новых знаний, цвет прогресса. Мне хочется быть умным, таким умным, чтобы все сказали: «Ах! Сколько ты всего знаешь!» Хочу поражать воображение своей глубиной.*

*Я – красный. Я хочу выразить сильные, насыщенные чувства, типа гнева и ярости. Но со мной стыд, и меня не жалуют здесь. Я – цвет опрометчивых поступков и необдуманных решений.*

*Я – оранжевый. Я – цвет апельсинов, цвет летнего солнца на закате, цвет детской песенки, которую пела мама. Я – лишь один из цветов радуги, но именно с радугой ассоциируюсь больше всего. Я – цвет ранней осени, цвет урожая, цвет тыкв, цвет спелых фруктов. Я – цвет тигров и бесшабашных кошек, цвет неугомонных сорванцов, цвет изобретательных шалостей и веселого озорства. Я – цвет огня, цвет активного действия, цвет порывистости и непосредственности. Если красный так уж хочет выразить свой гнев, то можно это сде-*

лать через меня. Я подойду к делу творчески и непременно преобразую кипучую энергию во что-то полезное.

Я – черный. Я – цвет безысходности; цвет мрака, не оставляющий даже надежды. Я застегнут на все пуговицы, и никаких тайн, зеленый и синий, я вам раскрыть не позволю. Я – цвет безлунной ночи, цвет глубокого траура, цвет пространства, в котором вымерло всё, все чувства, и даже страх. Я – цвет депрессии. Я – цвет ночного кошмара, от которого непросто пробудиться, а потом еще долго не удастся прийти в себя. Я – строгий, неумолимый, фатальный и беспощадный. Цвет бессилия. Конечно, все остальные меня терпеть не могут из моей мрачности, и боятся, и избегают, а того и не понимают, что в умеренных дозах я полезен, как прививка от жизненных невзгод. Но стоит только мне заполнить собой всё пространство...

Я – серый. Я – цвет зарядившего с утра унылого, бесконечного дождя. Я – цвет занудства, цвет рабочих будней, цвет обыденности и повседневности, от которой рано или поздно захочется сбежать хотя бы в мир иллюзий. Я умею держать дистанцию. Мне как будто не хватает чего-то. Но если добавить мне немного блеска, я стану стильным, серебристым, элегантным.

Я – фиолетовый. Я – цвет мрачноватый, но оставляющий надежду (иногда ложную). Я – цвет сумерек таинственного города, неразгаданных загадок, туманной дали. Я – манящая неизвестность. Я – заветная мечта. Я – цвет гаданий, как обнадеживающих, так и тех, в которые не хочется верить. А вообще у меня коварные планы – я хочу влиять на умы, и никак не меньше.

Я – коричневый. Цвет традиций и устоев. Я – надежный, у меня всё по-честному, я не преподношу сюрпризов, и на меня можно положиться. Более того, мне можно довериться, и я непременно дам мудрый совет. Я – цвет заурядности, цвет обычной жизни, цвет привычных вещей и стереотипных действий. Я – цвет привычной необходимости или необходимых привычек. Я – цвет уравновешенной зрелости, чурающейся авантюры (и чего стоило мне написать это возмутительное для всякого благоразумного цвета слово!) Другие цвета меня считают скучным. Да, я благоразумен и не люблю рисковать, но если зеленый сможет меня убедить, то лучшего спутника в дальнюю дорогу ему не найти. Я – тот, кто создает равновесие, иначе зеленого уюс слишком заносит.

## Задание 4.2. Мой внутренний мир.

1) Представьте себе свой внутренний мир в виде некоей структуры. Это может быть, к примеру, государство, состоящее из различных провинций и автономий. Либо это королевский двор, где каждый из министров и придворных выполняет свои особенные функции и задачи. Либо дремучий лес, населенный диковинными зверями и птицами. Либо внутреннее море, в котором живут самые разные обитатели, каждый со своим уникальным характером.

2) А теперь снова возьмите цветные карандаши и нарисуйте мир, который вам представился. Опишите его обитателей, их характеры, вкусы и привычки. Что они любят, к чему стремятся, чего опасаются? Есть ли в вашей внутренней стране свои лидеры и изгои? Находятся ли ее обитатели в хороших отношениях друг с другом, или между ними время от времени вспыхивают распри и междоусобицы? И есть ли в вашем внутреннем государстве мудрый Правитель, который примиряет враждующие стороны и выносит взвешенное решение, когда того требует ситуация?

*Пример: мой внутренний мир похож на бирюзовое море с изрядным вкраплением желто-зеленого цвета. Внешне, со стороны, оно выглядит спокойным и безмятежным, но стоит только заглянуть внутрь, как с удивлением обнаруживаешь, что там кипит жизнь. Вот какая-то медуза плавает разноцветная, переливается всеми цветами радуги. А вот сундук с сокровищами лежит. И сразу захватывающие перспективы открываются – дорога с приключениями.*

*Вокруг, насколько хватает глаз, почти безлюдная местность. Лишь по берегу деловито шагают крабы, вечно занятые поиском пропитания, да изредка пролетит какая-нибудь птица, что принесет на хвосте свежие новости, – вот и всё. Но морю никогда не бывает скучно – да и разве заскучаешь с такими-то внутренними обитателями?*

*Вот, к примеру, морские коньки. Мгновение назад были здесь, а уже в следующую секунду только их и видели. Быстрые, шустрые, невероятно любопытные. До всего им есть дело, всё-то им надо знать, всё попробовать на вкус! Особенно их интересует устройство мира, как внутреннего, так и внешнего. «Как всё устроено? Как это работает? Ух ты!» Они – прирожденные исследователи, их привлекает новизна и неизведанные земли. При этом морские коньки не слишком эмоциональны, не склонны переживать из-за чего бы то ни было, и это обстоятельство весьма огорчает еще одну обительницу Бирюзового моря – Рыбу-Луну.*

*Печальная Рыба-Луна не терпит легкомыслия. Больше всего ее манят темные морские глубины, и если на нее находит настроение как следует пострадать, то она погружается на самое дно Марианской впадины и всласть предается своему горю. Ее так и притягивают заведомо недостижимые цели, ведь, когда дело закончится закономерным провалом, то сразу можно будет патетически воскликнуть: «Ах! Я так и знала, что ничего не выйдет, я так и знала! Я же говорила!» А потом на основе своего горького опыта сложить прекрасную и печальную песнь, чтобы все остальные тоже осознали, насколько трудна жизнь, насколько полна она разочарований. Вот только почему-то все остальные обитатели моря сторонятся такого творчества, именуют его не иначе как «минутка слабости». «Ах! Никто меня не понимает!» – с упоем восклицает Рыба-Луна. – «До чего же поверхностная, неглубокая здесь публика!» – и картинно вздыхает. Наверное, из нее бы вышла отличная драматическая актриса. Дай ей только волю...*

*Полная противоположность Рыбе-Луне – верткая и яркая Рыба-Клоун. Она недаром получила свое название – уж очень любит пошутить, а еще любит привлекать внимание своим ярким костюмом. И когда ей удастся оказаться в центре внимания, то еще больше расцветает, принимается еще больше шутить и балагурить. Ах, если бы еще Рыба-Соломина успе-*

вала записывать всё то искрометное, что генерирует Рыба-Клоун! Но она, к сожалению, слишком медлительна, ее любимая присказка: «Надо всё как следует обдумать».

