

Марина Зотова

Уроки встреч и расставаний

Глубинная психология кино о любви и отношениях

16+

Марина Анатольевна Зотова
Уроки встреч и расставаний.
30+1 история, которая
заканчивается хорошо.
Глубинная психология кино
о любви и отношениях

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42936043
SelfPub; 2019*

Аннотация

Книга даёт карту пути и атлас самопомощи о том, как переосмыслить себя, любовь и отношения с точки зрения глубинной психологии и Путешествия Души. Это практическое руководство на основе сюжетов и героев канадского сериала «Быть Эрикой»/ «Being Erica». Главная героиня – женщина 32 лет, которая проходит «волшебную психотерапию» и преодолевает кризисы, шаг за шагом обретая зрелость и глубокое понимание причин своих страданий, падений, неуспеха и боли. Это путь многих женщин и мужчин, которые ищут ответы на сокровенные вопросы и смыслы жизни. Книга существенно отличается от большинства источников по теме расставания (развода).

Содержание

Благодарности	7
Предисловие	11
Русские культурные коды	14
Жила-была Эрика, похожая на тебя	16
Краткая история Эрики	18
Для кого эта книга	21
Глава 1. С чего всё начинается	26
Душа	26
Индивидуация	30
Целостность	34
Важность имени	37
Женские и мужские архетипы	41
Мифология	51
Первозданная природа	61
Успех	80
Похитители счастья	92
Глава 2. Образ себя и мира	98
Кто Я?	98
Тело и сексуальность	105
Принцип Зеркала	112
Типы личности	118
Предназначение	124
Карта Пути	128

Одиночество	132
Глава 3. Любовь. Семья. Отношения	140
О любви	140
Мифы	145
Сказки	146
Стереотипы и установки	147
Большая путаница	149
Парадоксы	154
Циклы и кризисы	156
Равенство	159
Ложный союз	161
Политика	164
Родительская семья	167
Дети и внутренний ребёнок	177
Расставание (развод)	183
Зрелость как идеал	189
Карты любви	193
Формула успешных отношений	196
Глава 4. Истории из жизни	200
Эрика и подростковые отношения	200
Длительные отношения	208
Отношения с друзьями	213
Брак и развод	218
Деловые отношения	223
«Особые» отношения (психотерапия)	226
Потеря родных	231

Глава 5. Завершение	234
О жертве и страдании	234
Помощь (забота, поддержка и утешение)	240
Посвящение	247
Тайны	251
Почему это происходит?	255
Вопросы	258
Трансформация	265
Духовность	268
Хорошо или плохо?	272
Волшебный телефон	274
Ожидания	278
Безопасность	281
Вернуться к себе	284
Быть героем/героиней	288
Что дальше?	292
Дверь	299
Послесловие	301

Посвящается всем, кто терял и находил любовь

Благодарности

Мне всегда казалось, что стать автором книги – дело непростое, и к нему должны быть особые предпосылки. Книга – подобный чаду творческий плод, к которому важно относиться трепетно и с любовью. Нужно верить в себя и получить благословение свыше, когда энергия нисходит и переполняет русла реки (как пишет Кларисса Эстес в «Бегущей с волками»). Тогда остаётся одно – «спеть свою песню», выразить то, что говорит через тебя, в словах и образах.

Меньше всего мне хотелось уподобляться тем, кто бодро и без комплексов клепают книжки (ведь это доступно и модно). Поэтому я тщательно подбирала материал, обдумывала каждую фразу, старалась избегать однозначных суждений и быть искренней (быть собой).

Хотя изначально о книге знали единицы (я творила в уединении), меня вела и не давала покоя какая-то мощная сила. Сейчас я понимаю, что это первый шаг и будет продолжение.

Благодарю отца, бабушек, дедов, всех ушедших и ныне живущих родных, которые преподали мне важные уроки жизни и смерти. Благодарю всех родственников (по матери и отцу) за мотивацию искать ответы на важные вопросы.

Благодарю маму, которая одна из первых благословила написать книгу (это было примерно в 2011 г.), всесторонне

поддерживала, была подателем полезных идей и соавтором проектов. Когда я приступила к работе, она обеспечила спокойную обстановку, с большим интересом читала наброски, участвовала в обсуждениях и высоко оценила итоговый вариант книги.

Благодарю друга семьи Александра Трушко за доброту и несколько вдохновляющих фраз в мой адрес (когда я была подростком), которые повлияли на меня, отложились в памяти и помогали в пути.

Благодарю первую школьную учительницу Чернышеву Раису Петровну, которая смогла добротой и заботой укротить мой воинственный нрав. Благодарю учительницу биологии Татьяну Сергеевну Васильеву, которая помогла психологически выжить и не сойти с ума в трудные школьные годы (в отличие от моей сводной сестры, которая погибла подростком).

Благодарю учительницу английского языка Николаеву Валентину Сергеевну за то, что как «строгая обучающая мать» она верила в меня, учила дисциплине и преодолению.

Благодарю мою школьную подругу Ольгу Корявину (в замужестве Андрееву) за пример огромного потенциала. Я скорблю о том, что тебя больше нет с нами.

Благодарю «бывших» мужчин за то, что не брали замуж и за то, что не сложилось – вряд ли я бы стала тем, кем являюсь сейчас.

Благодарю солидные компании и ведомства, которые

неоднократно отказывали в приёме на высокооплачиваемую работу юриста (это вторая моя профессия, после преподавания и до психологии). Несмотря на финансовые и другие трудности (а во многом и благодаря им), это заставило меня взять ответственность за свои идеи и таланты.

Благодарю психологов (консультантов, терапевтов), которые помогали на свой лад, но также во многом не оправдали доверия. Я получила много важных (радостных и травматичных) уроков в том, что касается «помогающих» профессий.

Благодарю интернет-предпринимателей, которые на протяжении многих лет (каждый по-своему) помогали эффективно использовать интернет (через обучение и заочно) для развития и продвижения on-line проектов (семинаров), выбирать подходящие стратегии для моей психологической и образовательной деятельности, хотя я не считаю себя предпринимателем и не делаю бизнес.

Отдельная благодарность авторам книг по юнгианской, архетипической психологии (особенно «Бегущей с волками» Клариссы Эстес) и обучению в Восточно-Европейском институте психоанализа (Санкт-Петербург) за невероятные открытия, озарения и понимание, что стоит жить.

Благодарю моих друзей, коллег и участников проектов (женщин и мужчин) за интерес к моей личности и творчеству, за истории, которыми вы щедро делитесь, и за доверие.

Благодарю кризис, который надолго «привязал» меня к стулу и компьютеру, приучил много работать и, несмотря ни

на что, двигаться вперёд.

Благодарю всех, кто повлиял на мою личность и характер (наставников, проводников, учителей, целителей), был рядом, поддерживал, помогал созидать Душу, укреплять тело и дух. Вы всегда в моём сердце.

Предисловие

Расставание – это естественное проявление жизни (как пульсация-замирание, вдох-выдох), которое указывает на завершение (временное или окончательное). У каждого человека есть свой чемодан расставаний как багаж для путешествий, сейф для хранения и банк памяти. Это наша жизнь, какой бы плохой, неудачной или никчёмной она ни казалась.

В одних руках это драгоценность, библиотека опыта и мудрости. В других – футляр, который тяжело нести и нельзя бросить. Кто-то с любовью перебирает дары и медали, а кто-то копит горечь и хлам. Можно держать чемодан под кроватью, а можно спрятать в лесу. Можно лелеять старые раны и посыпать голову пеплом или восхищаться подвигами и ценить поражения.

Когда мы переступаем через пороги жилищ, событий и встреч, чемодан заполняется чувствами, мыслями и воспоминаниями. Подобно древним сказочникам-трубадурам, мы пишем истории (мифы) о себе, а затем рассказываем другим. Мы снимаем своё кино, в котором исполняем **все** роли. Независимо от того, как долго мы планируем остаться (в этом месте, браке, отношениях) и насколько это удаётся, **чемодан расставаний всегда ждёт у дверей**.

Вся наша жизнь – череда переходов (дверей), встреч

и расставаний (находок и потерь):

- рождение в теле как расставание с домом бессознательного
- завершение домашней жизни и выход в общество
- переход на следующую ступень, из садика в школу
- окончание школы и поступление в училище, институт или другую высшую школу
- переход в самостоятельную жизнь, создание семьи и рождение детей
- переезды, путешествия, смена мест, профессий, деятельности
- философские, духовные и религиозные обращения (или выход из сообществ)
- потеря друзей, родных и близких (завершение отношений и уход из жизни)

В природном цикле завершение таит обещание **возрождения** – весны, которая приходит вслед за зимой. Новое и свежее должно прийти на смену прежнему (старому, изжившему себя, утратившему соки и краски). Однако в современном мире отношения часто превращаются в затяжное расставание, а не радостную творческую жизнь. Мы проводим годы, а иногда и всю жизнь в грёзах о райском саде любви, вместо того, чтобы создать его своими руками. В партнёре мы склонны видеть добычу, питание и трофей вместо сокровища. Фантазии об идеале заменяют честный взгляд на про-

тиворечивую человеческую природу.

Менять отношения стало проще, но Душе от этого не легче. Разочарования, поиск лучшего, стремление к свободе – обыденный, но по-прежнему трудный опыт. Боль, страдания, разбитое сердце и ожидания, которые редко оправдываются – постоянные спутники отношений.

Тема расставания затрагивает многих людей (мужчин и женщин) по всем миру. Она выходит за пределы семейных и любовных драм, поскольку отражает принцип жизни – **всё когда-нибудь заканчивается**.

Как сохранение отношений (брака), так и расставание **требует своей платы**:

– необходимость идти на компромиссы, жертвовать своими ценностями ради ощущения принадлежности, стабильности и безопасности (иногда ложной и сомнительной)

– идти в неизвестность, одиночество, поиски себя и лучшей жизни (без гарантий успеха)

Почему так сложно встретить «своего» человека (по Душе и сердцу)? Почему постоянство, взаимная преданность и совместное творчество (без борьбы, подавления и конкуренции) – редкое явление? Об этом и многом другом мы начнём наш разговор.

Русские культурные коды

Общее определение, которое сглаживает разногласия и объединяет разных людей: *«Русский человек – тот, кто думает и говорит на русском языке».*

Крепнет идея, что кроме восточной и западной цивилизаций, существует **русская цивилизация**. Это не сочетание первых двух (или сложение), а собственный путь.

Всегда будут существовать «западники» и «славянофилы», поэтому всем не угодишь. Данная книга (как и все мои проекты) не призывает слепо копировать западные (или любые другие) образцы (подражать, брать за идеал), а помогает изучать, осмысливать и применять психологические модели (архетипы, матрицы).

Чем больше мы узнаем о психологическом профиле русского человека (что такое «русскость», нация, народ, этнос), тем лучше сможем понять:

- свою национальную природу (сознание и бессознательное)
- изначальную славянскую культуру и традиции предков
- образы, скрытые за словами, и значения волшебного русского языка

В этом помогают занятия в **Русской Школе Русского**

языка Виталия Сундакова, книги и проекты других авторов.

По мнению Сергея Хапрова (*автора книги «Цифровой коммунизм»*), для построения образа будущего необходимо опираться на сильные национальные стороны. **Русские культурные коды** пронизывают все сферы отношений (от верховной власти и элиты до простого народа):

– умение жить в условиях непредсказуемости и высокой неопределённости

– «пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что и то, чего не может быть»

– авось (нестандартное, парадоксальное, творческое решение задач) за пределами быта

– управление сложностью и коммуникациями (процессы и уровни мышления)

– безопасность, прогноз и проверка систем на прочность (пределы и границы)

В новом веке Земля вошла в астрологическую эру Водолея (управитель – планета Уран, отвечает за революции и новые технологии). У России, которая также находится под этим знаком зодиака, есть шансы оказать влияние на мировую историю.

Для русского человека свобода является важной ценностью, а широта Души – прирождённым качеством. **Любить по-русски** – это особое состояние, которое не всегда укладывается в уже знакомые (античные и современные) схемы.

Жила-была Эрика, похожая на тебя

В этой книге я приглашаю вас вместе с Эрикой Стрендж (фамилия в переводе с английского означает «Странная, Чужая, Иная») отправиться в путешествие за **собственной силой и мудростью в мир Души.**

Виталий Сундаков (профессиональный путешественник, поэт, писатель, организатор международных экспедиций и проектов, мастер слова и дела, мистик, педагог) говорит об этом так:

«Путешественник – это шествующий по пути. Не идущий по дороге, не пробирающийся по тропинке, а шествующий. Это предполагает высокие цели, которые зависят от согласия тела, головы и сердца. Тропа для ищущих, дорога для идущих, путь – для шествующих. Путь еще тернистее, чем тропа»

4 сезона канадского сериала «Быть Эрикой» – прекрасное учебное и развлекательное пособие по личностному (душевному и духовному) развитию.

Повествование охватывает сразу все сезоны, поэтому важно видеть картину целиком.

Если вы ещё не смотрели сериал, предлагаю это сделать перед чтением книги или читать одновременно с просмотром. Если вы готовы учиться и воспринимать мудрость, он будет смотреться на одном дыхании.

Краткая история Эрики

В НАЧАЛЕ сериала мы видим Эрику как депрессивную, неуверенную в себе неудачницу (как она сама себя ощущает), у которой нет работы, отношений, и к 32 годам жизнь не удалась. За 2 сезона она обрела новую работу, постоянные отношения и друга. Но и это не навсегда.

В конце 2 сезона Эрика снова оказывается без работы и мужчины (её снова уволили, она рассталась с другом и сознательно завершила отношения), но её **сила пребывает**, несмотря на очередной виток кризиса. Так и должно быть, ведь невозможно сразу вернуться на путь Души (счистить налёт ненужного, не своего, чужого). Это занимает время (у каждого своё), требует терпения и понимания, что нужно продолжать искать. Иногда это происходит через действие, а иногда в тишине и созерцании.

В следующих 2 сезонах мы видим, какие препятствия (снова и снова) преодолевает Эрика – **ничто не даётся легко**. Цена роста высока, ведь «алмазы созревают в темноте и под давлением».

В КОНЦЕ сериала мы видим совсем другую Эрику – она стала Доктором, у неё собственное дело и отношения с женщиной. Она знает, кто она и чего хочет от жизни.

Но и это ещё не все. На миг открывается тайна будущего Эрики (то, какой она станет через много лет). Мы видим

мудрую, уравновешенную (гармоничную) и зрелую женщину. Она не боится смерти и даёт самой себе (в настоящем) необходимые ключи к плодотворной жизни.

ДВЕРИ – это череда выборов, которые через трудности ведут Эрику к познанию себя и заслуженному успеху.

Все истории, которые вы увидите в сериале, относятся к женщинам и мужчинам во многих уголках Земного шара, но особенно близки к западной культуре, чьи ценности Россия (и постсоветское пространство) активно перенимает и пытается встроить в свою реальность.

Я предлагаю отбросить предрассудки и стереотипы о том, что «там» показана другая жизнь, и **пойти вглубь каждой истории**. Наша задача не цепляться за различия быта, культуры, религии, а увидеть общее – в чём мы похожи и что нас объединяет. Различия важны, но в данном случае второстепенны для путешествия Души. Вы убедитесь в этом много раз.

Одна из целей книги – желание познакомить вас с богатым психологическим материалом для обучения и исцеления, которым насыщен сериал.

Вы увидите, что сериал многогранен и показывает **ВСЕ** стороны жизни, множество историй и даёт практические рекомендации (озарения-инсайты) по теме данной книги – **встречи и расставания в отношениях**.

Вы можете не просто читать книгу и размышлять, но

смотреть кино, обучаться и решать свои задачи/проблемы!

Если сериал по какой-то причине не понравился, всё равно прочитайте книгу, если тема для вас важна. Наравне с задачей развлекаться и хорошо проводить время, мы учимся на реальных примерах и можем заметить, что все истории по-своему откликаются в нас.

Применить знания – значит использовать полученные ключи, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

Мы коснёмся не только отношений Эрики, но обсудим **все** отношения, которые проходят испытания, возрождаются или заканчиваются расставанием. В позиции наблюдателя мы сможем увидеть и осознать, что **всё** заканчивается **ХОРОШО** (т.е. как должно).

Для кого эта книга

Книга даёт карту пути и атлас самопомощи в том, как переосмыслить себя, любовь и отношения, встречи и расставания.

