

# Содержание

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

## ПЕРЕРОЖДЕНИЕ

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

## ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕЙ ПСИХИКЕ

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

## БОЛЬ — ЭТО СИЛА

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

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОИ СИМПТОМЫ ВО БЛАГО

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

## ВНУТРЕННИЕ ЧУДОВИЩА

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Какое у вас чудовище?..... | 145 |
|----------------------------|-----|

## СЧАСТЬЕ — ЭТО (НЕ) МИФ

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

# Введение

*Земную жизнь пройдя до половины,  
Я очутился в сумрачном лесу,  
Утратив правый путь во тьме долины\*.*

А. ДАНТЕ. Божественная комедия. Песнь первая. Ад

## Как осознать свое счастье

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

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

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

---

\* Пер. М. Лозинского.

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

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

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

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

## **Ваш симптом — это ваша душа**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тогда поскорее надевайте наушники, включайте плеер и читайте дальше.

## **Как найти себя**

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

---

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

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

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

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

---

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

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

## **Формы страданий**

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

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

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

---

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

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

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

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

## **Никто не виноват**

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

---

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

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

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

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

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



# **ПЕРЕРОЖДЕНИЕ**



## С момента биологического рождения

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

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

---

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

\*\* Горизонтальные связи — отношения вне семьи. — *Прим. ред.*

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

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

## **Через встречу с тенью**

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

---

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)