Рыбу-Соломину прозвали так потому, что внешне она напоминает вытянутую соломину с длинным носом. Из-за этого носа вид у нее довольно унылый, положение спасают разве что огромные выразительные глаза. Похоже, это какой-то неизвестный науке вид рыбы, который водится только в Бирюзовом море, и больше нигде на свете. Неудивительно, что бирюзовый – любимый цвет Рыбы-Соломины, ведь это цвет интеллекта, а своим умом это необычное создание очень дорожит. Рыба-Соломина ценит уединение и любит предаваться размышлениям. «Наши философы», – так величают ее прочие обитатели моря. А когда Соломина решает, что пришла пора поделиться с миром результатами своих долгих раздумий, то она принимается писать очередную книгу. Остальные пытаются ей помочь, но чаще выходит так, что только мешают. Рыба-Луна считает, что в тех книгах маловато настоящих, отборных страданий, а значит, в них не хватает «реальной жизни» – такой, как она есть, без прикрас. Рыба-Клоун безапелляционно заявляет, что книги получаются «чересчур уж скучными» – впрочем, чего и ожидать, если их пишет настолько унылый персонаж, не знающий толк в «настоящем веселье». И ей вторит Рыба-Солнце: «Да, скучно, скучно, надо больше захватывающих приключений... давай хотя бы обложку поярче создадим, чтобы внимание привлечь. Встречают-то по одежке, знаешь ли!» И только верные морские коньки охотно рыскают повсюду в поисках информации для нового творения и искренне радуются, когда удается выяснить то, чего они не знали прежде.

Стоит сказать пару слов и о Рыбе-Солнце. «Рыжее Солнце» – так еще ее называют из-за оранжевой окраски. Творческая, эмоциональная, она, как и Рыба-Клоун, любит привлекать к себе внимание, но на его отсутствие реагирует довольно болезненно: тут же начинает раздуваться и одновременно выставляет во все стороны иголки, от чего становится весьма похожей на рыбу фугу. Поговаривают, что Рыба-Солнце – на самом деле дневное проявление Рыбы-Луны, так как вместе их, как ни странно, ни разу не видели. Но это, разумеется, всего лишь слухи, которые нуждаются в дополнительной проверке.

Все эти славные жители моря наверняка давно бы переругались друг с другом вдреизг, будучи не способными договориться между собой о чем бы то ни было, если бы не уважаемая всеми авторитетная фигура бога морей Нептуна. Уж кто умеет напустить туману вокруг своей персоны, так это он, поэтому жители моря точно не знают, кто или что он такое. Тем не менее ему доверяют – Нептун неоднократно доказывал, что каким-то непостижимым образом чувствует подводные течения, видит, куда они ведут, и может подсказать, какому из них стоит следовать в данный момент, а какого, напротив, лучше бы избегать. И это ценное качество для всей честной компании, поскольку остальные обитатели моря, увы, не способны видеть дальше своего носа, разве что Рыба-Соломина еще может что-то попытаться спрогнозировать, опираясь на логику, разум и предыдущий опыт. А вот бог морей Нептун – у него есть связь и с нашими героями, каждого из которых он любит и принимает со всеми достоинствами и недостатками, и с внешним миром, в том числе и с коллективным бессознательным, где есть ответы на все вопросы, какие только могут прийти в голову. Любую информацию может черпать оттуда бог морей Нептун, но не всё-то он готов поведать обитателям моря. Что-то непременно утаит, спрячет в свой потайной сундучок и извлечет лишь тогда, когда жители моря чуть-чуть подрастут и будут готовы двигаться дальше, к новым горизонтам. А то ведь иные сведения, преждевременно извлеченные из сундука, вполне могут и отпугнуть подопечных Нептуна своей чрезмерной сложностью, и отбить всякую охоту идти в неизведанное. Что ж, всему свое время...

## Никодим и чертенок (сказка)

Жил на свете человек, приятный во всех отношениях. Звали его Никодим. Считался он добрым по характеру и незлобивым. Обратись к нему за помощью или советом – разве он когда откажет? Такой он был весь безукоризненно правильный, тактичный, доброжелательный, даже не ругался никогда, да оно и неудивительно: ведь его отец тоже никогда не ругался, а до того, по всей видимости, держал себя в руках и не позволял себе сквернословить и его дед. Очень Никодим гордился тем, что контролирует свои речи, но вот с мыслями дело обстояло совсем иначе. Как будто злокозненный чертенок засел у него в голове и нет-нет да и подбросит дичайшую идею. Идет, бывало, Никодим по мосту, несет в руках портфель с важными документами, а чертенок ему: «А давай-ка бросим портфель с моста! Посмотрим как он поплывет».

Никодим отмахивался от чертенка, но тут не унимался, а нашептываемые им мысли становились всё более жуткими: прыгнуть с моста самому, столкнуть какого-нибудь прохожего. Зачем? Просто так, чтобы посмотреть, что будет.

И в конце концов так распоясался чертенок, что Никодиму пришлось обратиться к специалисту, врачуящему души. Специалист, поминутно кивая и поправляя на носу очки, исписал несколько листов бумаги словами мудреными, знание которых всякого человека возвышает и в собственных глазах, и в глазах окружающих, а затем улыбнулся своим пациенту (случай-то простой!) и сказал: «Отдохнуть вам надо, батенька. Переутомились вы, должно быть...»

«Дело труба», – подумал Никодим, вообразив, что сейчас за ним придут здоровенные санитары-дуболомы и наденут на него смирительную рубашку, чтобы он не натворил чего. Но специалист по душам имел в виду только то, что сказал, и ничего больше. Выписал он Никодиму таблетки снотворные, пояснив, что «надо просто как следует выспаться – и тогда всю хворь как рукой снимет».

Некоторое время Никодима и впрямь никакие мысли не беспокоили. Принимая чудодейственные таблетки, он погружался в сон и попросту ни о чем не думал. Спал Никодим, спал его мозг, спал чертенок, засевший в его голове. Но нельзя же проспать всю жизнь. Почувствовав, что ему стало лучше, Никодим прекратил лечение, и тогда странные, докучливые мысли вернулись вновь.

Но больше наш герой не верил ученым эскулапам, и потому решил разобраться сам, что же с ним происходит. Начал он, как водится, с изучения научных книг и медицинских справочников. Чтобы понять, как лечить хворь, надо сначала ее классифицировать – так он рассудил. Не избежал он и ловушки, в которую до него угодил герой повести Дж.К. Джерома «Трое в лодке, не считая собаки» – то есть благодаря справочникам обнаружил у себя целый букет серьезных расстройств, каждое из которых требовало основательного лечения, а то и вызова бригады санитаров-дуболомов со смирительной рубашкой. И вот уже когда Никодиму стало казаться, что выхода из этого тупика не существует, в голову ему пришла неожиданная идея.

«А не поговорить ли мне с этим чудовищем, что засело у меня в голове? – подумал он. – Выясню, чего оно хочет».

Тут он вспомнил (чтение справочников не прошло даром!), что подобные разговоры классифицируются обычно как симптом шизофрении, и застыдился было, но подумал затем: «А, ладно! Я же не вслух, а мысленно. Никто и не узнает».

«Кто ты такой и что тебе надо?» – строго спросил он чертенка.

Ответа не последовало, даже мысленного.

«Ну и дурак же я! – выругал себя Никодим – по отношению к себе бранные слова он вполне мог себе позволить. – Надо дожидаться, пока эти жуткие мысли появятся, и тогда уж спрашивать».

Ждет Никодим, ждет. Чертенок из вредности или еще почему-то и не думает показываться. Плюнул Никодим и занялся привычными серьезными делами. Утратил бдительность, тут-то чертенок и появился.

«Ага! – подумал Никодим, хватая за хвост шальную мысль. – А ну, стой! Отвечай: что ты такое и чего тебе надобно?»