Она предназначена для широкого круга заинтересованных читателей, но особенно полезна тем, кто:

- созидает Душу и задаёт вопросы о жизни, судьбе, предназначении

- стремится к личностному росту, душевной и духовной зрелости

- нуждается в помощи, поддержке и опытном проводнике, чтобы принять решение (уйти или остаться, сохранить семью/отношения или подать на развод, надеяться или отпустить)

- сомневается в перспективах отношений, смотрит по сторонам и ждёт перемен

- ощущает нехватку ресурсов (физических, душевных, духовных и др.) для реальных шагов

- пытается, но не может довести расставание (развод) до конца

- переживает кризис после расставания или развода (находится в переходном состоянии)

- лелеет фантазии о том, чтобы вернуть отношения (брак) и начать заново

- тяготится связью, которая формально закончилась (давно), но отношения не завершены
- не может наладить личную жизнь после расставания (развода) из-за негативного опыта

Это могут быть мужчины и женщины:

- одинокие и свободные (в поиске)
- в отношениях (браке)
- на стадии разрыва отношений (развода)
- после расставания (независимо от срока давности)
- в новых отношениях (после расставания или развода)

Как читать

В ходе чтения вы обнаружите, что определённые понятия и подходы вам знакомы (из книг, медиа-передач, семинаров, тренингов, обучения и др.), а что-то будет новым и неожиданным.

Возможно (и даже наверняка), отдельные взгляды на отношения и расставания могут показаться трудными для понимания или вызывать неприятные чувства. Это нормальная ситуация. Одна из моих задач – расширить мировоззрение и развенчать вредные (но при этом устойчивые) мифы (стереотипы) об отношениях, которые приняты в семье и культуре.

Это не только моё личное мнение (основанное на многолетних наблюдениях и опыте), но прежде всего достижения современной глубинной психологии (юнгианской, архетипи-

ческой, психоаналитической традиций). Я называю источники и авторов книг в моих проектах и семинарах.

Прежде чем отвергать необычные и непривычные идеи, попробуйте задать себе вопросы и поразмыслить над ними.

Повторение полезно, особенно в формате просмотра кино (на момент первой публикации книги я просмотрела сериал около 10 раз, регулярно к нему возвращаюсь и всегда нахожу что-то новое). Если какие-то аспекты отношений не актуальны на данный момент, все равно уделите им внимание – это поможет в будущем более целостно увидеть ситуацию и принять правильное решение.

Желательно читать книгу от начала и до конца в том порядке, как она написана. В ней есть своя логика (система и структура), которая даёт понимание темы по спирали. Вы можете найти раздел, актуальный сейчас (смотрите Оглавление) и начать с него (прочитав все вводные главы). Но я рекомендую затем вернуться ко всем остальным разделам и **прочитать книгу до конца.**

Отношения – это путешествие длиной в жизнь. Можно быть свободной и обрести отношения (любовь), быть в браке и расстаться. Можно жить в своё удовольствие, а потом неожиданно влюбиться. Всё меняется, поэтому необходимо знать полную КАРТУ ПУТИ.

Хорошо видеть полную картину, где отмечены благополучные и тёмные места, возможные и вероятные проблемы. Тогда путешествие будет более осознанным и успешным. Та-

кой подход даёт объёмное понимание темы отношений, которая остаётся важной в течение всей жизни (независимо от пола и возраста).

Разделы

Для удобства книга разделена на 5 глав. Это теория и практика, основанная на сериале.

Мы «пляшем от печки», которая в русских избах имела первостепенное значение и была центром дома (священным очагом). Через понимание важных вопросов о жизни (общее), мы плавно подходим к теме отношений и расставаний (частное).

Глава 1. С чего всё начинается

Глава 2. Образ себя и мира

Глава 3. Любовь. Семья. Отношения

Глава 4. Истории из сериала

Глава 5. Завершение

Поскольку сюжеты для каждой пары можно встретить в разных сезонах и сериях, есть удобный указатель. После первого (последовательного) просмотра вы можете вернуться к интересующим сериям и пересмотреть их заново более внимательно.

Истории об отношениях (расставаниях) распределены по видам (в зависимости от длительности и степени ценности):

- начинаем с быстрых (коротких)

- затем переходим к средним
- только потом к серьёзным отношениям (браку)

В рамках каждого вида это отношения:

- в паре и между супругами (мужчина/женщина)
- с родителями и родственниками (братья, сестры, др.)
- с друзьями (подругами) и одноклассниками
- партнёрами (коллегами) по работе и бизнесу
- в терапии (терапевт/пациент, участники групповой терапии, терапевты)

Чтобы избежать перегруза, многие понятия, размышления и комментарии изложены схематично, для ознакомления и начала разговора. Более подробно каждую тему мы разбираем (и заново собираем) в on-line семинарах и Клубах проекта «Алхимия Любви. Путь сердца».

Надеюсь, вы сможете извлечь максимум пользы для себя и увидеть радугу жизни!

В добрый путь!

Глава 1. С чего всё начинается

Душа

Дональд Калшед в своей книге *«Травма и душа. Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию»* для понимания Души предлагает образ древней маски сказителя, у которой:

- один глаз открыт и направлен во **внешний материальный мир**, в реальность человеческих отношений
- другой закрыт и смотрит во **внутренний мир**, вглубь себя, где скрыты таинства и мистерии

Душа принадлежит обоим мирам, она обитает повсюду – и там, и здесь. Это открытая и спонтанная сущность, полная загадок, многомерных и фантастических реальностей, которые воплощаются на перекрёстках судьбы.

Шаман-целитель в колыбельных цивилизациях (по Виталию Сундакову) и глубинный психолог в современном обществе – посредники, которые перемещаются между мирами, помогают установить связь и принять важный факт: **всё в мире не таково, каким кажется на первый взгляд**.

Ф. Василюк в своей книге "Психология переживания" пред-

лагает 4 сочетания миров:

1. Внешне легкий и внутренне простой жизненный мир
2. Внешне трудный и внутренне простой жизненный мир
3. Внутренне сложный и внешне легкий жизненный мир
4. Внутренне сложный и внешне трудный жизненный мир

Чем сложнее и труднее миры человека, тем больше вопросов он задаёт, тем острее нуждается в познании себя, получении ответов, поиске истины. Чем проще и легче миры, тем меньше интереса к Душе и более рефлекторное существование (по В. Сундакову это первый уровень, за которым стоят сознательное и осознанное бытие). Трудный и сложный путь как «продвинутые уровни» в компьютерной игре – большие цели, глобальные задачи, испытания и препятствия.

Душа – это экосистема, которая имеет свой порядок и дышит в своём темпо-ритме. Хотя это привычный штамп, я против сравнения Души (тела) с машинами и другими искусственными средами. Если знание о технике (технология) изучает устройство и функции, то психология (по Джеймсу Хиллману) – сама жизнь, где страдание наполнено смыслами, а **созидание Души важнее познания**.

Любые попытки применить техно-идеи к Душе (всё можно исправить и починить, если знать место поломки, сделать апгрейд системы, улучшить образцы и т.д.) приводят к неудачам. Иррациональность, многомерность, нелинейность (невозможность просчитать все комбинации) и сложность

Души мешает даже самым дерзким искателям познать неизмеримое. Того, кто осмелится бросить вызов божественному (запредельному) порядку, ждёт справедливое наказание, как чародея в сказке «Синяя Борода» («Бегущая с волками»).

В комментариях к сказке «Синяя Борода» Кларисса Эстес пишет:

«В одном человеческом существе [Душе] заключено множество разных существ [больше, чем фигур на шахматной доске], и у каждого из них есть свои собственные ценности, мотивы и уловки. Некоторые психологические методики советуют переловить этих существ [их называют субличностями], пересчитать, назвать по именам и запрячь в сбрую, чтобы они поплелись гуськом, как взятые в плен рабы.

Но сделать так значило бы остановить танец диких огоньков в женских глазах, остановить зарницы, переловить все искры. Наша задача – не портить природную красоту, а создать для всех этих существ естественную среду обитания, где входящие в их число художники могли бы творить, влюбленные любить, а целители исцелять».

Сказка о Манауи («Бегущая с волками») говорит о двойной женской природе – двух существах в одном человеке. Это внутренняя (дикая) и внешняя (социальная) ипостась женщины, каждая из которых должна знать друг о друге и создавать единое целое.

«Если женщина скрывает одну из своих сторон или слишком благоволяет другой, ее жизнь становится заметно однобокой, и это не позволяет ей использовать всю свою силу, [поэтому] необходимо развивать обе стороны. Если обе стороны двойной природы держать в сознании бок о бок, они **обладают колоссальной силой**, их не сломать. Такова природа душевной двойственности, парности, двух аспектов женской [и мужской] личности.

Отдельно взятая более цивилизованная [сторона] прекрасна – но довольно одинока. Отдельно взятая дикая самость тоже прекрасна, но жаждет общения с себе подобными. Утрата психологических, эмоциональных и духовных сил происходит в том случае, если женщина [мужчина] разделяет эти две природы и делает вид, что одна из них больше не существует».

Эрика живёт сразу в двух мирах – оба важны и незаменимы. В начале сериала ей не хватает контакта с Душой, но затем она с большим интересом исследует свой внутренний мир. Каждый раз Эрика выносит во внешний мир и применяет на практике мудрость, которую добыла сама. Психологические путешествия становятся важной частью жизни, где она пробует разные подходы и образы себя, учится балансировать между иллюзией и реальностью.

Индивидуация

Индивидуация – это непрерывный и постоянный процесс познания себя и мира (созидание Души), у древних греков – поиск гармонии между людьми и Богами длиною в жизнь.

Это одновременно:

- судьба (предопределённость) и свобода (выбор)
- уникальный путь души в физическом теле (опора на инстинкты)
- наследие прежних поколений и эпох (архетипы)
- творение новых мифов и новой истории
- развитие глубокой связи с человечностью внутри нас

Термин ввел К.Г.Юнг как основатель аналитической психологии (также используется в современном психоанализе в несколько ином значении).

Цитата из его работы «Очерки по психологии бессознательного»:

«**Индивидуация** – это место назначения, некая возможная цель, которую достигает человек на пути «становления своей личности» и «самореализации». Это процесс психологического развития, в котором осуществляются [его]

заложенные качества – то, что позволяет человеку **стать уникальным существом**, каким он и является. Он не делается самолюбивым в обыденном смысле слова, а просто реализует своеобразие своей природы, а это принципиально отличается от эгоизма или индивидуализма».

Индивидуация подразумевает, что мы должны:

- преодолеть разлад внутри себя и в отношениях с миром (стать собой)
- отказаться от бездумного подражания выдающимся личностям и социальным образцам
- перерасти детско-родительские конфликты и травмы, выйти за их пределы
- встать на свой путь и своими руками творить свою судьбу
- перейти от своих личных и семейных целей к общественным (коллективным)

Вначале мы видим желание Эрики решить «обычные» задачи (встретить мужчину, найти работу, наладить отношения в семье) и привести свою жизнь в порядок. Но незаметно для себя она становится на путь индивидуации, который открывает более широкие перспективы.

С каждым шагом Эрика убеждается, что этот путь требует **постоянного внимания** к Душе и умения управлять внешней реальностью. Вызовы, которые она встречает, выходят за пределы адаптации (приспособления к окружающей сре-

де). В каждый момент ей приходится выбирать: развиваться и становиться собой (несмотря на трудности) или жить удобно (приятно, комфортно) в семье и обществе.

На мой взгляд, идея индивидуации близка душевному на­строю русского человека. Общеизвестно, что русские оказа­ли мощное влияние на историю, культуру, науку и многие сферы жизни в мировом масштабе (театр, военное дело, му­зыка и оперное искусство, архитектура, медицина, полити­ка, литература, поэзия, самолётостроение, космические тех­нологии и др.).

Русская земля славится самородками, которые предла­гают уникальное *видение*, новые идеи и необычные спосо­бы решения задач. Большое количество талантов и гениев при сравнительно небольшом населении (с учётом огромных территорий) рождается в разных слоях общества. Многие ве­ликие личности с русскими именами – выходцы из семей крестьян, рабочих и разночинцев.

Яркий пример русской истории – это жизнь и судьба Ми­хаила Васильевича Ломоносова. С раннего детства все его помыслы были устремлены к знаниям, развитию русских на­ук и словесности, служению России. Сын помора стал акаде­миком и влиятельной фигурой не только своего времени – он смотрел далеко вперёд и предвосхитил многие открытия будущего.

Михайло Васильевич смог стяжать великую славу не толь­ко потому, что обладал изначально задатками гения (вы-

дающимся гороскопом), но ценой невероятных усилий, лишений, одиночества, жертвенности и преданности своему делу. Много раз его жизнь висела на волоске, а судьба делала очередной крутой поворот, но внутренний огонь Самости заставлял преодолевать и бороться.

По объему и разнообразию знаний он был редким энциклопедистом – *не специалистом*, узко заточенным под одну профессию, специальность, науку (разделение, которое происходит в течение последних веков в сфере образования), а подлинным *генералистом* (термин использует С. Хапров), который подобно генеральному конструктору видел и создал **целостный образ своего творения**.

Быть собой для него означало терпеть насмешки, унижения, притеснения, отвержение, интриги, клевету и многочисленных завистников. Это отражено в биографии М. В. Ломоносова и *многосерийном фильме «Михайло Ломоносов»* (на мой взгляд, это один из шедевров советского кинематографа). Мы видим вдохновляющий пример доблести, чести и великих целей не только для мужчин, но и для Анимуса многих женщин (об этом поговорим далее).

Индивидуация имеет важное значение ещё и потому что развитие отдельной человеческой души вносит неоценимый вклад в Мировую Душу (по К.Г.Юнгу), частицами которой мы все являемся.

Целостность

Несмотря на то, что в эпоху постмодерна идея целостности подверглась серьёзной критике (некоторые направления психологии и философии считают это иллюзией), она обладает ценностью. По моему мнению, в человеке **сосуществует** расщепление (разделение), многообразие и целостность, поэтому важно рассматривать все аспекты.

К. Г. Юнг много внимания уделял сходству алхимии и глубинной психологии, развивая в своих работах идею «Священного брака», когда абсолютно не похожие друг на друга, противоположные энергии (качества), обладая собственной уникальностью, соединяются в новом качестве.

Важный спутник индивидуации – стремление к союзу мужского и женского в своей Душе, а также природного и социального. Это означает, что в земном мужчине (земной женщине) гармонично сочетаются мужские и женские качества. Это не одномерная «внутренняя женщина» или «внутренний мужчина», а многоликость качеств, которые проявляются через множество архетипов. Именно такая душевная зрелость помогает создать союз (семью, брак) для любви и процветания во внешнем мире.

Сказка о Манауи («Бегущая с волками»):

«Чтобы любить женщину по-настоящему, мужчина дол-

жен полюбить и ее неукрошенную [дикую, нецивилизованную] природу.

Если женщина выберет партнера, который не сумеет или не пожелает полюбить эту вторую ее сторону, такой женщине суждено потерпеть ущерб и остаться с невосполнимой потерей».

Познание себя как целостного существа требует преобразования в круговороте алхимического действия. Это 3 стадии (и 3 архетипических цвета), которые многократно повторяются и сменяют друг друга в течение всей жизни:

– **Нигредо** (чёрный). Цвет потери, спуска, упадка, распада

– **Альбедо** (белый). Цвет надежды, новой возможности и света

– **Рубедо** (красный). Цвет яркой страсти, энергии и жертвы

Мы видим, что подъемы, неудачи, разочарования и успех постоянно чередуются, а процесс преобразования идёт небыстро (в сериале он занимает несколько лет, а в реальной жизни всегда индивидуально). Во 2 сезоне Эрика рассуждает, как любой новичок (после 6 месяцев терапии): у меня всё наладилось (новая работа, отношения с парнем, мир в семье), поэтому я могу уйти.

Но последующие события показывают, что это заблуждение и надо продолжать дальше. Как только у Эрики возник-

кает ощущение, что буря миновала, возникает новая задача (проблема, трудность), которая не даёт Душе уснуть. В награду ей удаётся:

- быть более осознанной, эффективной и любящей в отношениях
- честно проживать расставание, одиночество и потерю
- отказаться от лихорадочных попыток всё исправить (изменить)
- проявлять терпение (всему своё время)

Жизнь продолжается, и по мере роста нас ждут более сложные задачи. Завершение сериала знаменует не только окончание прежних испытаний, но и новые вызовы судьбы.

Важность имени

В сказке о Манауи мы читаем о том, насколько важно знать и хранить имена. Имя – ключ к судьбе человека и пониманию божественных энергий.

В этом смысле я бы разделила имена на **3 типа**. Те, которые:

- помогают обрести и укрепить силу (относится к человеку и обществу)
- помогают распознать и расколдовать (снять чары с проблемы и предложить решение), как это часто бывает в мифах и сказках
- способны заколдовать и подчинить своей воле

Определяя свою философию (о чём мы поговорим дальше), необходимо осторожно обращаться с названиями духовных, религиозных и других школ (направлений человеческой деятельности и мысли).

За каждым названием (именем) стоит своя суть (тайна), которая:

- либо помогает проснуться
- либо гипнотизирует своей привлекательностью
- либо затуманивает сознание

Приведу примеры, где существует жёсткая, часто неприемлимая конкуренция и взаимное неприятие, разбивая людей на группы (субкультуры) по интересам и целям (которые, как будто, стоят за общим названием).

– В политике и социальной сфере: коммунизм, капитализм, монархия, демократия и др.

– В религиях и традициях: христианство, иудаизм, ислам, язычество, ведизм, буддизм и др.

– В психологии: психоанализ, юнгианская психология, гештальт, эго-психология и др.

– В сексуальности: гетеросексуальность, бисексуальность, гомосексуальность и др.

Под каждым названием важно видеть суть. Любая идеология – только часть целостной картины мира, где есть множество других идей, представлений, подходов.

Имена (названия) – не просто система ярлыков, но **языковые и культурные коды** (у славян свои, уникальные, самобытные). Стоящий за словом глубинный образ вызывает определенные чувства, эмоции, память, которые тесно связаны с прошлым и устремлены в будущее.

В зависимости от целей и мотивов, их можно использовать как для исцеления, так и для манипулирования сознанием.

Иногда название становится неважным, а для некоторых

вещей и сущностей пока нет названий (но они существуют). «Хоть горшком назови» – присказка шамана в книге «Хот шамана» Владимира Серкина указывает на то, что нужно зреть в корень и развивать критическое мышление (вопросы для самопроверки), а не пытаться всему дать строгое определение (которое почти никогда не отражает полной картины).

Важно то, насколько та или иная философия помогает человеку реализовать самый высокий потенциал и внести животворящий вклад в жизнь общества.

Называя имена, **мы можем** («Бегущая с волками», сказка «Безрукая девица»):

- посмотреть, что происходит на самом деле
- по какой схеме это развивается и что означает
- присмотреться к другим, кто сумел это пережить
- подражать им в том, что кажется разумным
- выйти из круга (часто бессмысленных и затянувшихся) страданий
- начать всё заново

В сфере отношений (как и любой другой) **необходимо различать**:

- научный подход и духовный (мистический, эзотерический)
- профессиональные и дилетантские (любительские) мне-

ния

- личностный подход и коллективный (семейный, родовой и социальный)
- матриархальную (материнскую, феминистскую) идеологию и патриархальную (отцовскую)
- античные, традиционные и современные взгляды (классика, модерн, постмодерн)
- психологические подходы и религиозные учения (догмы)
- устойчивые стереотипы мышления, поведения и многомерную реальность

Поговорка «как корабль назовёшь, так он и поплывет» актуальна для самоназваний предприятий, юридических лиц, проектов, особенно если в них используются имена божеств разных пантеонов, сказочных и мифологических персонажей.

Нередко детей называют в честь предков, звёзд экрана и других знаменитостей. За каждым таким выбором стоит бессознательная привязка к личности, тому или иному сюжету (истории жизни), о которых важно знать и помнить.

Женские и мужские архетипы

Архетипы – это:

- вневременные скрытые и внутренне обусловленные паттерны бытия и поведения
- возможные модели, которые потенциально присутствуют в психике всех женщин (мужчин)
- незримая предрасположенность (код), влияющая на характер и отношения с людьми
- могущественные силы, которые требуют, чтобы им отдали должное (признание и почитание)
- древний тип, базовый образец, схема, матрица, аналог, слепок (след), фигура
- то, что определяет различия между людьми и внутреннюю сложность каждого
- нечто необъятное, что нельзя охватить сознанием, миллионы лет биологической эволюции
- энергия, которая обитает в коллективном (бессознательном) слое психики
- общечеловеческое наследие, которые выходит за пределы личности
- основа для обобщенного описания базовой структуры личности
- источник интуитивных прозрений (отражение истин), который отличается от внешних стереотипов

- стратегия мышления, поведения, восприятия и реагирования (шире и глубже, чем роль)
- универсальные, объёмные и многогранные образы (включают светлые и тёмные стороны)
- воплощение и детализация образов в конкретном человеке

Стереотипы (предрассудки, суеверия, обычаи, верования, ожидаемые образцы поведения) – это устоявшееся отношение к происходящим событиям, массовое, общепринятое представление о каждой сфере жизни, которое **поощряет** одни (врождённые) качества и **обесценивает** другие (создается человеком, семьей, культурой, обществом, государством).

Джин Шинода Болен «Боги в каждом мужчине»:

«Архетипы можно также сравнить с **"программой"**, тающей в семени. Как именно будет происходить рост в каждом конкретном случае, зависит от множества факторов:

- от почвы
- от климата
- от наличия или отсутствия питательных веществ
- от отношения садовника
- от размеров горшка
- от выносливости данного вида растений

Возможно, семя вообще не прорастет или погибнет, едва из него проклюнется первый росточек. А если оно прорастет, то может превратиться в роскошное растение или в чахлый заморыш – например, вследствие того, что условия роста были далеки от оптимальных. Обстоятельства повлияют на внешний вид выросшего из семени растения, но основные атрибуты, свойственные растению данного вида (архетип), будут узнаваемы.

Очень многие мужчины [и женщины] оказываются в плену противоречий между внутренним миром архетипов и внешним миром стереотипов. Когда архетипические схемы мужчины [женщины] в значительной мере отличаются от того, как "должно быть", приспособление к стереотипу нередко оказывается мучительным. На вид может казаться, что человек вполне соответствует внешним требованиям, но на самом деле это далось ему огромной ценой – за счет усечения каких-то важных аспектов собственной личности».

Называя архетипы коллективного бессознательного (по Юнгу) именами Богов, Богинь, мифологических персонажей (архетипические образы), мы познаём их суть на более доступном (человеческом) уровне.

Здоровье Души (тела и социальной жизни) напрямую зависит от того, как хорошо мы умеем различать проявления архетипов:

– **мужских** (Эрос, Уран, Кронос, Зевс, Аид, Посейдон,

Дионис, Аполлон, Гефест, Арес, Гермес и др.)

– **женских** (Гея, Рея, Афродита, Деметра, Гера, Гестия, Геката, Кора/Персефона, Артемида, Афина и др.)

– **универсальных** (путь, Трикстер, герой, рай/ад, древо, архетипы старших арканов Таро, архетипы 52 карт судьбы и др.)

Чтобы понимать природу любви и отношений от начала до конца, необходимо знать, какие архетипы этим управляют (их имена). Мы обращаемся к древнегреческому пантеону Богов и Богинь (божественных существ и полубогов), чтобы распутать клубок непонимания между мужчинами и женщинами. При желании можно обращаться к любой мифологии, образы которой интуитивно ощущаются близкими (библейская, египетская, скандинавская, славянская, ведическая и др.).

Выбор мифологии связан с тем, что античная культура хорошо нам знакома ещё со школы и лучше всего разработана в психологическом анализе. Несмотря на обилие разной литературы (информации), стройная система знаний (в том числе психологических) о космогонии и язычестве славян (мифы о Творении и создании Вселенной) отсутствует. Важнейший труд по восстановлению архетипических образов должен находиться не только в руках писателей, но прежде всего, специалистов по русской (подлинной) истории и словесности (культуре, религии, укладу, лингвистике).

Афродита (Богиня Любви), Гера (Царица-жена) и Деметра (Мать) – не просто имена некогда единой Великой Богини, но мощные силы (энергии), которые направляют нашу жизнь в определённое русло и вовлекают в драматический сценарий (миф, корневую историю). Верное и точное название для наших переживаний освобождает от власти бессмысленных страданий.

Для глубокого и полного понимания отношений необходимо учитывать не только культуру и общественный (политико-экономический) уклад сегодняшнего дня, но обзреть с высоты полёта орла (Зевса) целостную картину. Для этого мы изучаем историю, мифологию и ключевые понятия, которые влияют на все сферы жизни и ярко проявлены в отношениях:

- **матриархат** (власть матери)
- **патриархат** (власть отца)

Также важны балансирующие идеи **феминизма** как ответ на ущемление (порушение, отрицание, вытеснение, истребление, подавление, ограничение) женственности в течение многих веков патриархата (по аналогии: для капитализма балансирующей идеей является коммунизм, и наоборот).

Когда одна из установок сознания преобладает, возникает перекося в энергиях и наступают разрушительные последствия для Души и внешней жизни.

Архетипы творят свою историю через нас, пробуждая чув-

ства и переживания, подталкивая к определённым выборам и решениям. Поэтому стоит проявлять уважение, избегать предубеждений и учиться с ними взаимодействовать.

С древних времён считается, что отвержение Богов (Богинь) дорого обходится и ведёт к страданиям. Множество мифов рассказывают о том, как люди были наказаны за неправильное отношение к Богам (в нашем случае к архетипическим энергиям).

Излишний восторг, как и слишком наивное (приземлённое, бытовое, панибратское, вульгарное) отношение не уместны, а порой и опасны – можно попасть в рабство и стать одержимым Богом (Богиней). Энтузиазм (в переводе «одержимость») может стать болезнью, когда чужие «красные башмачки» завладевают человеком (*сказка из книги «Бегущая с волками»*).

Философия жизни

Философия жизни – система идей и представлений о жизни, картина мира человека. Это образ жизни, который созидает Душа в союзе с Эго. То, что мы создаём своими руками. То, что любим, к чему стремимся. Это мировоззрение и ценности (в системе карт любви это масти ♣ и ♦), которые определяют наш Путь, наполняют содержанием отношения с природой и другими людьми, придают смысл целям, задачам, деятельности и мечтам.

Философия жизни – то, что мы считаем своим, наша опора в любой шторм и трудные времена перемен. Она как

мудрость Души должна быть гибкой, но не бесхребетной. Время от времени мы переживаем упадок и переходные состояния, когда старая жизнь (или её часть) разрушена, а новая только создаётся (то, что мы наблюдаем в сериале много раз).

Необходимо поддерживать постоянную связь с инстинктами (Первозданной Женщиной), которые помогают держаться и оставаться на плаву.

В своей концепции русской школы управления Сергей Хавров выделяет 3 типа мышления (философии жизни):

1. **Монолектика** (один Бог, одна истина, одна главная идея, один муж на всю жизнь, одна работа и т.д.), часто относится к науке и религии

2. **Диалектика** (борьба и выбор между двумя позициями – любовь или война, прибыль/убыток, выгода/потеря, победитель/побеждённый), относится к бизнесу и военному делу

3. **Триалектика** (главное понятие – польза), относится к творческим профессиям, которые воспринимают жизнь на целостном уровне, достраивают (а не делят) реальность и по-новому решают конфликт противоположностей

Можно пойти дальше и увидеть (например, в системе карт любви), что существует не только творческий подход (значение числа 3), но множественность и большое разнообразие на следующем уровне (число 4 и далее). Не случайно в древ-

них трактатах о магии чисел считалось, что первые 4 числа (1,2,3,4) при сложении получают 10 (число счастья и успеха), которое соединяет 1 (мужское) и 0 (женское).

В работах Юнга большое внимание уделялось архетипу числа 4 (кватерность), которое образует целостность (устойчивость), что показано в образе мандалы – круга, вписанного в квадрат. Этот же принцип отражается в западной системе как 4 стихии (природные первоэлементы), из которых состоит человек (вода, воздух, земля и огонь) и встречается повсеместно (4 времени года, 4 стороны света, 4 фазы Луны и др).

Выбор выглядит примерно так:

1. Только один ответ (**только** «да» или только «нет»)
2. Конфликт между двумя ответами («да» **или** «нет»)
3. Творческое решение (нечто среднее, **компромисс** между «да» и «нет»)
4. Целостное решение (учитывает **И** «да» **И** «нет», все «за» и «против»)

Можно пойти дальше, поскольку число человека – 5, поэтому в этой картине недостаёт ещё одного важного элемента – **эфир** (отсюда «эфирное тело», «выйти в эфир», эфирное масло и др.).

С точки зрения Сергея Хапрова, мышление на уровне триалектики наиболее подходит русскому человеку, который

творит новые реальности не потому, что ему заплатили или возвысили (уровень диалектики и монолектики), а потому что он **по-другому не может**.

Польза, которую приносят разработки на уровне триалектики, касается не только самого человека, но и многих других людей (носит общественный характер). Трудно переоценить значимость такого подхода в любви и отношениях, когда появляется гораздо больше выборов, чем принято думать.

Отношение к жизни указывает на решения, которые мы принимаем ежедневно. Неудачные выборы Эрики – отражение её философии, которую можно определить как «плывя по течению» (такого же принципа во многом придерживается Итан). В начале сериала её жизнь похожа на лодку без руля и без ветрил, для которой никакой ветер не будет попутным (метафора от Виталия Сундакова).

Поскольку у Эрики нет чётких представлений о том, кто она (внутренняя суть), откуда (какой культуре и традиции принадлежит) и куда движется (образ будущего), то её жизнь полна хаоса, неудовлетворённости и сожалений.

Доктор Том, подобно шаману из первобытного племени, помогает Эрике **исцелить мир как единый организм** [вернуть целостность], где отношения, работа, дружба, секс, деньги и все сферы жизни – **части большого целого**. Можно, как в современной медицине, пытаться отдельно лечить симптом, болезнь или орган (например, сферу отношений),

но без согласованности со всем организмом это не решает проблему. Нужно увидеть, распознать, **как** философия и образ жизни приводит к той или иной болезни (неудаче).

В 3 сезоне Эрика проходит испытание на устойчивость новой философии, когда вдруг исчезают все внешние доказательства её достижений. Как будто это сон, и ничего на самом деле не было. Остаётся **только внутренний опыт**, который она получила в ходе психотерапии (настоящей или виртуальной). Эрика настояла на том, что её реальность существует и поняла, что делать дальше.

Мы видим, что у каждого героя сериала разные подходы к жизни и способы следовать своему пути. Сколько людей, столько и картин мира – невозможно найти одинаковые, невозможно утверждать, что одна из них правильная, а другая – нет. Они разные – в этом их ценность.

Наиболее частая причина нестыковок, конфликтов и непонимания между людьми – когда одна философия (картина мира) не совпадает с другой, а видеть различия проще, чем найти общее.

Практически любые проблемы в отношениях (претензии, обиды, осуждение, неприятие, гнев, зависть и многое другое) – **отражение общего конфликта идей и ценностей** (представлений о себе и мире).

Совместимость – множество общих точек касания, которые объединяют людей, сохраняя их индивидуальность.

Мифология

Чем занята Душа? Каждую минуту мы создаём виртуальную реальность – мифологию своей жизни. Это внешне ложная (вымышленная, выдуманная), но внутренне правдивая (истинная для Души) история. Поэтому мы высоко ценим и любим то, что предлагает живопись, поэзия, литература, музыка, кино и другие формы искусства.

С точки зрения архетипической психологии, существуют 3 группы мифов:

- **Солнечный** (Солярный, дневной, рациональный, путь героя, мужской)
- **Лунный** (ночной, мистический, иррациональный, женский)
- **Драматический** (сплав первых двух, отражающий сложность и многомерность жизни)

Жинетт Парис «Мудрость психики»:

«Душа невидима, но она определяет все наши переживания и обладает способностью пробуждать. Она может превратить боль в дар, а дар – в проклятие. **Мифу нельзя поставить диагноз, найти подходящее лечение, в нём ничего не уладишь**, потому что наша внутренняя жизнь не застывает ни на минуту. В мифе нет определённости, прове-

ренного знания – это продукт нашего воображения. Знание о его подлинной природе даёт возможность редактировать историю. Богатая культура должна развивать искусство танца в гармонии с душой».

Такова цель терапии – то, что происходит с Эрикой и другими героями сериала (включая психотерапевтов).

Всё, что мы можем (и должны) сделать – это вовремя заменять устаревание, бесполезные, разрушительные для человека, семьи, общества и народа мифы. Поскольку многие мифы имеют многовековую историю (неравенство полов, избранность народов и религий, негативный расизм, тирания), требуется время, намерение и **целополагание** для создания новых животворящих историй.

Существуют 2 типа мифов о любви и отношениях:

– **коренные** (древние, архетипические) истории в виде мифологии (сказаний, легенд, притч, саг, сказок, эпосов и др.)