Он повертел свою добычу перед мысленным взором, разглядывая, словно диковинную зверушку, неизвестную прежде науке. Была она грязная, чумазая и какая-то взъерошенная, словно неоперившийся птенец.

«Отстань! – извиваясь, отвечало чудо чудное, диво дивное. Глаза этого существа так и полыхали яростью. – Я часть тебя!»

«Не ври! И не учишь врать. Не может быть такая пакость частью меня! И почему ты меня так изводишь?»

«Ты совсем про меня забыл! А я, может, хочу поиграть с тобой. Мы так давно не играли!»

«Хороши игры – прыгать с моста в деловом костюме или бросать в реку важные бумаги! Про прохожих я и вовсе молчу. Они-то чем виноваты?»

«Ты очень скучный, но ты ведь не всегда был таким, – сказал чертенок. – Ты забыл, как мы с тобой в детстве бросали с балкона разные вещицы типа прищепок для белья, а потом выбегали во двор, подбирали их и начинали игру сначала? Ах, как они красиво летели вниз!»

«Более глупого времяпрепровождения и представить трудно. Теперь-то я вырос, слава богу, и мне это больше не интересно».

«Да-а, вырос, вот именно», – извернувшись, чертенок выскочил – и поминай как звали.

Никодим крепко задумался. Что же это получается – если человек взрослеет, то в его жизни не остается больше места для легкомысленного веселья, игр и бесшабашных поступков? Только дела, заботы, серьезные планы и ответственные поручения? А и правда, не слишком ли это скучно? Тогда понятно стремление чертенка хоть как-то встряхнуть его. Если это существо действительно часть Никодима, то неудивительно, что ему хочется взвыть от нестерпимой скуки. Надо придумать, что могло бы порадовать чертенка. Не прищепки же с балкона бросать, в самом деле! И не портфель с важными бумагами швырять с моста. Но что тогда?..

«Может, сам чертенок и подскажет, – подумал Никодим. – Раз уж речь зашла о мостах, то я сегодня как будто начал строительство моста между нами. Дело, очевидно, непростое, требующее терпения, но, по крайней мере, начало положено».

И с этого дня приобрел Никодим привычку останавливаться время от времени среди спешки и суеты деловой взрослой жизни и спрашивать проказливого чертенка, живущего у него в голове, чем бы тому хотелось развлечься для разнообразия. И всё реже приходили ему в голову мысли об экстремальных видах развлечений вроде прыжков с моста. На самом-то деле чертенку нужно было лишь внимание, доброе слово да поболтать по душам иногда. Иногда посмотреть какой-нибудь фильм – тот самый, из детства. Или прочитать книгу – разумеется, ту самую... «и как можно было забыть о ней?» Или научиться рисовать... «ну, мы только попробуем, жалко тебе, что ли?» Или пройтись босиком по траве.

Сначала-то, конечно, уступая просьбам чертенка, Никодим ворчал мысленно, называя всё это глупостью, блажью и пустым времяпрепровождением. А потом привык. И однажды с удивлением поймал себя на мысли, что скучает по этому шалопаю – «что-то давно он не давал о себе знать... не захворал ли часом?»

«Так, чем бы его порадовать? Мороженого, что ли, купить? Он ведь любит мороженое, шельмец этакий, – добродушно подумал Никодим. И замер, пораженный новой мыслью: – А что это я всё: «он» да «он»? Ведь это я люблю мороженое, правда же? Люблю...»

И, встряхнув головой, он решительно направился в сторону Вишневого переулка, где в киоске на углу – теперь он это точно знал, – продавали самый вкусный шоколадный пломбир на свете.

## Глава 5. Лебедь, Рак и Щука. Внутренний конфликт

*Поклажа бы для них казалась и легка:  
Да Лебедь рвется в облака,  
Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.  
И.А. Крылов. Лебедь, Щука и Рак*

*«Когда в товарищах согласия нет, на лад их дело не пойдет, и выйдет из него не дело, только мука».*

Должно быть, еще в прошлой главе вы заметили, что не все субличности находятся в ладу между собой. И к нашему путешествию они тоже могут относиться по-разному: кто-то из них с готовностью устремляется навстречу новому и неизведанному, как будто всю жизнь только и ждал этого момента, а кто-то, напротив, не перестает ворчать, обесценивает любой достигнутый результат и при малейшей неудаче довольно потирает руки, – «кажется, сейчас это нелепое мероприятие сорвется, ну и отлично, займемся наконец более серьезными делами». Сложно сдвинуться с места, когда одна из субличностей восклицает: «Гони!», а другая вопит: «Тормози! Тормози!», – и тут уж кто кого...

Так происходит оттого, что мотивы, ценности, интересы и желания этих разных частей личности противоречат друг другу, и возникает внутренний конфликт, который подчас может быть даже более изнурительным и энергозатратным, чем конфликт внешний.

«Хорошо, – скажете вы. – Но ведь, скорее всего, это субличности внутреннего ребенка и внутреннего родителя противоречат друг другу и никак не могут договориться. Так уж сложилось исторически. Ну, а что же Взрослый? Способен он найти какое-то компромиссное решение? В конце концов, разве не в этом его функция?»

Иногда действительно такое решение находится. «Да, сейчас я займусь неотложными делами, но вечером я выделю хотя бы час на себя, – и на это мое время никто не вправе посягать. Уж я позабочусь, чтобы не отвлекали».

Но бывает и так, что для решения конфликта наша взрослая субличность выбирает иной способ – способ, который кажется ей наиболее простым. Так возникают психологические защиты. Самая распространенная – это вытеснение. Чего уж проще – сделать вид, что «не очень-то и хотелось», а потом и вовсе забыть о том, что не удалось осуществить. Но конфликт, вытесненный в подсознание, тем не менее продолжает исподволь влиять на нашу жизнь. К тому же на удерживание его в бессознательном требуется немало внутренних усилий, и при этом игнорируемая потребность будет всё равно давать о себе знать. Человек испытывает сильное внутреннее напряжение, тревогу, приступы раздражительности. Если внутренний конфликт между «Я хочу» и «Я должен» решен в пользу долга, то обиженный внутренний ребенок может превратиться в злого саботажника. В таком случае человек, например, неожиданно заболевает, лишь бы не делать то, что не хочется делать, и не идти туда, куда не хочется идти.

Надо заметить, что далеко не всегда, даже если Родитель все-таки уступает желанию внутреннего ребенка, ситуация развивается дальше легко и бесконфликтно. «Ну хорошо, – предположим, соглашается Родитель. – Научиться рисовать – не такая уж плохая идея». Взрослый, допустим, был убедителен и нашел немало обоснований, для чего может пригодиться навык рисования, приобретенный в зрелом возрасте. «Улучшается память, внимание, пространственное мышление... так-так, это же отличная профилактика болезни Альцгеймера!» И вот уже куплены кисти, краски, холсты, скетчбуки для набросков и даже мольберт – рисуй не хочу!

Тут бы внутреннему ребенку и порадоваться, ведь сбывается его давняя мечта. Он и радуется на первых порах. Приходят в голову интересные идеи, аж руки чешутся претворить их в жизнь, а мир кажется как никогда ярким и полным красок – вот бы перенести их все

на полотно! Однако чем дальше, тем тягостнее становятся занятия живописью, всё меньше рождается идей, которые хотелось бы перенести на холст, мир снова становится серым и скучным – обыкновенным! – и, что совсем уж досадно, приходится себя заставлять, чтобы хотя бы подойти к мольберту. В чем же тут дело?