– **установки** (стереотипы, мнения, предубеждения), принятые в данной местности, семье и культуре

Кларисса Эстес, сказка «Гадкий утёнок» («Бегущая с волками»):

«**Коренная [психологическая и духовная] история** – та, в которой содержится истина, столь важная для развития

человека, что, пока он ее не усвоит, дальнейшее продвижение будет неустойчивым и ему не удастся достичь полного психологического благополучия».

Вместо того, чтобы мучиться загадками (кто мы и что происходит), мы находим архетипы (универсальные модели) и мифы (коренные истории).

Это помогает:

- увидеть происходящее как есть и назвать своими именами
- лучше понять себя, других, события и ситуации
- распознать свою историю за фактами, играми и сценариями
- перестать суетиться, стать более спокойным и уверенным
- преодолеть страхи, растерянность, прийти к внутреннему согласию
- обозначить цели, границы и действовать по ситуации (по-разному)
- моделировать и выстраивать свою жизнь по своему вкусу
- более эффективно управлять своей судьбой (в пределах возможного)

Культура

Ведущая культурная установка-миф (особенно в западном обществе) отдаёт предпочтение рациональному, логиче-

скому, цивилизованному типу сознания и мышления (архетип бога Солнца Аполлона).

То, что относится к дикому, природному, животному, иррациональному, творческому и мистическому, в основном отвергается и вытесняется в Тень (архетип «женского бога» Диониса, у римлян Бахус или Вакх).

Жинетт Парис «Мудрость психики»:

«Чтобы «осознать всю сложность психологической жизни, необходимо учитывать аспекты [Души], позволяющие проникнуть в суть ярости, гнева, ревности, предательства, игры, трагедии».

В сериале мышление и мифология Аполлона незначительно уравновешена проявлениями Диониса. Это эпизоды, где:

- Успешный бизнесмен Маркус Шталь принимает наркотики (1 сезон 4,7 серии)
- Гарри и Барбара (будущие родители Эрики) живут в коммуне хиппи (1 сезон 8 серия)
- Доктор Том напивается в баре и устраивает драку (2 сезон 1 серия)
- Эрика с Итаном попадают в закрытый секс-клуб (2 сезон 5 серия)
- Эрика угоняет машину и весело проводит время с Каем (2 сезон 5 серия)

- Эрика и друзья на карнавале в День гордости и на вечеринке в «Гоблинах» (3 сезон 6 серия)
- Мать Адама напивается и устраивает скандал (3 сезон 11 серия)
- Эрика и «парень под кайфом» устраивают вечер знакомства для Итана (4 сезон 7 серия)
- Мы наблюдаем стиль жизни Сары, Ленина и Кая

Архетип Аполлона требует ясности, структуры, эффективности и порядка, а Дионис расширяет сознание и выносит человека за пределы Эго. Вместе они создают энергетический баланс и способность человека жить в обоих мирах, различать внешнюю (согласованную) реальность и мир Души, вымысел от фактов, чувствительность от рационального ума.

На примере Итана мы видим, как под действием травки он становится другим человеком, более раскованным, спонтанным, эмоциональным, дерзким – то, что в обычной жизни ему не свойственно. Но это всего лишь **недолгая вспышка** на фоне привычного стиля жизни и поведения. Несмотря на интенсивность переживаний, этот опыт не стал трансформирующим, однако продолжает манить Итана в выборе женщин.

Том (также как и его отец) ради карьерных планов и амбиций (ценности Зевса и Аполлона) пренебрегает потребностью в отдыхе и развлечениях (ценности Пуэра, Афродиты

и Диониса).

Хотя Том сменил работу в сфере Аполлона на более гибкую профессию (психолог/терапевт), но старые представления о жизни (мифы) по-прежнему мешали наслаждаться жизнью. Только отношения с женщиной (новая встреча с Аmandой) помогли ощутить радость и полноту бытия.

Саманта перестала ждать внимания от Джоша (Аполлон) и вдохновилась дарами Диониса (Ленин). Джош (блондин, как и Бог Солнца), поглощённый карьерой урбанист и Ленин (тёмноволосый, смешанных кровей) любитель природы вызывают разные чувства – у каждого свои преимущества и зоны роста.

Доктор Артур – пример более гармоничного образа жизни, в котором есть место работе (когда это необходимо) и полировке любимой машины. Доктор Надя, несмотря на преобладание в ней архетипов Аполлона и Афины (мера, порядок, здравый смысл, спокойствие), успешно совмещает работу и семью.

Психология

Сегодня психология больше похожа на сумму технологий, которые обеспечивают и обслуживают потребности, запросы, ожидания отдельных людей, групп, сообществ и государств.

Это не наука о человеке и для человека (то, что является предметом всех гуманитарных наук), а машина для достижения внешнего успеха, получения выгод и преимуществ. По-

пулярная психология (и всё, что к ней примыкает) часто работает на социальный и потребительский заказ, только усугубляя душевный голод. Человеку предлагаются подделки под духовность по принципу «это модно, лучше продаётся, на это есть спрос».

В поиске причин человеческих страданий (по мнению Жинетт Парис) мы всё чаще отворачиваемся от Души в сторону одной или нескольких моделей:

– **медицинской** (терапия как лекарство и таблетка счастья)

– **экономической** (терапия как выгодное вложение, инвестиция в будущее)

– **правовой** (терапия как судебное разбирательство, поиск правых и виноватых)

– **религиозной** (терапия как искупление грехов, отработка кармы)

Кларисса Эстес и многие юнгианские авторы убедительно показывают, что психология может считаться истинной наукой о Душе, только если в равной степени учитывает:

– **внутренний** мир (тело, дух и душу)

– и **внешний** мир (влияние семьи, общества, культуры и окружающей среды)

Это противоречит источникам и мнениям, которые опираются на 2 крайности, где человек:

– несёт полную ответственность за всё, что с ним происходит (я – центр Вселенной)

– ни за что не отвечает (во всем виноваты другие или «такая карма»)

Обратимся к молитве Святого Франциска (1 сезон 8 серия), где он просит Бога помочь в различении того, что он может изменить и того, что находится не в его власти. Я нашла сбалансированную установку, которую повторяю как мантру всякий раз, когда сомневаюсь в правильности своих суждений. Она учитывает (объединяет) оба подхода в более целостную картину.

Сказка «Красный башмачки» («Бегущая с волками»):

«Конечно, можно многому научиться, избавляясь от своих проекций (ты плохой, ты меня обидел) и, вглядываясь в то, как мы сами плохо относимся к себе, обижаем себя. Но это не окончательное решение проблемы, и останавливаться на этом нельзя.

Внутри этой ловушки кроется еще одна: думать, что все можно решить, избавившись от проекций и обретя ясность и целостность. **Это и так и не так.**

Вместо парадигмы "либо/либо": либо где-то чего-то не хватает, либо с нами что-то не в порядке, – **лучше воспользоваться моделью "и/и"**. Есть проблема и внешняя, и внутренняя.

Этот [подход] позволяет решить всю проблему целиком, во всех направлениях и с куда большей пользой. Этот [подход] помогает женщинам уверенно подойти к выяснению статус-кво, смотреть не только на себя, но и на мир, который оказывает на них давление – случайно, неосознанно или злонамеренно.

Парадигма "и/и" предназначена не для того, чтобы использовать ее как модель обвинения, чтобы обвинить себя или других, а для того, чтобы взвешивать и оценивать – ответственность, как внешнюю, так и внутреннюю; что необходимо изменить; о чем нужно позаботиться; что нужно наметить. Она помогает прекратить метания – когда женщина пытается исправить все, до чего доходят руки, – и при этом не ограничивать свои потребности и не отворачиваться от мира».

Глубинная психология – это приключение, которое обучает искусству жить осознанно и мудро. Благодаря сходству с мифологией, обращению к символам и метафорам она вызывает отклик и затрагивает чувства. Она помогает человеку («*Мудрость психики*»):

- «– справляться с непереносимым
- терять невинность
- выносить красоту, безобразие и абсурдность (парадоксальность, случайность, загадочность) жизни

Глубинная психология (сказки, мифы, легенды, кино) приглашает в путешествие, где:

- любознательность противостоит страхам
- интерес заменяет войну с «демонами» («монстрами»)
- переживания боли (потери, утраты) дают силу и учат состраданию
- познание целостности (Света и Тени) важнее отрицаний и обвинений
- внимание к разным сторонам Души обеспечивает здоровое равновесие

Глубинная психология предлагает свою карту для мёртвой зоны, которая неизбежно возникает в промежутке между двумя мирами (когда старый миф разрушен, а новый ещё не создан)».

В 12 серии 2 сезона Эрика говорит Доктору Тому:
«У меня нет работы, нет мужчины. Мне страшновато, но, как ни странно, хорошо. Я поняла, как сильно я изменилась. Всё, чему вы меня научили, сделало меня смелее. Страх больше не удерживает меня. На самом деле он меня стимулирует, если в этом есть смысл».

Первозданная природа

«Бегущая с волками» (Песнь над костями):

«Архетип "Первозданной Женщины" – сказочный стук в дверь глубокой женской души. Первозданная Женщина – здоровье всех женщин [и мужчин]. Постижение природы Первозданной Женщины – не религия, а практика.

Это психология, изучение души в самом подлинном смысле слова: *psyche* – "душа"; *logia*, или *logos*, – "постижение". Без этого знания женщина лишена ушей, которые позволяют вслушиваться в шепот собственного сердца, замечать звоны своих внутренних ритмов. Без него глаза женщины словно прикрыты чьей-то призрачной рукой, и большая часть ее жизни проходит в полупарализующей скуке или прихотливых грезах.

Без него женская душа утрачивает прочную опору. Без него женщина забывает, зачем она здесь, цепляется, когда лучше отпустить; берет слишком много, слишком мало или вовсе ничего. Без него она молчит, когда душа пылает. Дикая Женщина жизненно необходима женской [и мужской] душе, она – ее сердце, подобное настоящему сердцу, жизненно необходимому для физического тела.

Психология, не способная обратиться к этой врожденной духовной сущности в самой сердцевине женской [и мужской] души, не оправдывает надежд женщин, ни их дочерей, ни до-

черей их дочерей, ни всех прочих потомков по женской линии [так же как и всех мужчин, которые рождаются из женского лона]».

Время

Время – невосполнимый ресурс. Оно бывает разным по качеству – строгое, хронологическое, линейное время Хронос (Кронос) и время удовольствия (Кайрос). Оно течёт по-разному (замедляется, летит, тянется, течёт, уходит, останавливается, застывает). Его можно отмерить, потерять, «убить», упустить.

Бытие – это пространственно-временной континуум (длящийся непрерывно), в котором в каждый момент соединяется и переходит из одного в другое прошлое, настоящее и будущее.

Виталий Сундаков в своей книге «Бумажный посох. Буквоводство по эксплуатации судьбы» пишет: «Многие и повсюду призывают тебя начать жить во времени настоящем. Неужели они действительно хотят твоей смерти? Потому что **не существует никакого настоящего времени**. Тысячные доли секунды разделяют будущее с прошлым».

Как карикатура на направление «ню-эйдж» в сериале показан образ гуру, который делится «Тайной настоящего».

Книга Томаса Фридкина стала бестселлером, потому что масса наивных и несведущих людей готова платить за идеи,

которые снова и снова подаются под разными соусами в разных упаковках. Каждый новый автор представляет свой труд как некое откровение, как свежий взгляд на законы Мироздания, но это всего лишь перепев старых как мир истин.

Представление о времени очень важно для понимания целей жизни и ответов на вопросы:

Для чего я живу и что должен успеть?

Каков смысл моего существования?

Как жить в условиях, когда мы не знаем, сколько отмерено судьбой?

Какие поступки и решения приближают меня к высшим целям, которые избрала Душа, а какие отдаляют? Что мы станем делать, если вдруг узнаем о возможной дате своей смерти и нужно ли это знать?

В сериале этому посвящено несколько вдохновляющих эпизодов. Вопросы жизни и смерти (архетип Первозданной Женщины) встают перед нами незримо каждый день, задавая тон и направление пути. Но если мы ведём себя так, словно будем жить вечно, то пускаем на ветер данные судьбой возможности.

Фокусы волшебной терапии (то, что мы видим в сериале) возможны именно благодаря Душе, которая способна вне времени и пространства создавать образы, картины и ситуации. Терапия не меняет прошлое (факты), но помогает по-

новому взглянуть на события, найти другие смыслы и **написать новую историю** (сказку своей жизни). Воображение, мифы, поэтические образы, сны, фантазии – это мир Души, в котором возможно всё.

У Души своё чувство времени. Законы времени в мире Души работают иначе, поэтому меняя что-то в настоящем, мы влияем на прошлое и будущее. Хотя мы точно не знаем, как это происходит, но похоже, что на тонких уровнях это помогает исцелить не только личную и родовую травму, но даже историю народа.

Свобода

«Большинство людей идут навязанной дорогой и боятся исследовать другие пути.

Свобода воли – это дар, которым не научишься пользоваться, если не будешь за него бороться» (фильм «*Меняющие реальность*»).

Виталий Сундаков «Бумажный посох»:

«Беглый и свободный – не одно и то же. Свобода приходит нагая».

Когда мы оцениваем свою прошлую жизнь и принимаем решение стать свободными (в любой сфере жизни, особенно в любви и отношениях), стоит подумать, как наилучшим образом распорядиться вновь обретенными дарами.

Как пишет *Кларисса Эстес* в «*Бегущей с волками*»:

«Волшебные сказки [и сериал] заканчиваются через десяток страниц [серий], а наша жизнь продолжается. **Мы – многотомные издания.** Даже если какой-то эпизод нашей жизни можно сравнить с крушением или пожаром, впереди нас ждет другой эпизод, а за ним третий. Всегда есть возможности что-то исправить, сделать свою жизнь такой, какую мы заслуживаем».

Большая удача, что нам выпал ещё один шанс наладить свою жизнь. Поэтому стоит более ответственно относиться к своей жизненной энергии во всех проявлениях (время, финансы, здоровье, внимание, забота и другие ресурсы).

Свобода «от». От чего хотим избавиться, что изменить, что нас больше не устраивает, мешает быть собой, дышать полной грудью и двигаться по своему пути, заниматься творчеством (как мы это видим).

Свободе «для». Когда пройдёт пора выживания, боли, разочарования и наступит «новая весна», чему мы себя посвятим? Ради чего мы освободились, какими целями и мечтами живёт наше сердце? Чем мы заполним пустоту, которая образовалась от расставания?

Очень важно, чтобы освобождение от одного бремени не стало поводом найти новое (похожее или даже хуже). Имен-

но так поступают многие женщины (и мужчины), которые не завершают процесс расставания с прошлым, с энтузиазмом и надеждами на лучшее устремляются в «новую жизнь».

Чтобы вернуться к себе (своим потребностям и мечтам) и выстроить новые цели, необходимо время, терпение и уединение. Однажды (или в который раз) потеряв свободу, лучше не допускать повторения травматических ситуаций. Важно не впадать и в другую крайность – не отказываться от близости и здоровой привязанности, не использовать страхи как оправдание для избегания отношений. Однако это происходит достаточно часто, когда женщина пытается строить новое на старых основаниях, без тщательной (фундаментальной) перестройки своих представлений о себе, любви, мужчинах, семье и счастье.

Прошлое формирует наше настоящее и будущее, мы – его продукт. В сериале мы видим, как трудно Эрике выбирать партнёров и поддерживать отношения, которые постоянно рассыпаются. Только благодаря проработке прошлых неудач (анализа, осмысления, проживания заново), она учится видеть каждую ситуацию (и себя в ней) по-другому. Это помогает высвободить, а затем направить энергию сожалений (неверных выборов) в другое русло и перейти к новой (более целостной) жизни. Каждый шаг Эрики в терапии меняет её восприятие прошлого и открывает новые возможности (двери) для будущего.

О свободе можно сказать так. Оставь других людей в покое и займись собой. Помоги, прежде всего, себе. Живи сам и дай жить другим. Оставь другим право быть собой и жить свою жизнь по своему выбору с учётом необходимых (общих для всех) договоренностей (разумных норм закона и культуры, запретов и ограничений).

Бывает внутренняя свобода при внешней несвободе и внешняя свобода в сочетании с внутренней тюрьмой. Свобода всегда проявляется в контексте (место, время, обстоятельства), имеет свои границы и подразумевает ответственность. У человека должно быть развитое самосознание и хорошая связь с реальностью, чтобы не поддаваться на искушение злоупотребить свободой (своими правами) в ущерб другим. Мы видим в сериале один день из жизни Эрики, когда она дала себе максимальную свободу, и что из этого вышло.