Если мы в такой ситуации попытаемся выстроить диалог между двумя субличностями, то довольно скоро убедимся, что никакого полноценного сотрудничества между ними и нет. В тот момент, когда внутренний ребенок ощутил сомнения и неуверенность в себе, более взрослая субличность немедленно взяла управление в свои руки и оттеснила несмышленища на задний план.

«Правильно, ты еще маленький, что ты можешь знать, – снисходительно заявляет внутренний родитель. – Не беспокойся, я всё сделаю. Я всё беру на себя».

Ребенок, отстраненный от взрослых дел, чувствует себя лишним, ненужным. Ему горько и обидно – похоже, ему не доверяют, сомневаются в его способностях, думают, что он только испортит всё дело. Он отступает, отдавая бразды правления Родителю, и вместе с ним из казавшегося прежде захватывающим и интересным занятия уходит всякий элемент игры, и занятие это неизбежно превращается в обычную скучную рутину, которой и без того изобилует жизнь серьезного взрослого человека.

Есть несколько отличных техник, которые помогают наладить диалог между субличностями, находящимися в конфликте. Например, техника «Пустой стул». Вам понадобятся два стула. На один из них предстоит сесть вам самим, войдя в роль одной из конфликтующих субличностей. На втором разместите воображаемого собеседника – другую субличность. И затем высказывайте ей всё, что накопилось. Когда закончите, пересаживайтесь на второй стул. Теперь вам нужно будет вжиться в роль второй субличности, чтобы от ее лица дать достойный ответ первой.

В начале диалога у субличностей может проявиться немало взаимных обид и претензий, и их важно высказать все без утайки, после чего вы почувствуете облегчение и обнаружите, что «эти два упряма», в общем-то, неплохие ребята, и вполне могут мирно сосуществовать и даже о чем-то договариваться.

Еще один похожий прием, который тоже может разбередить старые раны и всколыхнуть подавленные чувства. Пишем письмо сначала от лица внутреннего ребенка к внутреннему родителю, а затем от лица Родителя пишем ответ. И так постепенно налаживаем диалог, пока обе субличности не придут к компромиссу.

*«Мам, знаешь, иногда я представляю, будто еду в огромном бронированном танке, я в нем совсем один, и даже страшно выглянуть из люка наружу... Но вот выглядываю я, а вокруг... снаряды летят, дым клубится, всё падает, рушится! Вот это да! Я, конечно, снова прячусь. Не понимаю, как я тут оказался. Почему где я, там и разруха? Неужели вся эта разруха из-за меня?»*

*«Сынок, что ты еще такое придумал? Танки, снаряды... ну и фантазер ты у меня! Я понимаю, что ты боишься, идти в новое всегда страшно. И напортачить можешь легко, с тебя сбудется! Я тебе говорила, что не надо торопиться, но ты же такой упрямец – как что-то задумал, так уж не отступишься. Но ты не переживай, я с тобой рядом. Считай, что я за штурвалом твоего танка. Тебе даже наружу выглядывать не надо, зачем это еще? Я всё сделаю сама. Я знаю, как надо! А если чего и не знаю пока, то этот пробел мы скоро восполним, не волнуйся. Посмотри, сколько я книжечек накупила, сейчас начнем их штудировать, а затем примемся покорять вершины. Если уж браться за дело, то со всей обстоятельностью...»*

*«Да уж, видел. Но я их не понимаю, они слишком скучные для меня. Обязательно всё должно быть так сложно?»*

*«А как ты думал? Жизнь ведь не только из игр состоит. «Делу – время, потехе – час». Ты мне не мешай, не видишь разве, что я книгу читаю? Для твоей же пользы! Сначала дело, а потом, так и быть, поиграем с тобой... во что ты хочешь, чтобы мы поиграли?»*

*«Я хочу, чтобы мы поиграли в настоящую жизнь – яркую, красочную, захватывающую, какой она только может быть! Мам, как ты не понимаешь? Я не хочу, чтобы ты всё время управляла моим танком. Просто покажи мне, как это делается. А дальше я сам. Или погоди... я сам разберусь, так даже еще интереснее! Я уже не боюсь, правда-правда. Только не ругайся, если я нечаянно нажму не на ту кнопку или сверну не в ту сторону».*

*«Если ты свернешь не в ту сторону или нажмешь не на ту кнопку, я заберу у тебя штурвал, имей это в виду».*

*«Здрасьте, приехали. О, придумал! Давай играть, как будто мы попали в город, где злой тролль поставил множество коварных ловушек, а мы их будем находить и обезвреживать. Вот только что мы попали в одну из таких западней. И перестали слышать друг друга».*

*«Коварный тролль» – надо же такое сочинить! И как же мы из такой ловушки выбираться будем? Твои предложения?»*

*«Мам! Пусть я пока мало что знаю и умею, но я научусь, мне интересно. Дай мне только попробовать самому».*

*«Вот заладил же! Ну ладно, я не против. Пробуй, конечно. Ты прав. Пока не испытася на собственном опыте, не научишься, я это тоже где-то читала...»*

Писатели и вообще творческие люди обладают одним неоспоримым преимуществом – они могут выплеснуть свой внутренний конфликт на бумагу, придать ему художественную форму, и таким образом снять напряжение, прожить ситуацию, хорошо ее прочувствовав. И это тоже психологическая защита, но более зрелая по сравнению со всеми прочими защитами. Называется она сублимация. Нам особенно интересно читать такие произведения, поскольку мы узнаем в них отголоски своих собственных внутренних конфликтов. Персонажи, представляющие собой разные стороны внутреннего конфликта, выясняют между собой отношения, иногда довольно бурно, а мы можем симпатизировать кому-то из них, искренне желать, чтобы он победил в противостоянии. Или же герой, который в начале повествования благоразумно сопротивлялся неведь откуда взявшемуся искушению, вдруг решает: «Была не была! Живем ведь только раз!», – и пускается в авантюру, о которой прежде и помыслить не мог. А мы с интересом следим за его приключениями, нам хочется узнать, преуспее ли он, будет ли хоть как-то вознаграждена его отчаянная смелость, которая иногда, право же, граничит с безрассудством.

Автор тоже может принимать ту или иную сторону в конфликте (и нам, читателям, обычно это заметно), но всё же лучшая позиция для него – наблюдать за перипетиями сюжета словно со стороны. Тогда в процессе творчества он может осознать то, что прежде не осознавал, и даже найти оригинальное решение конфликта, которое вряд ли пришло бы ему в голову, если бы он не взялся за перо.

В ходе нашего путешествия мы уже неоднократно прибегали к такой сублимации, не станет исключением и следующее задание. Выразив свои переживания через образы и метафоры, мы извлечем внутренний конфликт из глубин бессознательного, выявим, в чем он заключается, и постараемся отыскать способ успешного его решения.

## **Задание 5. Лебедь, Рак и Щука.**

1) Наверняка вы уже поставили перед собой цель, которой хотите достичь, и выяснили, как к ней относятся разные ваши субличности. Если пока не выяснили, то самое время сделать это. Можете, например, взять у них своего рода интервью и записать их мнение. Если вы обнаружили, что среди них есть как горячие сторонники вашей идеи, так и бурчащие и недовольные скептики, то переходите к следующему пункту.

2) Для каждой стороны, участвующей в конфликте, вам нужно будет выбрать карту с изображением соответствующей субличности. Можете воспользоваться любой портретной колодой метафорических карт, либо картами, предложенными в Приложении 6. Выбирать их можно как в открытую, так и в закрытую.

3) Опишите каждую карту как можно подробнее: кто изображен на ней, что чувствует этот персонаж, чего добивается, какие у него ценности и интересы. Если он против вашей затеи, то почему? Запишите всё, что он пожелает высказать по данному поводу.