Как пишет Кларисса Эстес в сказке «Красные башмачки», свобода не должна стать очередной ловушкой, в которую легко попасть после долгого нахождения в неволе. «Есть в [душевном и физическом] голоде нечто такое, что искажает представление о правоте», поэтому всегда есть риск впасть в излишества и безрассудство, которые приводят к разрушению целостной жизни (естественных циклов любви и творчества).

Мэрион Вудман «Опустошенный жених. Женская маскулинность. Аналитическая психология»:

«Свобода – не охранная грамота и не самолюбивый эгоизм. Психологическая свобода, прежде всего, означает доверие своему внутреннему миру, ответственность за свою силу и за свою слабость, за сознательную любовь к самому себе, а значит, и за способность любить других.

Если каждый из нас сможет взять на себя ответственность за своего внутреннего деспота и внутреннюю жертву, появится возможность окончательно обескровить старые патриархальные комплексы. Очистившись от их энергии, мы обретем способность свободно любить».

Ответственность

Ответственность, самовоспитание и самодисциплина (сознательное самоограничение) – важные аспекты свободы. Есть модное мнение, что «никто никому ничего не должен», но такой взгляд нарушает один из ключевых принципов жизни, которым управляет архетип Кронаса (ключевые слова: время, учитель, болезнь, испытание, ограничение, кризис, преодоление).

Нравится нам это или нет, но каждый человек сталкивается с этим в мягкой или жёсткой форме – каждый должен делать то, что должно. Способность брать на себя обязательства, ограничивать свою свободу и самовыражение, когда это разумно и необходимо, является признаком зрелой личности. Без этих качеств наступает анархия (как в Душе, так

в окружающем мире), а свобода теряет ценность и всякий смысл.

Столь важный принцип ответственности и судьбы (кармы), на мой взгляд, понимается весьма вольно, порой экстравагантно и даже вульгарно. С одной стороны, «главное не знать, а верить» и «на всё воля Божья», с другой «сам человек отвечает за всё, что с ним происходит».

Сегодня найдется немало желающих найти объяснение человеческому страданию

(«мол, сам заслужил», «карма такая», «Божья кара» и т.д.). Черпая из обилия психологических (эзотерических, околодукховных) источников, они не сомневаются в «истинах», которые изрекаются по глупости, намеренной или невольной ошибке перевода, в ином прочтении или другой версии.

Признаюсь, что сама использовала подобные аргументы (как и многие «отравленные» такой мудростью), пока не осознала их ущербность. На человека столь много влияет изнутри и снаружи, что уверенность в своей полной ответственности (как и в отсутствии таковой) – это проявление инфляции (иными словами, нижней и верхней гордыни).

Человеку необходимо найти среднее состояние, в котором нет места самоуничтожению и бахвальству, а сила внешних обстоятельств (провидения, судьбы, Божьей милости/воли и т.п.) признаётся наравне со своей собственной силой и волей создавать, менять, влиять на свою жизнь.

С точки зрения глубинной психологии основная проблема (как я это вижу) заключается в том, что наше Эго часто не способно услышать голос Души (Самости). Человеку, который попал в беду (в чём бы она ни выражалась), сначала нужно грамотно помочь, а уже потом подвести к осознанию причин его трудностей (если это невозможно, то найти в страданиях свой смысл).

Предъявлять неокрепшему, невоспитанному и пугливому Эго прямые или скрытые обвинения в том, что «оно само создало (притянуло, заслужило) ситуацию», значит ухудшить ситуацию. Страдающий человек не получает подлинной поддержки, а его чувство вины (сопротивление или отрицание) только усиливается. Поэтому так важно наладить устойчивые двусторонние связи между сознанием и бессознательным через психологическое развитие и обучение.

Достаточно зрелая личность в состоянии адекватно оценить свой вклад в судьбу, а также признать своё бессилие. Правильная установка (мировоззрение) помогает выносить превратности пути, не впадая в отчаянье, апатию (безразличие) и нигилизм. Это означает, что человек в равной степени признаёт как действие Высших сил (название может быть любое), так и свою способность делать всё от него зависящее во благо себе, своей семье и Родине (Отечеству).

Выбор

Виталий Сундаков «Бумажный посох»:

«Выбирай не из предложенного [кем-то], а из су-

ществующего [это необъятные горизонты возможностей]. Стремись иметь не многое, а главное [избавляясь от лишнего]. Для этого научись прежде знать, в чём ты НЕ нуждаешься и чего НЕ хочешь [обрати «негатив» себе на пользу]. Поверь, это гораздо важнее, хоть и труднее».

Кларисса Эстес в сказке «Василиса» говорит о выборе так:

«Женщина должна с умом выбирать друзей и возлюбленных [тем более наставников и учителей], иначе они могут превратиться в злую мачеху и мерзких сестер [теньевые, враждебные, завистливые, злобные фигуры, которые действуют разрушительно].

Чтобы сохранить связь с первоизданным [это жизненно важно], спроси себя, чего ты хочешь.

Одно из важнейших различий, которые мы можем здесь сделать, – различие между тем, что нас манит, и тем, что взывает к нам из глубин души.

Вот как это делается. Представьте себе шведский стол, который ломится от множества закусок, основных блюд, десертов. Представьте, что вы рассматриваете его и видите блюда, которые вам по вкусу. «Так, – говорите вы себе, – возьму-ка я это, это и немножко того».

Некоторые всю жизнь принимают решения, пользуясь таким подходом. Нас окружает мир, который постоянно манит, проникает в нашу жизнь, возбуждая аппетит там, где прежде

его не было.

Делая такой выбор, мы выбираем что-то только потому, что оно в этот момент оказалось у нас перед носом [нас соблазнили или убедили, что это вкусно, полезно, феерично]. Это не обязательно то, чего мы хотим, но оно нас заинтересовало, и чем дольше мы на него смотрим, тем соблазнительнее оно кажется [так работает реклама, обещания сладкой жизни и быстрого решения проблем].

Если мы связаны с естественной и дикой душой женственности, то, вместо того чтобы рассматривать выставленное на показ, мы говорим себе: **"Чего я жажду?"**

Не глядя на внешние приметы, мы устремляем взгляд внутрь и спрашиваем:

"К чему у меня лежит душа? Что мне нужно сейчас?"

Или можно спросить:

"К чему меня тянет? Чего я желаю? По чему томлюсь?"

Обычно ответ приходит быстро: "Пожалуй, я хочу... Мне пойдет на пользу немного того или этого... Ага, вот то, что мне действительно нужно!"

Есть ли это на шведском столе? Может, да, а может, и нет. Чаще всего – нет. Нам придется поискать – немного, а иногда и довольно долго. Но, в конце концов, мы это найдем и будем рады, что предприняли поиски того, чего так жаждала наша душа.

Умение различать, которому учится Василиса [и Душа в мифе «Эрос и Психея»] – один из самых сложных навыков,

ибо требует духа, воли и душевности, а это обычно означает необходимость добиваться того, чего хочешь .

Нигде это не проявляется так отчетливо, как при выборе супругов и любовников. Любимого не выберешь, как на шведском столе. Его нужно выбирать по зову души. Выбирая то, от чего слюнки текут, никогда не утолишь голод души. Вот для чего нам нужна интуиция, эта прямая вестница души.

Интуиция предоставляет вам выбор. Если работает связь с инстинктивной самостью, то у вас всегда есть **как минимум четыре варианта:**

"за" и "против"

нечто среднее

и материал для дальнейшего размышления

Если же не полагаться на интуицию, то можно решить, что у вас единственный выход, к тому же весьма незавидный. Возможно, вам покажется, что его необходимо выстрадать. И смириться. И заставить себя. Нет, есть куда лучший выход: быть чуткой к внутреннему слуху, внутреннему видению, внутреннему бытию. Внимайте им, они знают, что делать дальше».

Как Эрика выбирает место работы и партнёров? Мы видим, что взвешенного и осмысленного выбора не происхо-

дит. Часто (особенно поначалу) она идёт на поводу у сиюминутных порывов, не думая, насколько ей это подходит и что будет дальше.

Делать выбор – значит не только говорить «да» людям и отношениям, но и с должным тактом отказываться от того, что не подходит (цитата Доктора Тома). Выбор также сильно зависит от **целеполагания** (зачем, для чего, с какой целью), а в варианте Сергея Хапрова это **целополагание** (способность мыслить и поступать целостно), а также **целевое состояние** (не вектор, а процесс).

Для целостного понимания выбора также полезно использовать модель **«Хочу-Могу-Надо»**. Когда удаётся ответить на все 3 вопроса положительно, это значит решение синхронизировано: энергии и ресурсов достаточно, желание/намерение совпадает с обязательствами (не противоречит тому, что **должно**). Либо мы готовы заплатить за вынужденное нарушение равновесия.

Сказка «Безрукая девица»:

«Если женщина приносит в жертву свой инстинкт, который подсказывает ей, когда нужно говорить "да" и когда "нет" [делать верный для себя выбор]; если она теряет проныцательность, интуицию и другие дикие качества, то оказывается в ситуации, которая **сулит золото, но в итоге приносит горе**».

Сказка «Гадкий утёнок»:

«Чтобы не допустить неверного выбора, есть несколько средств. Если бы женщина могла заглянуть в собственное сердце, она бы прочитала в нем, что необходимо с уважением относиться к своим талантам, дарованиям и ограничениям, принимая и те, другие.

Поэтому, чтобы начать путь к исцелению, **перестаньте себя обманывать**, внушать себе, что небольшая порция бесполезных, хоть и приятных на вкус снадобий поможет вылечить сломанную ногу.

Скажите себе правду о своей ране – тогда вы будете знать, какое лекарство для нее необходимо. Не переводите попусту то, что проще всего или ближе всего под рукой. Достаньте нужное средство. Вы узнаете его по тому, что от него ваша жизнь окрепнет, а не ослабеет».

Сила и слабость

«Сила ценна тем, что её можно обуздать. Если же нет, то это вовсе не сила» (*Сериал «Легенда об искателе»*).

Как и все противоположности (в диалектике), сила и слабость – две стороны одной медали, части более объемной и целостной картины мира.

Как и пары «правильно/неправильно», «плохо/хорошо», «добро/зло», «чёрное/белое», «победа/поражение», «успех/неудача», эти понятия всегда относительны и строго вписаны в контекст (так же, как и свобода). В разные времена, на

разных территориях, при разных обстоятельствах, в разных культурах, традициях, технологическом укладе значение и содержание оказывается **различным**.

В патриархальной культуре, которая во многом сохраняется в западной и русской цивилизациях (несмотря на сильное влияние феминизма), мужчины и женщины всё ещё живут старыми стереотипами о силе и слабости.

Мы склонны забывать, что сила может быть:

- **внешней** (физические способности, оружие и другие ресурсы)
- **внутренней** (сила воли, Духа, Души, способность влиять и управлять)
- **из архетипического источника** (божественная, неземная)

Есть много желающих продолжать игру «спящая красавица» (возьмите другую похожую сказку), где для мужчины задана роль сильного и смелого героя, а женщина должна быть слабой и беззащитной (хотя бы внешне, для вида и «приличия»).

Архетипический мотив настолько живуч, что никому не приходит в голову проверить, насколько он отражает реальность. Эксплуатация сценария происходит на всех уровнях, где совершенно игнорируются другие модели женского и мужского поведения.

От этого страдают как мужчины, которые не вправе проявлять слабость, так и женщины, сила которых отрицается. Оба пола находятся в заложниках у ситуации, которая мешает создать союз на других основаниях.

Это относится ко всем другим мифам (стереотипам) о мужественности и женственности, где:

– мужчина, который проявляет разные чувства и личные качества (заботу, нежность, мягкость, внимательность, эмпатию, способен горевать), рискует оказаться женоподобным и слабым (а то и геем)

– женщина, обладающая «мужскими» талантами, вынуждена превращаться в мужчину (терять свою женскую суть и привлекательность) или прятаться и отказываться от своего предназначения

Сила, интеллект, потенция и власть [традиционно мужское] не выше сострадания, нежности и открытого сердца [условно женское], мягкость и доброта – не значит проявление слабости.

Если отдаётся предпочтение одному (как правило, мужскому), то другое обесценивается и в итоге становится исчезающим, дефицитом. Если отбросить предрассудки, то **все эти качества являются человеческими и не связаны с полом** (*Жиннет Парис «Мудрость психики»*).

«Культура, которая делит людей на «победите-

лей» и «неудачников» [сильных и слабых], порождает острую тревогу» (там же).

Многие невроты и патологии (душевные страдания) тесно связаны с тем, насколько человек (мужчина или женщина) хочет, способен или вынужден играть в социально одобряемые игры и надевать маски, которые калечат его самоощущение.

В юнгианской и архетипической психологии большим достоинством (и силой) наделяется развитая Анима (женская суть Души и Сердца) мужчины и развитый Анимус (мужская суть Ума и Духа) женщины. Чтобы понимать, насколько разными могут быть проявления мужской и женской силы, необходимо изучать архетипы как базовые модели (матрицы) поведения.

Виталий Сундаков считает, что в поисках внешних «мест силы» (популярное клише) человек забывает о том, что первое (главное) место силы – это он сам и его тело, в котором скрыты все датчики, чтобы чувствовать, слышать, понимать (кровь, гены, знания, навыки и др.).

Это 7 органов чувств – кроме известных пяти, ещё интуиция и память.

Что такое сила и слабость с точки зрения Первозданной природы читайте в книге «Бегущая с волками» Клариссы Эстес. Удивительно, как часто по незнанию мы ограничиваем себя и других, причиняя ущерб, лишая сокровенных пере-

живаний и возможности быть собой. Это мы можем увидеть и в сериале.

Успех

Мифология успеха столь же обширна и повсеместна, как мифология секса, любви и денег. Но успех напрямую не связан с чувствами радости, счастья и наслаждения.

Как мы видим в мифе, Наслаждение рождается от союза Эроса и Психеи (Души), которая прошла испытания и вернулась из подземного царства (пережила серию посвящений). Самый известный любовный союз на Олимпе – Богиня Любви Афродита и Бог Войны Арес – являются родителями не только Гармонии, но и Страх (Фобос) и Ужаса (Деймос).

На мой взгляд, успех стоит рассматривать на нескольких уровнях:

1. Внутренний

Плюсы: душевное и духовное равновесие, решение внутренних конфликтов, саморазвитие

Минусы: недооценка внешней реальности, «полёты во сне и наяву», мнимая духовность

2. Внешний

Плюсы: социальные достижения и статус, материальный достаток, карьера, семья и бизнес

Минусы: слепой карьеризм, потеря любви и друзей, приспособление в ущерб Душе

3. Целостный

Плюсы: внутреннее определяет внешнее и приносит успех

Минусы: может отличаться от общепринятого понимания, опережать своё время (или отставать)

Мы видим, как с Запада бурным потоком хлынула литература (тренинги, программы обучения) о внешнем успехе, а с Востока – учения и практики духовного развития. На мой взгляд, обе модели успеха (как они подаются через медиа-источники) однобоки и лишены целостного подхода, ведь в них отдаётся предпочтение либо внутреннему, либо внешнему. Модель подлинного «успеха по-русски» (без подражания и раболепия) ещё предстоит разработать.

Это хорошо видно на примерах людей, которые:

- в гонке за внешним успехом утрачивают человеческие (душевные) качества
- чувствуют опустошённость и потерянность на фоне внешнего благополучия
- ради признания и одобрения приносят в жертву свои ценности, цели и мечты
- погружены в духовные искания в ущерб общественной жизни и материальному достатку
- вынуждены жить аскетично (духовно, но бедно), потому что оторваны от земной реальности

Внешний успех часто связан с приспособлением, когда человек своим мировоззрением и поведением максимально

подстраивается под ожидания семьи (общества, культуры, коллектива).

Это значит, что он:

- выражает архетипы, которые **поощряются** (получает признание, выгоды, награды)
- избегает проявлять «**отверженные**, теньевые» архетипы (они влекут неприязнь и наказание)
- следует общепринятым стереотипам (хорошо «вписывается» в структуры, играет по правилам, которые приняты в среде)

Успех может означать, что человек хорошо устроился (пристроился). К этому относятся:

- протекция в обмен на лояльность группе (секте, закрытому обществу, религии и т.д.)
- выгодно выйти замуж/жениться
- получить «хлебную» должность
- найти/занять «тёплое» место
- получить доступ к «кормушке»
- «стать своим» нужным людям (власти)
- получить блага хищническими методами
- политические и сексуальные интриги

Изучая систему карт любви (о которой мы поговорим позже), я вывела для себя такую формулу успеха:

УСПЕХ = Я (моя уникальность и воля) + **Законы Бы-**

тия (универсальные правила игры и архетипы) + **Всевышний** (судьба, случай, фортуна, неизвестность, тайна)

Несмотря на устойчивость стереотипов, успех остаётся субъективным (личным) понятием – для каждого он означает своё. У нас есть выбор – мы можем влиять на ту часть уравнения, которая находится в нашей власти, или ради выживания (под маской «хорошей жизни») «продавать» себя на предложенных условиях (дорого, дешево) или вовсе отдавать даром.

Успех – только часть природного (социального) цикла, который говорит о положительном росте (подъеме) и всегда рассматривается в алхимической цепочке:

кризис, упадок (чёрное) – новая возможность (белое) – успех (красное) – кризис, упадок (чёрное).

На мой взгляд, подлинный успех, из которого вытекает всё остальное, это:

- Стать (быть) собой и принять свою силу (уникальность)
- Раскрыть и воплотить в жизнь свой потенциал, заложенный от рождения
- Найти свой собственный Путь и следовать ему
- Обрести гармонию между умом, сердцем и телом
- Познать Любовь и создать пространство для счастливой Жизни

Однако такой подход к успеху:

- предполагает длительное странствие и заботу Душе (индивидуацию)
- не гарантирует определённого социального признания, уровня дохода и счастья в отношениях
- может быть (и вероятно будет) тернист и полон испытаний (страданий и препятствий)

Джин Шинода Болен «Боги в каждом мужчине»:

«Если мальчик или мужчина пытается соответствовать ожиданиям окружающих, жертвуя при этом своей подлинной природой, он либо преуспеет в мире и выяснит, что лично для него **эти успехи не имеют никакого смысла**; либо потерпит неудачу, что особенно тяжело после того, как он не сумел сохранить верность своей внутренней правде.

С другой стороны, если человек принимает себя таким, как есть, но в то же время осознает необходимость овладеть некоторыми социальными и деловыми навыками, тогда адаптация [приспособление] к миру не повлечет за собой угнетение своей подлинной природы и снижение самооценки, но будет служить инструментом для более полного самосовершенствования [то же относится к девочке, а потом женщине]».

В испытании на роль терапевта Эрика видит – можно всё потерять в любой момент. Как говорит Доктор Том, даже если всё исчезло, у человека остаётся он сам. Именно такая

установка, которая идёт от себя (а не от внешнего мира), даёт опору в самые трудные времена, открывает двери в будущее и даёт шансы на новый успех.

В современном обществе внешнее благополучие и успех часто не способны утолить голод Души, растопить холод в сердцах, заполнить зияющую пустоту и бессмысленность существования. Поскольку движения Души невидимы (тонкоматериальны), очень легко пропустить события и признаки, которые вызывают и поддерживают не только личное, но и коллективное страдание (эпидемию депрессий, массовые неврозы и психосоматику, потерю себя, разные варианты ухода из жизни, включая суицид).

В сериале об этом рассказывает история Доктора Тома. Чтобы исцелить и насытить Душу, нужно спуститься в темноту, развить ночной слух и зрение, вернуть дары Первозданной женщины.

Творчество

«Бегущая с волками» (глава о творчестве):

«В латинском языке глаголу «творить» соответствует слово *creare*, что значит:

- производить
- породить (жизнь)
- создавать на том месте, где раньше ничего не было

Одни говорят, что творческая жизнь заключается в идеях, другие – в свершениях. Но, похоже, что в большинстве

случаев она заключается в самом бытии. Ведь **творчество – не виртуозность**, хотя сама по себе виртуозность тоже прекрасна.

Творчество – это любовь, столь огромная любовь к чему-то или кому-то – к человеку, образу, идее, земле или человечеству, – что, когда она нас переполняет, остается только одно – творить. И дело тут не в желании, не в единичном волевом акте – у нас просто нет другого выхода.

Река – это символ плодоносящей щедрой женственности. Утрата чистого творческого потока – свидетельство психологического и духовного кризиса. Самый общеизвестный результат загрязнения творческой жизни женщины – **утрата жизненной силы**. Когда начинается перепроизводство бездушных или псевдоважных вещей (то, чем кормится Эго), ядовитые отходы стекают в чистую реку, умерщвляя и творческий порыв, и энергию».

Творчество условно можно разделить на:

- детское (не требует оценок, просто есть)
- женское (как процесс и сама жизнь)
- мужское (как результат воплощённых идей)

По Клариссе Эстес у творчества **5 составляющих**, за которыми необходимо следить:

- **вдохновение**

- **сосредоточение**
- **организация**
- **реализация** (конкретный продукт творчества)
- **питание**

В русском языке слово «творчество» имеет своё звучание, образ и корень (извод), который предстоит найти с точки зрения Русской Школы русского языка. В иностранных языках часто используется слово «креативность», которое имеет свой смысл и значение.

Джеймс Хиллман (основатель архетипической психологии) в книге «Миф анализа» пишет:

«Творчество – в равной мере и разрушение, и создание.

Творящие боги суть разрушающие боги.

Юнг описывает пять основных групп инстинктов:

- голод (питание)
- сексуальность (размножение)
- побуждение к деятельности (агрессия)
- рефлексия (бегство)
- творческий инстинкт (последний в ряду)

Психология Юнга – преимущественно «творящая», пси-

хология творчества.

Во многих работах Юнга можно найти прямые или косвенные утверждения о том, что **развитие личности, индивидуация или самореализация – прежде всего творческая человеческая задача и предельная цель психотерапии.**

Мы принуждаемы быть собой. Процесс индивидуации – это сила, а не вопрос выбора (или в очень малой степени такой вопрос)».

Джеймс Хиллман предлагает стадии творения с опорой на древнегреческую космогонию:

1. Уран (Небо). Стихия, элемент – Воздух. Как мы знаем, Уран творил совместно с Геей (Землей), которая была первоначальной. Именно она родила Урана, чтобы потом от него родить первозданные стихии. Уран – семена (потенциал), безграничное пространство идей (возможностей), которые существуют в Ноосфере (термин предложил академик В.И.Вернадский). Процесс хаотичный, нерациональный, всесторонний, неограниченный поток сознания.

2. Кронос. Стихия, элемент – Земля. Жена – Рея (Земля). Ответственность, дисциплина, ограничения. Необходимость выделения жизнеспособных идей, постановка цели и реализация её в конкретных продуктах. Это вынужденное и необходимое урезание необъятного потока до размеров, возмож-

ных для конкретной деятельности. Семена, которые посажены на земную (практичную) почву. Малая часть жизнеспособных семян, которые прорастают и развиваются в нечто определенное – дерево, растение, животное.

3. Зевс. Стихия, элемент – Огонь. Жена – Гера (Царица). Управление. Самореализация через утверждение своего «Я». Обязательства, ответственность, чувство долга.

4. Сын Зевса Дионис. Стихия, элемент – Вода. Женский (андрогинный) Бог дикой природы и мистерий. Жена – Ариадна, которая даёт путеводную нить. Чувственное и душевное наполнение.

По Виталию Сундакову, люди условно разделяются на (каждый человек может в разных пропорциях соединять все 3 состояния):

- **потребителей** (творческая способность низкая)
- **производителей** (соответствует процессу производства – конвейер, повторение, сборка/эклектика, переработка, сортировка и др.)
- **авторов** (творчество с высокой степенью индивидуальности, нечто новое и оригинальное)

Творчество, как и другие стороны Бытия (взаимоотношения, любовь и все остальное), спонтанно создает структуры и подчиняется природным циклам, следуя в таком порядке:
творение – рост – сила – убывание – смерть/возрож-

дение

Такой ход событий встречается, например, в космогонии индусов (индуизме):

- одна пара (Бог и Богиня) создаёт Вселенную (Брахма и Сарасвати)
- вторая пара наполняет и поддерживает процветание (Вишну и Лакшми)
- и наконец, за этим следует процесс разрушения (Шива и Парвати)

Это крайне важно понимать, потому что требования современного мира создают настройку только на рост и успех, а важнейшие циклы убывания/завершения незаслуженно очерняются. Человеку отказано в отдыхе (передышке) – он все время должен был продуктивен (креативен) и полон идей, энергии, движения, активности.

Это относится:

- к потенции в широком смысле (всегда готов)
- сексуальности (нужно много, часто и долго)
- росту производства (и потребления)
- рождению детей и проектов (репродукция)
- расширению экспансии любого рода (выше, лучше, круче, больше, сильнее)

Но в природе так не бывает, что убедительно показывает сказка «Три золотых волоса». Выдыхаться вполне естественно [как женщинам, так и мужчинам], в этом нет трагедии. Этот этап нужно **заранее предусмотреть**, потому что он всегда наступает (рано или поздно, а вернее вовремя).

Хозяйка (Хозяин) жизни – это позиция, которая подразумевает, что творение жизни в твоих руках. Ты – творец и автор своей Судьбы. Однако, большинству людей не доступен и не нужен этот уровень творения, и лишь немногие сознательно к нему стремятся.

В сериале мы видим творческие терзания Кая, стихосложение и прозу Эрики, «поэзию» Дейва, опусы Маркуса, Томаса Фридкина и Сэта, искусства Сары, талант Адама в области ландшафтного дизайна.

Душевная вялость (отсутствие полного творческого цикла) в сочетании с телесным (финансовым) комфортом не даёт плодов. Эрика в альтернативной (обеспеченной) реальности вместо того, чтобы писать книгу (это её мечта), посвящает себя посредственным занятиям (не в первый раз), пускает управление капиталом на самотёк (отдаёт неподходящим людям) и в итоге остаётся ни с чем. Книга так и не написана, приходится жить с мамой, нормальной работы и личной жизни нет.

Похитители счастья

Мир бывает разным и далеко не всегда дружелюбным. В современную эпоху есть

2 серьезные проблемы, которые **не решаются** при помощи обычного «лечения», советов и рекомендаций. Это 2 типа энергий – **архетипический Нарцисс и Хищник**, которые необходимо вычислять (выслеживать) во всех контактах (с внутренним и внешним миром). Это вопрос выживания, самосохранения и возможности жить хорошо.

Проявления этих антигероев, которые пришли из древних мифов, можно встретить в каждом человеке. Первая задача – найти их в себе, чтобы они перестали причинять вред и портить жизнь (как себе, так и другим). Однако, это мало выполнимо, если один (или оба) персонажа имеют большую власть над личностью (даже терапия помогает редко, если речь идет о сильной травме).

Нарциссизм

В психологической литературе и практике различается:

– **здоровый нарциссизм**, который ярко проживается в детстве как естественная фаза развития (в норме ребенок перерастает представление о себе как всемогущем маге, приходит к адекватной самооценке, в которой сбалансирована

собственная ценность и признаются ограничения)

– **нездоровый, злокачественный** (когда человек не проживает эту стадию, застревает на ней, всю последующую жизнь испытывая скрытый стыд за свою неполноценность и необходимость поддерживать внешнюю успешность за счет других людей и накачки своего Эго).

Хищник

Хищник – это **врождённый** природный источник зла (как во внешнем мире, так и в Душе человека), который существует с начала времён и нацелен на разрушение жизни, любви, творчества. Представлен в литературе, сказках (мифах, легендах) в образах Синей Бороды, Дракулы, Кощея Бессмертного, таинственного незнакомца, дьявола (сапожника, старого солдата, горбуна, гнома и т.д.).

С ним связаны многочисленные (тайные и явные) нарушения в отношениях между людьми и энергообмене: эксплуатация, потребительство, использование, злоупотребление, вампиризм (психологический, эмоциональный, информационный, финансовый и др.), разрушительность.

Важно знать. То, что хорошо работает в отношениях с относительно здоровыми людьми, здесь **не работает**. Договориться, решить мирно, остаться добрыми друзьями не получится.

Общение с людьми, у которых проявлены эти черты, часто приводит к потере жизненной силы (энергии и ресурсов):

чувство себя и своей ценности, смыслов жизни, времени (самый дорогой ресурс), здоровья, финансов и многого другого.

Применение обычных стратегий решения проблем (задач) к этим 2 типам, скорее всего, не даст результатов. Но самое коварное то, что таких людей достаточно много – общество и массовая культура (успеха и потребления) их поддерживает, поощряет и плодит. Поэтому обнаружить эти проявления и вовремя принять меры без специальных знаний чрезвычайно сложно (они хорошо маскируются и умеют произвести нужное им впечатление).

Для здоровья и благополучия очень важно понимать, как в человеке, с которым вы хотите сохранить отношения (или расстаться), проявлены черты Нарцисса и Хищника. Если они сильно выражены, то нормальные способы решения конфликтов (выяснения отношений) не помогут.

Нужны подходы, которые требуют настойчивости, мужества и терпения:

- максимальный возврат к себе и своей сути (кто я, откуда и куда)
- реалистичная и всесторонняя оценка своей жизни (в одиночку это сделать трудно)
- установить и поддерживать границы (крайне сложно без помощи и поддержки)
- настаивать на взаимности (чтобы понять, насколько её

не хватает в отношениях)

Чтобы справиться с ситуацией, придётся менять свою жизнь:

- при необходимости увеличить дистанцию
- отказаться от общения
- уйти с работы, из тусовки или сообщества
- сменить или ограничить круг общения и т.д.

Если мы наивно считаем, что можем спасти, перевоспитать, исцелить, «вернуть на путь истинный» такого человека, то рискуем потерпеть жестокое поражение, потратить лучшие годы жизни впустую или с большим ущербом (как правило, долго зализывая раны, если в итоге повезёт освободиться).

В сериале примеры нарциссической травмы и следы Хищника показаны:

- в отношениях между Джулианой и Томасом Фридкиным («Бог и служанка»)
- в отношениях между Джулианой и Brentом («Богиня и раб»)
- в профессоре Лазаре (его необузданности и восторгах от «оды угнетателю»)
- в Скотте Гэлвине (агрессивная и дерзкая «золотая молодёжь»)

Джулиана в роли начальницы часто ведёт себя как пассивно-агрессивная хищница, которая злоупотребляет властью и унижает подчиненных (в период работы в Ривер-Рок и затем в 50/50, но в более мягкой форме). При этом она подобострастна с главным автором издательства Томасом Фридкиным и ловит каждое его слово, восхищается Кэтти и Эрикой (в серии, где показано альтернативное будущее Эрики).

Брент, влюбленный в Джулиану подхалим, сначала возвышает её до небес (боготворит и старается быть идеальным в её глазах), но когда она делает неверный (с его точки зрения) выбор, жестоко и коварно «свергает с престола», испытывая ненависть и продолжая преследования.

Томас Фридкин – злокачественный нарцисс с невероятно раздутым самомнением и манерами Хищника.

Джулиана и Брент смогли частично преодолеть свои трудности в отношениях, но это всего лишь означает, что личности обоих поддаются коррекции (травма не настолько сильна). Полезно не питать иллюзий (ожиданий), что положительные изменения возможны в реальных отношениях (в каждом конкретном случае это нужно тщательно изучить).

По незнанию мы не замечаем, сколько книг, информации, сообщений из внешнего мира прославляют (возвышают) Нарцисса и Хищника. Многие книги (руководства, тре-

нинги и программы) по успеху посвящены именно им (там учат разным проявлениям «идеальности» и социально одобряемым формам психопатии).

За исключением «Бегущей с волками» (сказка «Синяя Борода»), книги Дональда Калшеда «Внутренний мир травы» (сказка «Диковинная птица») и литературы, посвящённой теневым проявлениям человека (её крайне мало), об этом не принято говорить. Среди книг, которые раскрывают проблему Тени – *Джеймс Холлис «Почему хорошие люди совершают плохие поступки»*.

Совсем недавно в России появилась книга юнгианского автора *Александры Сергеевой «Дорога в тридцатое царство. Славянские архетипы в мифах и сказках»*, где несколько глав посвящено русскому варианту Хищника (Кощею). Хотя я высоко ценю работу, проделанную автором в области архетипического анализа, но критически отношусь к рассуждениям об истории славян, вопросам языка и описанию культурных традиций.

В мировой художественной классике Хищник появляется в романах:

- «Дориан Грей» Оскара Уайльда
- «Трилогия желаний»: Финансист. Титан. Стоик» Теодора Драйзера
- «Дракула» Брэма Стокера
- «Коллекционер» Джона Фаулза

Глава 2. Образ себя и мира

Кто Я?

Чтобы ответить на этот вопрос, придётся начать с того, что такое человек. Существует множество теорий происхождения человека (теория эволюции сдаёт свои позиции), определений пола (не только мужской и женский), техник и практик психодиагностики (уходящих корнями в древность), философских подходов и способов определить, расчитать и понять.