4) Теперь нам понадобится образ рефери, судьи на ринге, который придумает, как уровновесить интересы всех сторон конфликта, и вынесет мудрое, справедливое решение. Здесь нам снова помогут карты из Приложения 6 – выберите из них персонажа, которому готовы доверить эту роль (если затрудняетесь с выбором, то можно воспользоваться генератором случайных чисел или иным способом выбора карты в закрытую).

5) Вжившись в роль рефери, напишите, какое решение, по вашему мнению, устроит все стороны конфликта и поможет сдвинуть с места «воз с поклажей». В дальнейшем, если будут возникать трудности, вы можете снова обратиться к этому образу или выбрать ему подходящего помощника.

## **Приложение 6. Карты для задания 5. Субличности**



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



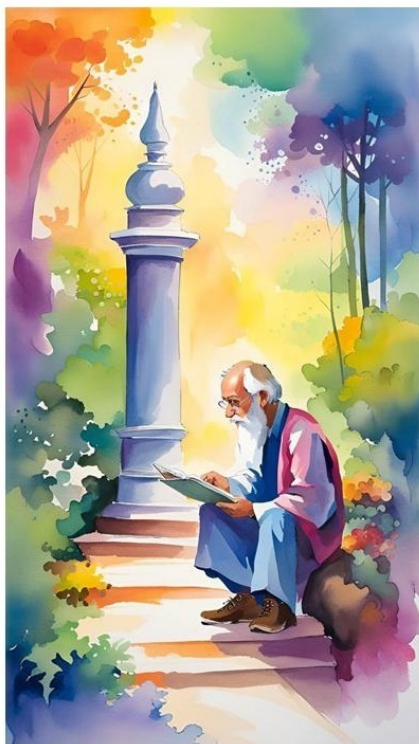
34



35



36



37



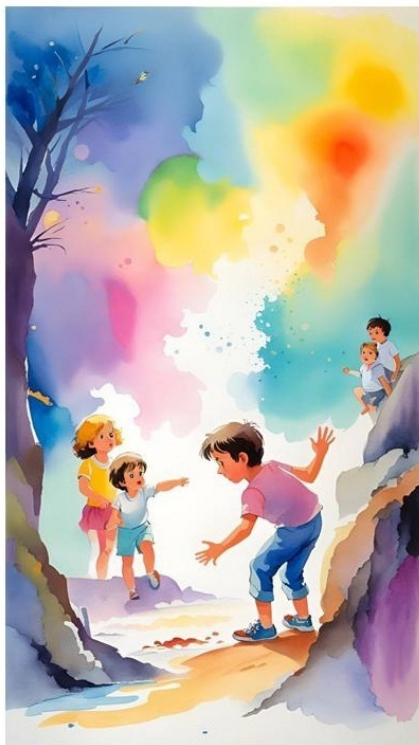
38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72

*Пример (задание выполнено с помощью колоды метафорических карт «Субличности Inner Active Cards»):*

*С внутренним конфликтом я столкнулась тотчас же, как только мне пришла в голову идея написать эту книгу. Часть меня, безусловно, хотела ее писать, а идея, раз посетив меня, похоже, решила поселиться в моей голове надолго. Но был и другой внутренний голос, который призывал меня не торопиться и всё взвесить, подумать, нужна ли вообще эта книга и для чего. А лучше вообще отложить замысел, пока не закончу тот роман, который начала писать раньше, «а то несерьезно как-то получается». И, наконец, был еще один голосок, который тихонько ныл и канючил: «А может, лучше сыграть во что-нибудь, а? Давай запустим какую-нибудь интересную компьютерную игру! Пора отдохнуть и отвлечься...»*

*Что ж, поскольку в конфликте были замешаны сразу три субличности, одна из которых говорила: «Да!», другая заявляла: «Может быть, но позже», а третья и вовсе противилась: «Нет, не хочу!», то я для каждой из них вытянула отдельную карту. И вот что получилось:*

*1) Субличность, которая хочет написать эту книгу.*

*Мускулистый спортсмен в майке бежит по дороге, пересекающей пшеничное поле. Он только что миновал табличку с надписью «50 км». Он отважен, решителен, вынослив, и уверен, что сумеет добраться до финиша. Он очень хочет победить! Доказать всем, в том числе и себе, что сумеет, добьется, преодолеет любые препятствия, которые только могут возникнуть у него на пути. Спортсмен осознает, что усилий потребуется немало, и еще семь потов сойдет с него, прежде чем он добегит до конца марафона – ну так что же! Он готов прилагать усилия, если потребуется.*

*2) Субличность, которая не хочет писать эту книгу, потому что сомневается в успехе, а кроме того, не видит в ней никакой пользы для себя лично.*

*На карте рассерженная мать отчитывает сына-тунядца, который развел в доме бардак. На полу разбросаны носки, учебники, пустые баночки из-под газировки, диски, огрызки яблок и пустые пакетики из-под чипсов. Сын полулежит на диване, втянув голову в плечи, и сжимает в руках телефон. Рядом валяется пульт от телевизора. На спинке дивана сидит рыжий кот, шерсть его вздыблена – животное явно испугано гневной тирадой хозяйки, пусть направлена она и не на него, а на младшего хозяина.*

*Очевидно, здесь мы имеем дело с субличностью внутреннего родителя – это строгая мамаша на карте. Предыдущую субличность она воспринимает вовсе не как спортсмена, способного установить новый рекорд, а всего лишь как непутевого подростка, который замыслил новую вздорную авантюру, не успев довести до ума предыдущие свои проекты.*

*«Ты посмотри! – кричит она. – У тебя же туча книг начаты уже! Закончи хотя бы одну из них (и приберись тут!), тогда сможешь приступить к следующей, тогда и я поверю, что ты сумеешь ее закончить, а не забросишь всё на полпути, как обычно. Не верю я в твое серьезное отношение к делу. Ты лодырь и разгильдяй! И этот твой проект уже очень скоро будет валяться там же, где и все остальные твои проекты – в столе. Слушай меня и не перебивай! У меня есть кое-какой опыт, я не первый день живу на свете. И тебя знаю как облупленного».*

*3) Субличность, которая не хочет писать книгу, а хочет вместо этого играть в компьютерные игры.*

*Это, конечно, ребенок. Но не легкомысленный игрун, которого можно было бы ожидать. Нет, на карте я вижу всего лишь маленькую девочку, которая стоит на возвышении, вокруг нее толпились взрослые, и все они, как один, указывают на девочку пальцами и хохочут над ней. Уж не знаю, что их так развеселило, да только девочка стоит, сцепив руки и потупив взгляд. Ей очень-очень стыдно, и она готова провалиться сквозь землю.*

*И вот этой девочке, конечно же, вовсе не хочется делиться с окружающими никаким своим творчеством. Она не верит, что это кому-то может быть интересно, а кроме того, разумеется, она боится насмешек и стремится во что бы то ни стало их избежать, стать незаметной для мира.*

*«Ну и пусть мои проекты лежат себе в столе, а еще безопаснее будет, если я вообще их никогда не закончу. Чем лишний раз сталкиваться с отвержением со стороны окружающего мира, засяду-ка я лучше играть в компьютерную игру, где смогу создать свой мир и другую себя, – гораздо более успешную. Там я буду писать бестселлеры, зарабатывать миллионы, путешествовать по миру, и всё у меня будет хорошо... хотя бы пока я в игре».*