Но исчерпывающего и однозначного ответа до сих пор не найдено. Скорее наоборот, несмотря на огромный массив знаний, мы только больше отдаляемся от замысла Творца.

К примеру, можно предпочесть одну из удобных моделей примитивного общества (стаи), где человек – это социальное животное с определённым телесным предназначением. Но если принять за истину теорию инопланетного или божественного происхождения, то картина изменится. Это как свято верить в систему 7 чакр на теле, когда на самом деле их гораздо больше (в разных системах количество отличается).

Любая классификация (разделение людей на типы) успо-

каивает и расслабляет ум. Зачем познавать себя и другого, расти и развиваться, когда «теперь всё понятно»? Казалось бы, ничего проще – используй «инструмент», манипулируй другими и живи в своё удовольствие. Возьмите любую теорию, и вы почувствуете удовольствие от узнавания – в каждой есть зерно истины. Но это обманчивое состояние и тупиковый путь – отдельное знание не связано со счастьем (целостностью).

Поглощая (часто без разбора) всякую всячину, нужно уметь критично и всесторонне анализировать, ставить под сомнение, проверять такую «пищу» на пригодность, а только затем создавать свою философию (картину мира). Но даже тогда можно попасть под очарование отдельных мифов (представлений о человеке, отношениях, мироукладе).

Мы клюём на соблазнительную приманку, потому что она исполняет наши (часто подсознательные) желания и даёт удобное объяснение (что такое женщина или мужчина, моногамия или полигамия, лево– и правополушарное творчество и т.д.).

На мой взгляд, ни одно из направлений психологической, научной и любой другой мысли не может претендовать на монополию (право на окончательную истину). Кто бы ни утверждал, что тайна человека раскрыта – «только моё направление даёт ответы на все вопросы» – это всего лишь гипотезы.

Даже самые внешне блестящие, правдоподобные, логич-

ные и стройные концепции только практикуются в попытке ответить на главный вопрос. Ответ на него мог бы дать неограниченную власть, но слава Богам, это недостижимо. Как мне кажется, сам поиск является главной целью, также как и поиск Бога. Его невозможно найти в одном месте и в одно время – он везде, но в то же время неуловим и скрыт от нас.

Общее и краткое определение могло бы звучать примерно так:

«**Человек** – это сложная био-энерго-информационная сущность».

При определённом постоянстве внутренней среды (гомеостаз тела и психики) и социальной жизни, человек – целостная (хотя есть разные мнения), нелинейная, многофакторная, противоречивая (парадоксальная), многоуровневая система, которая имеет способность к саморегуляции (восстановлению и исцелению), постоянно развивается, разрушается (деградирует) и обновляется (меняется). И всё это **одновременно**.

«**Кто Я?**» – этот вопрос мы слышим и задаём всё чаще, но ответы по-прежнему туманны. Не отпускает ощущение, что поиск себя стал очередным «продаваемым» трендом (популярной темой), а не насущной необходимостью Души.

Довольно сложно осознать, что ответы на этот вопрос не могут быть простыми. Не один ответ, их будет много. **Разные ответы в разное время.**

Флаг самопознания гордо реет, привлекая желающих обрести любовь, успех, богатство и славу [укажите свою цель]. Можно бесконечно эксплуатировать древнюю мудрость «Познай самого себя», но попытка по-настоящему обратиться к внутреннему миру слишком часто заходит в тупик.

Для многих оказывается полной неожиданностью, что данное «предприятие» не похоже на увеселительную прогулку и связано с большими рисками. Информация собрана, снаряжение укомплектовано, провизия обеспечена (роль, которую выполняют книги, семинары, обучение), но поход в честь себя (в горы, лес, к морю) так и остаётся фантазией.

Когда мы пытаемся ответить на вопрос «Кто Я?», в орбиту исследования вовлекаются следующие уровни, которые нас определяют и которые мы присваиваем:

- личность, в основе которой лежит тело (как первичное Я)
- семья, род, окружение (друзья, близкие)
- территория, на которой я живу и которую считаю своей (!)
- язык и культурные коды

- принадлежность к группам, в том числе через профессию и деятельность
- более широкие и разнообразные связи с миром

Есть 2 основных способа для самопознания и самоопределения:

- **Экстраверсия**. Путь «от себя в мир» через понимание поля внешних связей и Персон. Главный вопрос: **Кто я?**
- **Интроверсия**. Путь «к себе и вглубь», к познанию своей Души. Главный вопрос: **Кто они?**

К примеру, нарциссическая личность определяет себя через то, что её окружает: внешние успехи, имущество (дом, квартира, машина и т.д.), супруг и дети, социальный статус и регалии. Всё это как будто естественное продолжение личности, которое наполняет (накачивает) значимость и самооценку при внутренней пустоте.

Если у нездорового нарцисса что-то «отнимается» (или уходят партнёры, дети, родители), он переживает потерю как смерть части себя. В его картине мира другие люди созданы исключительно для того, чтобы обеспечивать его запросы и потребности, не существуют как отдельные личности и не имеют право на свою жизнь (и даже смерть).

В сериале мы видим, как Эрику и Брента вынуждают стать удобными – **«поменьше себя и побольше кого-то другого»**. Доктор Том предлагает удачную метафору: яйцо в

скорлупе – это целостная личность, но если скорлупу подтачивать, то в итоге получается яичница (тоже яйцо, но совсем другое). Поэтому очень важно, **кто спрашивает и кого спрашивают**.

Если мы перечисляем Персоны (социальные, внешние маски по Юнгу), то в течение одного дня можно быть: дочерью, матерью, внучкой, пешеходом, водителем, хозяйкой, женой, любимой, руководителем, пациентом, покупателем и др.

Как считает Виталий Сундаков, только снимая все маски, мы способны познать свою сущность. По сути это является инициацией [переходом, разоблачением от внешних одежд], которая должна проходить под руководством опытного наставника и проводника. Либо это происходит внезапно (спонтанно) и производит эффект катастрофы.

Для большинства людей резкий отказ от привычных ролей слишком травматичен. Поэтому Кларисса Эстес предупреждает: «Возвращаться к дикой и свободной душе [Самости] следует смело и в то же время осмотрительно». У каждой персоны есть своя важная (в том числе, охранная) функция, которая позволяет сосуществовать в мире (обществе). Иногда мы уже потеряли Персону, но не хотим это признать и обратить себе на пользу. Мы забываем, что всегда есть возможность выбрать, создать и присвоить новые Персоны.

Я бы немного изменила вопрос с «Кто Я?» на «Какой

Я?» («Какая Я?»).

Тогда ответ будет таким: **Я разная/разный в каждый момент времени в разных отношениях, обстоятельствах и с разными людьми.**

На языке архетипов ответ для Эрики может звучать так (всё это в одном человеке, перечень открытый):

- влюбчивая и сексуальная, как Афродита
- путешественник между мирами, как Гермес и Персефона
- посвященная в мистерии, как Дионис (Аид)
- ясно и объективно мыслит, как Аполлон
- владеет речью и письмом, как Гермес
- умный и расчётливый стратег, как Афина
- подруга и сестра, как Артемида
- заботливая и опекающая, как Деметра
- руководитель и организатор, как Зевс
- источник идей, как Уран
- «раненый целитель», как Хирон

Тело и сексуальность

Тело как сосуд для Души и сексуальность – важные стороны человеческой жизни.

Тело – единственное, что нам принадлежит по праву рождения, первый и главный образ «Я».

Взаимодействие и общение (коммуникация) между людьми происходит одновременно на разных уровнях, связанных с телом и способностью говорить:

1. **Довербальный** (воздействие и ощущение энергетических полей на разных расстояниях)
2. **Невербальный** (знаки, мимика, жесты, позы, звуки)
3. **Вербальный** (речь)
4. **Телесный** (непосредственное прикосновение)

Все уровни наполнены бессознательным – то, что мы не видим, не понимаем, не замечаем. Многие проблемы взаимопонимания решаются на первых 2 уровнях, а не только с помощью речи. Грамотное использование речи, умение достоверно и полно передавать (а также принимать) информацию о своих чувствах, мыслях, состояниях крайне важно для успешных отношений. Именно речь раскрывает человеческое измерение, отличное от других (растение, животное, механизм и др.).

Сексуальность и разные виды телесного прикосновения

выполняют множество земных и сакральных функций, в том числе общение, познание себя и другого.

Сексуальность:

- источник постоянного горячего интереса, притягательный во все времена
- это естественная потребность личности в самовыражении и творчестве
- дополняет, расширяет и обогащает понятия «любовь» и «отношения»
- используется для самоутверждения, привлечения, соблазнения и удержания партнера
- является своего рода религией (фетишем) для некоторых (групп) людей
- становится товаром и разменной монетой для рыночного типа отношений
- это теневая сфера, где прячутся фантазии, отклонения, одержимости многих людей
- сфера, полная невежества, ханжества, запретов, мифов (стереотипов, предрассудков, заблуждений, предвзятых теорий и мнений)

Архетипы и мифология секса крайне востребованы в личной и социальной жизни, что позволяет процветать одной из самых крупных индустрий в мировом масштабе.

В сериале представлены:

- гетеросексуальные отношения (мужчины и женщины)
- лесбийские чувства (отношения двух женщин)
- гомосексуальные пары (отношения двух мужчин) и парад «гордости» (солидарности)
- клубы по интересам на «запретные» темы (обмен партнёрами и др.)
- книга о сексе

Сексуальные отношения не существуют отдельно, в отрыве от человеческих отношений.

Мы видим, как эта тема проявляется в жизни Эрики, её мужчин и окружающих. Значимость сексуальности нельзя недооценивать – наравне с чувствами любви и привязанности она придаёт отношениям красоту и глубину. Но её также не стоит переоценивать, полностью подчиняя свою жизнь навязчивой потребности в непосредственном сексе. Гораздо важнее сохранять и поддерживать связь с Эросом, который даёт ощущение жизненности.

В гармоничных (сбалансированных) отношениях эта одна из сфер жизни, которая требует внимания и удовлетворения, с учётом максимально полных знаний о себе и партнёре. Естественное, спонтанное и при этом уважительное проявление сексуальности даёт ощущение радости и наполненной жизни.

В «Бегущей с волками» этому посвящены:

Глава 7. Женщина-Бабочка. Счастливое тело: Дикая плоть.

Глава 11. Жар. Вернуть священную чувственность. Грязные Богини

Большое внимание привлекают болезни, которые возникают при взаимодействии тела и психики (психосоматика и соматопсихика). Кроме множества официальных (научных) гипотез их возникновения, существуют метафизические руководства (учебники), которые пытаются дать своё (исчерпывающее) объяснение.

На мой взгляд, невозможно однозначно утверждать (вывести обобщённые формулы), в чём причина болезни (патологии/страдания) тела и психики. Необходимо изучать жизнь человека системно, но даже это не гарантирует точных ответов и полного выздоровления. В условиях, когда понятие «здоровый человек» становится всё более абстрактным (оторванным от реалий), причин для болезней любого рода может быть множество.

В отличие от известной поговорки, в здоровом теле может быть нездоровый дух, и наоборот.

На уровне государственной медицины до сих пор неизвестно, откуда появляются многие психические заболевания и в чём причина телесных недугов (в частности, онкологии).

Что касается нетрадиционных методов (которые в древности были традиционными), их тоже нужно применять из-

бирательно и осмотрительно – что помогает одному, другому может навредить.

С точки зрения архетипической психологии, болезнь может стать пусковым механизмом посвящения и прохождения инициации (у шаманов «шаманская болезнь»), которая обеспечивает спуск в глубины Души. Болезнь может иметь смысл, выходящий за пределы понимания человеческого Эго.

В сериале мы видим, что страдания Барбары (которые внешне протекают в лёгкой форме), открывают для неё возможность делать то, что она хочет. Спеть в караоке или покрасить камин – это приносит радость и помогает исцелению. Так Барбара учится возвращаться к себе.

Быть собой

Как стать собой и быть собой – один из главных и начальных вопросов становления человека (уникальной личности и индивидуальности). Но именно это оказывается самым трудным в эпоху «общества спектакля» (по Ги Дебору), когда зрелищность и маскарадные маски Персон стали самоцелью.

Когда удаётся приблизиться к себе, жизнь обретает смысл, растёт изнутри, а не навязана извне. Это едва ли не самый большой дар, который мы можем получить – оставаться собой вопреки тому, что нас могут посчитать странными, неудобными, неправильными, «гадким утёнком», «белой вороной», «козлом отпущения» (как это происходит с Эрикой

и с другими героями сериала).

Кларисса Эстес (сказка Василиса Премудрая):

«Стараясь быть собой, мы вызываем у многих людей отчуждение, стараясь же уступать желаниям других, мы вызываем отчуждение от самих себя. В этом – мучительное напряжение, которое необходимо вынести, но выбор ясен».

В начале сериала Эрика зависима от оценок и мнений других людей (родственников, друзей), ведёт себя с оглядкой на возможную критику, наивна и нерешительна, зажата и неуклюжа, плохо чувствует и понимает себя, а потому мечется, изворачивается и спешит.

Сюжеты сериала побуждают героев и зрителей отказаться от самообмана и притворства. В первую очередь быть, а не казаться кем-то, что-то иметь или делать. Это умение различать, говорить «Да» вещам и людям, которые укрепляют и поддерживают, «Нет» всему, что вредит и тормозит развитие сознания.

Чтобы отшелушить то, что мешает проявиться истинной сути, придётся:

- бережно и с уважением заняться раскопками прошлого
- разобраться с фактами и фантазиями
- заново осмыслить историю и создать новую (перепро-

смотрим)

– написать план будущего и устремиться к нему

Джин Шинода Болен «Боги в каждом мужчине»:

«**Быть подлинным [быть собой]** – значит обладать свободой развивать те свои черты и потенциальные возможности, к которым чувствуешь природную склонность.

Когда человека принимают таким, какой он есть [не путать с «безусловной любовью»], он может быть подлинным и одновременно сохранять высокую самооценку.

Это возможно только тогда, когда реакция значимых для нас людей не расхолаживает, а поощряет к искренним и спонтанным поступкам или когда мы поглощены делом, которое доставляет нам радость.

Вначале родители, а затем культура с самого детства играют для нас роль зеркала, где мы видим себя либо заслуживающими признания, либо нет. Если внутренняя сущность человека слишком расходится с ожиданиями мира [внешними стереотипами], ему нередко приходится приспособливаться ради того, чтобы быть принятым окружающими. При этом может случиться так, что он будет постоянно носить маску [Персону] и играть в жизни ничего не значащую для него роль».

Принцип Зеркала

Зеркало – оптическое приспособление, пассивно отражающее то, что попадает на его поверхность, создающее иллюзию и зрительный обман.

Метафора зеркала может помочь понять, кто мы есть и кем **не** являемся. Ответ на этот вопрос важен для нашей целостности (душевного и телесного здоровья) – как быть собой и при этом жить среди людей, познавая мир.

Принцип зеркала встречается в:

- познании себя через другого (в первую очередь, мать)
- стадии Зеркала по Жаку Лакану
- отражении в другом нашего Альтер-Эго («иной личности»)
- теории нарциссизма, в том числе нездорового (незнание себя и ложное Я)
- разных видах проекции и эмпатических техниках психотерапии
- кино (экран – как зеркало жизни и Души)

В мифе о Нарциссе мы видим не только пример визуального зеркала (отражения в воде), но и звукового (отражение слов нимфой Эхо). Поэтому «отзеркаливание» – это комплексный процесс, которые может включать все доступные

модальности (в том числе повторение/копирование имиджа, мышления, поведения, привычек и др.).

Статус, внешность (особенно лицо, глаза) и поведение человека не всегда отражают истинные намерения и качества Души, а первое впечатление может быть обманчивым. В сказках и мифах Боги появляются перед людьми как в виде помощников и волшебников, так и под одеянием нищего, старика/старухи, странника.

Феномен «зеркала» часто используется в поп-психологии и эзотерике для того, чтобы **упрощенно** объяснить, как происходит проекция (неосознанное наложение своих образов на другого человека), чтобы потом увидеть их как в зеркале и использовать для понимания себя.

Как будто это обратная связь от другой личности – подразумевается, что образ себя вернется через реакцию человека, и мы узнаем нечто важное. Если реакция отрицательна, значит с нами что-то не так. Если положительна, значит мы хороши.

Если человек принимает всерьез принцип зеркала, то все свои действия станет соизмерять с реакцией других на свою личность. Если его все время гнобят, значит, он якобы этого заслуживает. Или наоборот, если превозносят до небес, значит он особенный или гений.