*Теперь, когда открыты все карты, я по-другому смотрю и на первую. Понимаю, что спортсмен-марафонец бежит свой марафон не просто так, не ради удовольствия, а именно чтобы доказать всем этим насмехающимся людям, что «я – молодец, я действительно чего-то стою, и я смогу, я добьюсь, я всё преодолею». Очевидно, это субличность Взрослого, который пытается таким образом разрешить конфликт внутреннего ребенка и родителя. Но пока недостаточно мотивации, чтобы убедить всю команду, что стоит прилагать какие-либо усилия для достижения цели, что задуманный проект действительно принесет пользу всем троим, независимо от того, каким будет конечный результат. А значит, требуется вытянуть четвертую карту, на вопрос, как я могу объединить усилия трех субличностей.*

*И глядя на четвертую карту, я безоговорочно верю, что уж этот человек может решить какой угодно конфликт, а не только такой незамысловатый, как наш. Вот он стоит у порога чьего-то дома, на коврике с надписью «Welcome», и держит в одной руке чемоданчик с инструментами, подписанный «Набор для решения проблем» (sic!), а в другой руке – спасательный круг. На поясе тоже висят инструменты. За спиной этого удивительного человека виднеется рюкзак со всякой всячиной. Из рюкзака торчат саженцы растений, плюшевый мишка, и наверняка внутри мы обнаружим еще много интересного. Даже собака, что сидит у ног спасателя, принесла с собой на шее небольшой пакет «первой помощи».*

*«Я вам помогу, – всем своим видом говорит спасатель. – Даже не сомневайтесь! Я знаю, как решить вашу проблему. Сейчас приступим».*

*Даже не верится, что такой человек мог когда-то тоже переживать подобный внутренний конфликт. Но он действительно переживал его и сумел преодолеть. Более того, этот опыт и сделал спасателя именно таким, как сейчас – сильным, уверенным, не боящимся трудностей и не идущим на попятный при первых же сомнениях.*

*«О чем мы вообще спорим! – восклицает этот персонаж. – Спорить-то и не о чем. Можно сделать так, чтобы эта книга устроила всех троих, – он достает из рюкзака настольную игру и протягивает ее ребенку. – Вот, будет тебе игра, да какая – держу пари, ты прежде и не играл в подобное! «Хоббита» любишь? Только представь себе: увлекательное путешествие, дорога, где за каждым поворотом ждет что-то неожиданное и интересное. Большая игра, на всё лето хватит! А? Что скажешь?»*

*У Ребенка загораются глаза, а Спасатель, лукаво подмигнув ему, поворачивается к Родителю...*

*«Предлагаю дать этому оболтусу еще один шанс, – заговорщицким шепотом говорит он. – Знаете, эта штука может оказаться довольно полезной для него, с ее помощью он разберется в себе и выяснит, в частности, откуда ноги растут у его вечной проблемы – бросать проекты незаконченными. Но нужно проследить, чтобы уж в этот раз он довел дело до конца. Полагаюсь в этом на вас».*

*«Ну, уж я от него не отстану, – хмыкает Родитель. – Пусть только попробует свинтить! Тогда я сам лично возьмусь за дело!»*

*«Ну, не так рьяно, – охлаждает его пыл Спасатель. – Все-таки это должна быть командная работа. Понимаете?»*

*И он поворачивается к Взрослому.*

*«Баланс, – наставительно говорит он. – Чтобы добиться успеха в этом деле, нужно соблюдать баланс. Я хотел бы подарить вам набор инструментов, но на самом деле вы получите его и сами – с каждой новой главой, которую вы напишете, у вас в коллекции будет прибавляться по одному волшебному предмету, а к концу путешествия – если, конечно, потрудиться на славу, – у вас уже появится вполне приличный инструментарий. Не хуже, чем у меня. Открою вам секрет: я – это вы и есть, таким вы станете, когда пройдете все этапы своего пути героя. А мне остается только пожелать вам доброго пути...»*

## Чудо для старого рыбака (сказка)

В небольшой деревушке на берегу моря жил старый одинокий рыбак, и был он неисправимый ворчун. Из тех ворчунов, на которых даже феи давно махнули рукой – ну невозможно такого человека порадовать хоть чем-нибудь, так чего с ним возиться? В солнечные дни рыбак всегда ожидал подвоха и предрекал скорое ненастье; когда же на море разыгрывался шторм, старик кивал с удовлетворением и глубокомысленно изрекал: «Да, я знал... я знал, что так будет!» Если подбросишь в жизнь старика какое-нибудь чудо, то он непременно станет придирчиво изучать неожиданный подарок со всех сторон, пока не найдет какой-нибудь изъян, или, что более вероятно, обойдет подарок стороной – а то как бы чего не вышло...

Но так уж случилось, что в тот день в Школе фей проходили выпускные экзамены, и строгая наставница подбирала очередную кандидатуру, на которой одна из выпускниц должна будет опробовать свои накопленные за годы учебы навыки. Хотя и строгой была наставница, но всё же соизмеряла сложность задания с уровнем мастерства ученицы, а для тех, кто готов был взяться за трудные задачи, и оценка предполагалась более высокая.

– Мне, пожалуйста, посложнее, – сразу сказала юная фея Тилли. – А иначе неинтересно мне!

– Вот ты, значит, безнадежного ворчуна и возьмешь, – решила наставница. – Заставь его улыбнуться! Сделай так, чтобы в его жизни появился смысл, и тогда он наверняка улыбнется.

– Так нечестно, – нахмурилась Тилли. – Только не старика! В таком возрасте уже невозможно свернуть с наезженной колеи, сами знаете. Ой! – тут Тилли прикусила язык, сообразив, что сморозила лишнее, и бросила виноватый взгляд на наставницу. – Я не хотела сказать, что...

– Давайте я его возьму, – благодушно предложила давняя соперница Тилли Царена. Вот уже много лет эти две юные феи боролись за звание лучшей ученицы, и ни одна не желала уступать пальму первенства другой.

Это был вызов. Глаза у Тилли так и вспыхнули. Нетрудно было догадаться, какая внутренняя борьба происходит сейчас в ее душе. Уступить Царене и с затаенным злорадством ждать, как та опростоволосится и отправится на переэкзаменовку? А что, если Царена справится с заданием? И всегда, всегда, во веки веков именно ее будут помнить, как лучшую...

– Нет, это мой старик! – строптиво сказала Тилли наконец.

– Как хочешь, – равнодушно пожала плечами Царена.

Тилли почувствовала, что свалила дурака, но отступать было поздно.

– Сделаем так. Это будет парное задание, – решила наставница. – Для одной феи оно и впрямь слишком трудное, надо признать. Но вдвоем-то вы сможете что-нибудь придумать, не сомневаюсь.

Две соперницы обменялись оценивающими взглядами, в которых пренебрежение сочеталось с самодовольной уверенностью. Каждая рассчитывала, что именно она придумает гениальный ход, который позволит получить высокий балл, а вторая лишь незаслуженно примажется к славе. Тилли собиралась выдвинуть возражения, но не успела.

– Поехали! – воскликнула наставница и взмахнула волшебной палочкой.

В тот же миг Тилли и Царена очутились на берегу моря. Вдали показалась сторбленная одинокая фигура рыбака. Как и всегда в это время, рыбак собирался вытащить из воды сети, посмотреть, что море принесло в них за ночь.

– Отлично! Вот сейчас я запущу в его сеть рыбу – самую крупную, какую старик когда-либо видел! – прошептала Тилли. – Глядя на нее, он будет радоваться и хлопать в ладоши!

Царена хмыкнула, как будто уже предчувствовала дальнейшее развитие событий, но не стала ничего говорить, предоставив событиям идти своим чередом.

Тилли не поскупилась – рыбина действительно была огромная, и старик так и ахнул, едва завидев ее, запутавшуюся в сетях. Но если он и испытал ликование по поводу улова, то длилось оно недолго, лишь одно мимолетное мгновение. Сделав последний отчаянный рывок, рыба порвала сеть и ушла в море, подняв тучу брызг на прощанье. Вновь ахнул старик, но уже от досады.

– Ну вот, теперь еще и сеть чинить, – сокрушенно пробормотал он. – Отвратительно день начался! Дальше, видно, будет только хуже.

– А я предвидела, что такое произойдет, – назидательно изрекла Царена. – Даже подумала, что сеть укрепить надо бы, но...

Она скривила гримаску, всем своим видом давая понять, что сотрудничать не намерена, и что самоуверенных созданий, подобных Тилли, только собственные очевидные ошибки и способны чему-то научить.

Между тем рыбак вытащил сеть, захватив пару не стоящих внимания мелких рыбешек, и небрежно бросил на дно лодки.

– Сейчас я ее починю, – великодушно сказала Царена. – Вот он обрадуется, когда обнаружит, что с сетью всё в порядке!

Но и ее ожидания не оправдались. После обеда рыбак долго перебирал разложенную во дворе сеть и никак не мог взять в толк, куда подевалась большая прореха в ней. Ведь он же точно помнит, что прореха была!

– Выходит, и памяти своей уже нельзя доверять? – бормотал он. – Может, я уже починил сеть, и забыл об этом? Вот так номер! Значит, у меня начинается склероз и маразм? Только этого не доставало!

– Да уж, влипли мы с тобой, – проговорила Тилли. Кажется, впервые за всё это время она сказала «мы». Сама не заметила, как это получилось. – Что будем делать? Может, станем на время видимыми для старика, подлетим к нему и расскажем всё, как есть?

– Прекрасно! Тогда он решит, что у него еще и галлюцинации! – воскликнула Царена.

– Да, действительно... Но правда, что же делать?

– Есть у меня одна идея, – задумчиво сказала Царена. – а что, если материализовать для него Книгу-Которую-Нельзя-Забыть? Положим книгу на скамейку у ворот, как будто ее оставил какой-то мимо проходивший странник. Старик начнет ее читать, а когда дойдет до конца, то будет помнить всё, что прочитал в начале, и удостоверится, что память у него отличная. Уж это-то открытие должно его порадовать!

– Ну... возможно, – с сомнением проговорила Тилли. – Стоит попробовать, по крайней мере.

Царена сделала изящный взмах волшебной палочкой – и вот уже на скамейке у ворот дома старого рыбака лежит книга в обложке, покрытой чарующими узорами, с картинками, которые кажутся живыми. Руки сами так и тянутся к этой книге, хочется ее открыть. Рыбак, конечно же, не сможет устоять...

Так и вышло. Но надо вам сказать, что текст Книги-Которую-Нельзя-Забыть меняется в зависимости от того, кто читает ее, и каждому она рассказывает совершенно разные истории. Неизвестно, что прочел рыбак в своей книге, да только, дочитав до конца, он залился горькими слезами. Тилли и Царена растерянно переглянулись.

– Одно утешает, – угрюмо сказал рыбак, смахнув слезы. – С памятью у меня всё в порядке.

– Как ты думаешь, что эта злополучная книга открыла ему? – шепотом спросила Тилли.

– Боюсь даже предположить, – так же шепотом ответила ей Царена. – Знаю только, что задание мы провалили.

– Ну нет! – вскричала Тилли. – Надо ему как-то помочь! Не знаю... Для меня этот старик как родной уже!

– Да и для меня, – сказала Царена.

В полном молчании они сидели у рыбацкого домика, пока старый рыбак готовил свой одинокий ужин. В траве стрекотали кузнечики. В ветвях дерева самозабвенно заливалась какая-то птица. Всё, вероятно, было как обычно – один из многих вечеров, как две капли воды похожих друг на друга. Рыбак, кажется, и не обращал уже ни на что внимания – двигался механически, выполняя обычные, рутинные действия.

– Вот если бы... – начала Тилли.

– А что, если... – одновременно с ней заговорила Царена.

Их взгляды встретились, и Царена кивнула, приглашая Тилли высказаться первой.

– Ну, я просто подумала, – сбивчиво произнесла Тилли, – не подарить ли ему Улыбку Фей?

– А я как раз собиралась предложить то же самое, – засмеялась Царена.

Непростое это заклинание, даже для выпускниц Школы фей. Чтобы его выполнить, Тилли и Царене пришлось на время забыть о соперничестве и объединить свои усилия. Тилли встала, раскинув руки, вытянув их в сторону севера и востока, Царена повернулась к ней спиной и протянула руки в сторону юга и запада. Птица в ветвях дерева умолкла ненадолго, а потом разразилась особенно восторженной трелью. Она первая ощутила разливающееся в воздухе волшебство.

Улыбку Фей увидеть невозможно. Ее можно только почувствовать сердцем – если, конечно, оно не потеряло способность чувствовать. А стоит только зацепиться за это ощущение, как вдруг оказывается, что улыбка эта везде: и в дуновении ветерка, и в скрипучих ветвях старого дерева, и в вечерней песне залетной пичуги... Как будто первое дыхание вечно юной весны – и неважно, какое время года сейчас на дворе.

Старый рыбак вышел из дома. Знакомый с малолетства пейзаж он обвел взглядом так, словно видел его впервые. Он ощутил Улыбку Фей. Постояв немного в задумчивости, он улыбнулся в ответ. Улыбка вышла робкой, слегка смущенной, и даже недоверчивой.

Старик еще минуту постоял у дверей дома, словно прислушиваясь, а затем кивнул каким-то своим мыслям.

– Что-то я расклеился сегодня, и впрямь, – проговорил он. – А ведь такой чудесный вечер... Думаю, завтра будет хорошая погода. Надо бы сети поставить...

## Глава 6. Сумрачный лес, куда не проникает дневной свет. Знакомимся со своей Тенью

*Люди не знают теневой стороны вещей, а именно в тени, в полумраке, в глубине и таится то, что придает остроту нашим чувствам.*

*Е. Шварц. Тень*

Мы подходим к самой интригующей, но при этом и, вероятно, самой жутковатой части нашего путешествия. Хотя многие наверняка поймут себя на мысли: «Да ладно, чего я еще о себе не знаю? Всё вроде бы выяснили в предыдущей главе». Вместе с тем может возникнуть желание пропустить эту главу, а то и вовсе бросить чтение, отложить книгу и заняться другими делами. Если так, то вам определенно есть что исследовать, осталось только решить, стоит ли.

Потому что закономерно возникает вопрос: а зачем вообще исследовать этот непонятный Сумрачный лес? Что бы там ни было, оно не зря ведь упрятано так далеко, не зря скрыто от людских глаз. Есть, значит, причины. Как это говорится: «Не буди лихо, пока тихо...»

И действительно, искать тайные тропинки, ведущие в Сумрачный лес, нужно лишь в том случае, если вы уверены, что вам это необходимо, что живущих там неприветливых созданий стоит привлечь на свою сторону или хотя бы договориться с ними, чтобы они не препятствовали достижению успеха.

Думаю, вы с ходу можете вспомнить немало произведений, где главному герою противостоит злодей, являющийся как будто его полной противоположностью. Если герой честен, открыт, смел, благороден и бескорыстен, то злодей хитер, трусоват, не гнушается использовать подлые методы и никогда не упустит своей выгоды. К сожалению, при своей кристальной честности главный герой бывает еще, как правило, наивен и доверчив, а потому не способен вовремя распознать хитроумную ловушку, расставленную злокозненным противником, и со всей дури попадает в нее. Случается, что в противостоянии с антагонистом главный герой терпит неудачу и погибает, но чаще всего ему удается победить – заручившись помощью союзников или самостоятельно, хорошенько изучив неприятеля, подобравшись к нему поближе и даже переняв кое-какие его повадки.

Нередко на протяжении всего повествования мы можем наблюдать такую картинку: антагонист процветает и добивается всяческого успеха в жизни, в то время как герой вынужден терпеть лишения и влачить жалкое существование, сетуя на несправедливость жестокой судьбы и утешаясь добродетельной мыслью: «Ну ничего, зато я человек достойный и своим принципам не изменяю. Бог посылает самые тяжкие испытания тем, кого любит. А этому мерзавцу стоит только почувствовать, ведь он вряд ли когда-нибудь изменится. И это уже само по себе наказание. Не хотел бы я быть таким, как он!»

Всё это разные способы взаимодействия с Тенью, и в реальной жизни мы тоже можем наблюдать четыре варианта ее проявления:

1) Человек совершенно не осознает свою Тень, вытесняя ее в бессознательное. Он носит ставшую привычной маску, носит этакий ладно скроенный костюмчик, который не стыдно показать окружающим, и даже мысли не допускает, что с этим костюмом может быть что-то не так – например, что у него рваная подкладка. Но то, что мы вытесняем, влияет на нас особенно сильно, становясь неконтролируемой, стихийной силой, ведь мы можем контролировать лишь то, что осознано. И даже в этом положении Тень способна пробиться к своему хозяину, понуждая того совершить какой-нибудь странный поступок, который вступает в противоречие с его идеальным представлением о самом себе. Однако, не желая соприкасаться со своей Тенью, человек будет продолжать делать всё, чтобы удерживать ее в области бессозна-

тельного, и тогда обязательно найдет рациональное объяснение своему поведению: «Что поделаешь, обстоятельства так сложились, я просто вынужден был так поступить».

2) Отвергнутая Тень пытается достучаться до хозяина, приходя со стороны внешнего мира, но человек ее упорно отрицает. Это те самые возмутительные качества, которые мы не признаем себе, но всегда замечаем в других малейшие их проявления, как в известной пословице о бревне и соломинке. Люди, обладающие такими качествами, вызывают у нас раздражение, даже если они ничего плохого нам лично не сделали. Иногда раздражением дело и ограничивается, но в некоторых случаях доходит до самой настоящей борьбы, суровой и бескомпромиссной. Вообще когда человек слишком уж неистовствует по поводу чего бы то ни было, то это верный знак, что он вступил в битву со своей Тенью, даже если пока этого и не осознает. Так религиозный фанатик готов до хрипоты отстаивать свою правоту, навязывать другому свое мировоззрение, даже выступить в крестовый поход против неверных, будучи абсолютно уверенным, что поступает правильно и сражается на стороне добра. Однако за внешней убежденностью в своей правоте в глубине души лежат сомнения, которые человек подавляет, и тогда он начинает бороться с внешним врагом, проецируя на него свою сомневающуюся часть и расправляясь с ней по-свойски.

3) Тень может на время захватить власть над человеком, и принимается управлять его поступками, как если бы была главным действующим лицом, а бывшая прежде ведущей часть психики уходит на задворки. Почти у каждого из нас отыщется в прошлом хотя бы пара таких эпизодов, когда мы начинали вытворять то, чего никак от себя не ожидали. В такие минуты можно даже испытать что-то вроде гордости: «Вот я что умею, оказывается!» Приход к власти «теневого правительства» зачастую сопровождается небывалым подъемом духа и приливом энергии, как будто высвобождаются дремавшие доселе неведомые силы. Лишь впоследствии, когда сознательная часть психики возвращает себе контроль над ситуацией, приходит мучительное чувство стыда; иногда оно бывает столь сильным, что человеку не хочется даже и вспоминать о том, как он себя вел, что при этом думал и чувствовал. «Да что это со мной было? Бес какой-то вселился, не иначе. Нельзя допустить, чтобы подобное повторилось», – думает он.

4) И, наконец, можно признать Тень частью своей личности, исследовать ее и постепенно интегрировать в психику, присвоив себе как присущие ей модели поведения, так и ресурсы, которые в ней кроются. Это вообще неисчерпаемая тема, как и сама Тень; ее можно исследовать всю жизнь, открывая всё новые и новые пласты, но так и не познать до конца. И всё же это единственный способ обрести целостность, хотя многие из нас, разумеется, предпочли бы уклониться от такой обременительной задачи и поискать более простое решение – потому-то так популярен у нас миф о необходимости поиска некой мифической «второй половинки». Однако если мы кого и находим, то, вероятнее всего, своего «теневого» персонажа, обладающего чертами, которых не хватает нам, или персонажа со сходной теневой историей – так удивительно ли, что через некоторое время он начинает безумно раздражать, даже если сначала мы были уверены, что влюблены в него?

Надо бы пару слов сказать и о том, как вообще создается эта теневая история. Еще в раннем детстве мы начинаем примерять на себя разные модели поведения. Какие-то из них нам нравятся, мы убеждаемся, что они работают, окружающие нас значимые взрослые выдают нам положительное подкрепление – и вот уже мы присваиваем себе такие модели поведения, они у нас входят в привычку и формируют наш характер. Всё прочее отступает в Тень, и тем вернее и надежнее отступает, чем больше резких и негативных реакций мы получили от внешнего мира на подобные проявления.

Далеко не всегда в Тень уходят негативные качества личности. Бывает и так, что человек, напротив, старательно подчеркивает свои отрицательные качества, такие как грубость, агрессивность, скудность, и презирает проявление противоположных качеств, считая их постыдной слабостью.

Задача налаживания контакта с Тенью могла бы показаться не просто сложной, а и вовсе неподъемной, если бы не присутствие трикстера, который непременно шныряет рядом с Тенью. Трикстер – особенная часть психики, архетипический персонаж, пронырливый озорник, смутян и шутник, который так любит переворачивать всё с ног на голову. Он выполняет функцию посредника между Эго и Тенью, и дает о себе знать в тех случаях, когда Эго начинает чересчур уж заноситься, считая себя в чем-то идеальным и непогрешимым. Иногда проделки трикстера и впрямь похожи на злые козни – а как еще это назвать, если всякий раз, стоит только вам подумать о какой-либо добродетели как о ставшей неотъемлемой части своей личности («Годы и годы работы ушли на это, и вот наконец!..»), как непременно вскоре возникает ситуация, которая показывает вам, что вы глубоко заблуждаетесь, вовсе не так уж вы и безгрешны.

«Что ж, придется дальше работать над собой», – сокрушенно вздыхаете вы и на всякий случай зарекаетесь впредь «впасть в гордыню» (впрочем, если действительно заречетесь, то можете не сомневаться, что впадете в нее снова, и еще будете удивляться, как так получилось). Именно трикстер, хитро посмеиваясь в усы (если, конечно, у него есть усы), устраивает вам «судьбоносные встречи» с теми самыми людьми, которые кажутся поначалу неотразимо привлекательными, а затем невероятно бесят.

И если вы сейчас хотите познакомиться со своей Тенью, то придется заручиться помощью трикстера.

Ну что, готовы? Только представьте себе: стоите вы посреди залитой солнечным светом лесной поляны. Солнце освещает каждый цветок, каждую травинку, каждую букашку – ничто не скроется от его лучей. Да и зачем скрываться? В мире не сыщется более прекрасного места, чем эта поляна.

## **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.