Однако, ни то ни другое не имеет отношения к реальной самооценке человека. Принимать решение о себе и своих качествах на основе только реакций других людей (особенно

близких и родственников) стоит весьма осторожно и критично, чтобы не потерять себя и не попасть в зазеркалье чужой жизни.

В юнгианской психологии принцип зеркала проявляется как возможность увидеть свою Тень в другом человеке (то, что не принимается, осуждается и отвергается). Тогда мы видим соринку у другого в глазу, а бревно у себя разглядеть не в состоянии. Тень – это не только негативные качества, но и таланты, способности и различные дарования.

В упрощённом принципе зеркала **не** учитывается, что существует (в теориях психоанализа):

1. Не один, а несколько разных типов проекции (включая здоровые формы)

2. Проективная идентификация – «заражение» (сложный процесс, когда человек заставляет другого переживать свои чувства и состояния, изначально приписывая их другому, а не себе)

3. Другие формы работы Души, в том числе интроекция (обратный процесс, когда человек как бы втягивает в себя чужой образ)

Разные процессы смешиваются, переплетаются и накладываются друг на друга – это сложная и объёмная работа Души (и психики), а не одномерная картинка – Я и Зеркало.

Кроме того, зеркало (обратная связь от другого) бывает

мутным, кривым, искажённым или разбитым, поэтому адекватная передача образа (который якобы нужно усвоить для личностного роста) не всегда возможна. Многие люди приходят в терапию, в том числе, для того, чтобы им более качественно «отзеркалили» их истинную суть (помогли понять себя), поскольку в младенчестве мать не смогла этого сделать и выросший ребёнок совершенно не понимает, кто он на самом деле (одна из причин, почему развивается нездоровый нарциссизм).

Поэтому убеждение, что другие люди обязательно отзеркаливают нам истинную суть (которую мы якобы иначе не увидим), может сильно навредить представлению о себе. При этом некоторые люди искренне верят в принцип зеркала и не ставят под сомнение его достоверность, ясность и точность. Согласно этой теории другой человек якобы помогает нам понять, кто мы и что с нами происходит. Это верно лишь отчасти, и для душевного здоровья мы должны учиться видеть границы нашего Я и Я другого человека. Если у человека размыты границы сознания (слабое Эго), это может стать причиной серьёзных проблем и заболеваний.

Метафора зеркала якобы должна помочь увидеть проблемные места, или зоны роста, но в этом есть и большая опасность. Другой человек может «подставить» нам себя как зеркало, в котором отразятся наши желания и фантазии быть признанным, любимым и успешным (переживание нарциссической грандиозности). Нарциссические личности склон-

ны идеализировать других, показывая им в своем отражении то, что не соответствует реальности, а потому могут в любой момент «сдуться» и своим отвержением причинить страдания.

«Смотрю в тебя как в зеркало до головокружения и вижу в ней любовь мою и думаю о ней» – **гимн нарциссической любви** (строчки из песни Юрия Антонова). Фразы типа *«Мужчина любит не саму женщину, а своё состояние рядом с ней и своё отражение»* примерно о том же. Другой человек не важен – важны переживания (чувства, ощущения) по поводу его присутствия и степени комфорта, который он создаёт для нарцисса.

Также может быть крайне притягательна пустота внутреннего мира человека, который позволяет наполнить себя чужим содержанием (*«будь таким, как я хочу»*). Но тогда не происходит встречи с Другим – единения двух отдельных личностей и любящих сердец.

Даже у человека с сильным Эго и надежными границами может происходить спонтанное «инфицирование» чужими образами (мыслями, чувствами, состояниями). Поэтому так важно восстановить связь с природной интуицией, для того чтобы:

– осознав чужеродное воздействие (в том числе зеркаль-

ность), лишить его силы

– делать тонкие различия в суждениях (что моё, а что не моё и мне приписывают)

– осторожно анализировать, сортировать, отсекаать, присоединять оценки и мнения

– не поддаваться искушению слепо верить в лесть, восторги, похвалу и критику

Как этому научиться, можно узнать в сказке «Василиса Премудрая» и мифе «Эрос и Психея».

Чем более объемный и самобытный образ себя поддерживает человек (опирается на хорошее знание себя), тем сложнее навязать ему зеркальное отражение – если он и будет частично отражать натуру, то образ будет неполный. На таких людей сложно влиять (скорее они влияют на других) и вычислить их психотип (он включает множеств архетипов, которые проявляют себя по-разному в каждый момент времени).

В 4 сезоне мы видим, как Эрика учится работать с 2 принципами, которые помогают ей самой и другим людям:

- Эмпатия (**ты = твой пациент**)
- Отстройка (**ты = не твой пациент**)

Типы личности

Хотя человек обладает генетически врождёнными качествами, в течение жизни он может развивать другие качества и расширять представление о себе. В зависимости от сложности внутренней и внешней жизни человек может иметь как постоянные модели мышления и поведения, так и учиться новым.

Существует множество направлений мысли, которые пытаются обобщить сведения о человеке в систему.

В психологии и на стыке наук часто выделяют:

- Теорию темпераментов (экстраверт, интроверт) и психологические типы по К. Г. Юнгу
- Системно-векторный анализ/психологию (на базе учения З. Фрейда)
- Эннеграмму личности (учение Г. Гурджиева)
- Типологию личности (психософию) Александра Афанасьева
- Соционику (социальные типы)

Древние и современные науки, которые обращаются к дате рождения и эзотерическим знаниям:

- Астрология
- Нумерология

- Матрица судеб/Карты любви
- Хьюман-Дизайн (направление «нью-эйдж»)
- Хиромантия (диагностика по руке)

С точки зрения архетипической психологии, различие на экстравертов/интровертов (весьма полезное в практике) – это не разные темпераменты, а **свойства разных архетипов**.

Исходно считалось, что каждый тип черпает силы из разных источников:

- у **интроверта** энергия (либидо) направлена во внутренний мир (субъективный взгляд)
- у **экстраверта** энергия (либидо) направлена во внешний мир (стремление к объективности)

Однако, позже в своих работах К. Г. Юнг признал, что каждый тип в чистом виде не существует, а преимущественный поток (от себя или в себя) чередуется (компенсируется противоположным) в разных обстоятельствах и ситуациях.

Существуют личности, в которых:

- преобладают черты архетипов-интровертов (Гестия, Персефона, Гадес, отчасти Посейдон, Гефест)
- преобладают черты архетипов-экстравертов (Аполлон, Зевс, Гермес, Афина, Деметра, Гера и др.)

– черты разных архетипов сбалансированы и дополняют друг друга

Важно принимать во внимание, что **способ адаптации** для каждого типа будет разный:

- на личность интроверта сильно влияют **внешние обстоятельства**
- на личность экстраверта сильно влияют **внутренние конфликты**

На мой взгляд, в психологии (психотерапии и помогающих профессиях) очень важен третий, сбалансированный, подход. Так, психолог-«интроверт» вряд ли поможет клиенту-«интроверту» преодолеть свою склонность воспринимать и оценивать мир исключительно субъективно («я так считаю, вижу и точка»), а также перейти от фантазирования к реальным шагам («мы поговорили и мне уже лучше»). Для того, чтобы найти своё место в мире (вписаться в социум), такому клиенту необходимо сознательно развивать чувственную сферу (она часто страдает), логику и волю (объективный подход).

В свою очередь, психолог-«экстраверт» может усилить стремление клиента-«экстраверта» к общению, достижениям и активным действиям во внешнем мире, игнорируя потребности Души. такому клиенту необходимо познакомиться поближе с обитателями своего внутреннего мира (страхи,

Тень, монстры и чудовища), вместо того, чтобы убежать от них в постоянную (навязчивую) занятость, отрицание и поиск поверхностных развлечений/удовольствий.

В клинической психологии, психиатрии и смежных науках также изучается вопрос о норме и патологии, здоровье и болезни человека (тела и психики). Существуют типологии личности с точки зрения отклонения от нормы, которые используют медицинский (или на стыке с ним) подход (словарь).

С точки зрения архетипической психологии, граница между нормальным и ненормальным размывается, поскольку каждый архетип (Бог или Богиня) могут выражать себя по-разному – через разные грани светлого и тёмного (теневого) начала.

Когда мы используем выбранную систему, необходимо взвешенно и критически оценивать, насколько полученное знание:

- помогает достичь целостности (достроить недостающие элементы мозаики)
- даёт поддержку и опору для со-творчества и созидания
- обучает тому, как улучшить качество (душевной, духовной и материальной) жизни
- ограничивает сознание и создаёт тюрьму из стереотипов, преубеждений и предсказаний
- помогает общению между людьми и развитию человечности (любви, милосердия, сострадания)

Если традиционные системы с чётко определёнными типами выявляют, а скорее приписывают человеку те или иные качества (присвоение, наложение типа, ярлыка), то архетипический анализ и синтез (Юнг, Джеймс Хиллман и постюнгианцы) действует иначе.

Существует общее для всех людей поле архетипов (их множество, но основных около 20), которые могут проявляться привычно или спонтанно (нерегулярно и нестандартно). Каждый человек в потенциале может проводить энергию любого архетипа.

Архетипическая психология позволяет выйти за пределы прежних представлений о сущности, личности и судьбе человека. Открываются новые возможности для преодоления ограничений в самораскрытии и творчестве. Вместо того, чтобы следовать заранее известным шаблонам, расширяется свобода выбора наиболее подходящего для каждой ситуации отклика. Это не должно создавать иллюзию всемогущества, потому что даёт относительную (не абсолютную) власть над жизнью, достигается за счёт обучения и постоянного контакта с Душой (и разными уровнями психики).

На мой взгляд, автоматизированные методики (тесты) для женщин (мужчин) на качества Богинь (Богов) не являются достоверными (не имеют надлежащей калибровки и стандартов). Дилетантский (легкомысленный) подход противоречит самому принципу архетипического анализа – **в каж-**

дое время проявляются разные архетипы .

Чем сложнее внутренний мир человека, тем более разнообразно проживание этих энергий. Хотя анализ базовых качеств полезен и необходим, но из-за большой вероятности ошибок и неточностей (при самостоятельной работе), как и любое тестирование, должен производиться с помощью квалифицированного психолога (психотерапевта, консультанта).

Предназначение

Популярность поиска предназначения не ослабевает, но понимание, что это такое, по-прежнему остаётся на примитивном уровне.

Мало кто обращает внимание на то, что предназначение:

– это более узкое понятие, чем миссия (которая всегда одна)

– не одно, их может быть много в течение жизни

– раскрывается на разных уровнях (включая телесный)

– не всегда передаётся по наследству (возникает из иного источника)

– не сводится к «правильному» выбору профессии и сферы деятельности

– не решает только личные задачи (успешной и благополучной жизни)

– сильно влияет на выбор пути, характер отношений, личную и семейную жизнь

По мнению Виталия Сундакова, миссия (как и мечта) обычно глобальна, малоизвестна, выходит далеко за пределы жизни и чаще всего передаётся по наследству (не генетически, но через образы и смыслы). Главное, что должна передать своим потомкам семья (род), которая относится к элите общества (подлинной аристократии) – это миссия, которая

не сводится к материальным ресурсам (барахлу).

Именно так Сергей Хапров определяет ответственность элиты перед народом (населением своей страны) в своём проекте «Образ будущего». Именно элита должна своевременно формулировать и предлагать массам новые (свежие, инновационные и прогрессивные) идеи, вкладывая свои усилия и ресурсы в их осуществление. Если мы способны это делать, значит, мы – элита, независимо от величины имущества и количества денег.

Мы видим, что Эрика пробовала себя в разных профессиях, но избегала главной сферы, в которой получила качественное (и вероятно, дорогое) образование. Терапия развернула её к поиску своего места в мире, согласно потребностям Души и способностям (как это сформулировано в идее коммунизма).

Оказывается, что литература (издательское дело) наилучшим образом помогает раскрыть потенциал Эрики. Она в рекордные сроки добивается повышения в должности (постоянно рискуя потерять место), а затем решается открыть собственный бизнес. Помимо успешной карьеры, Эрика становится талантливым психотерапевтом. В будущем её предназначение может проявиться как-то ещё и приобщить к другим (самым неожиданным) занятиям.

В отношениях (браке) один из партнёров (или оба) могут силой своего влияния невольно (или намеренно) блокиро-

вать (ограничивать) предназначение другого. В своём выборе (куда идти и что делать) Эрике приходится учитывать отношения с мужчиной, но это не должно стоять на пути (как случилось с Итаном).

Если говорить о русской цивилизации в 6 техноукладе (проект Сергея Хапрова), то:

- многие профессии быстро устаревают, не успевая за ростом технологий

- система обучения и образования (как основа предназначения) требует перестройки

- деятельность (карьера) человека может меняться в течение жизни много раз

- высоко ценится креативное, системное и критическое мышление

- **необходимо учиться управлять разными уровнями сложности, а не упрощать**

- предназначение должно опираться на высокодуховную и этическую философию жизни

Мудрый подход – делать ставку на самобытность и сильные стороны (архетипы), которые отражают нашу уникальность, а не пытаться подражать западным, восточным или придуманным образцам. Не стоит самоутверждаться и конкурировать в том, что мы плохо знаем и умеем, в ситуации недостатка ресурсов. Нужно опираться на то, что даёт оче-

видные преимущества – в чём проявлено наше лидерство и самодостаточность. На этой основе мы можем создать русский стиль (систему идей и образов, продуктов и стиль жизни), которого нет у других стран.

Джин Шинода Болен «Боги в каждом мужчине»:

«Во всех сферах жизни – в работе, в бою, в любви, – когда вы пытаетесь соответствовать ожиданиям окружающих, не имея энергетической подпитки со стороны своего [ведущего на данный момент] архетипа [или нескольких архетипов], вам приходится затрачивать на это слишком много сил и энергии.

Ваши усилия могут дать ожидаемые результаты, но глубокого удовлетворения не принесут. С другой стороны, любимое дело помогает внутренне утвердиться и доставляет удовольствие, – ибо оно соответствует вашей природе. Если же это дело к тому же сулит признание и вознаграждение со стороны внешнего мира, значит, вам повезло».

Карта Пути

Виталий Сундаков «Бумажный посох»:

«Встав на дорогу – не стой, дорога не спина реки и не эскалатор».

В одной из серий Эрика пытается пройти от одной части острова к другой, но у неё не получается – снова и снова она возвращается к тому месту, откуда начинала путь. Она не прокладывает свой путь, а идёт известными дорогами, которые не открывают перед ней ничего нового. Незаметно для себя, она продолжает использовать привычные (в том числе чужие) подходы и способы решения задач вместо того, чтобы искать свои.

Как определить, что ты идёшь по своему пути?

Доктор Том говорит Эрике:

«Карта пути внутри нас. Наши чувства указывают, куда идти и когда нужно изменить направление Пути».

Однако, всё не так просто. Помимо Эго (сознательной части Я), которое находится на поверхности айсберга, под водой существует мир Души, где разные существа дружат, прячутся, конфликтуют, берут власть над личностью и диктуют свои условия/требования.

Как узнать, кто говорит через нас в данный момент (какая сущность или субличность), от чьего имени идёт импульс на то или иное решение, выбор, действие? Насколько хорошо мы знаем себя и природные законы, чтобы направлять эти энергии в нужное нам и Душе русло?

Когда мы живём бессознательно (как Эрика в начале сериала), те или иные энергии могут спонтанно вторгаться и управлять сознанием, заставляя какое-то время (а иногда и очень долго) вести определённый образ жизни, поддерживать ту или иную философию. В этом случае именно архетипы (древние модели и образцы) определяют нашу жизнь, хотя мы полны иллюзий о самостоятельности (это решаю Я).

Сознание человека сильно сужается и не видит многих других возможностей, часто страдает одержимостью (навязчивым мышлением и поведением), которое считает правильным и обоснованным. Поэтому важно уделять достаточно внимания изучению, как эти энергии влияют на нашу жизнь, чтобы сохранить гармонию внутренней среды: что-то усилить, что-то ослабить, что-то ограничить, а что-то раскрыть.

В эзотерической литературе, лекциях и тренингах часто встречается призыв слушать интуицию, ведь это нерациональное (спонтанное) знание тоже подсказывает путь.

Но как убедиться, что мы слышим голос интуиции, а не один из многих комплексов или архетипов внутри нас?

В условиях искусственной среды городов способность

слышать интуицию крайне ослаблена. Существует слишком много преград, которые мешают отчётливо распознавать её импульсы и знаки, не смешивая с другими явлениями душевной жизни. Придётся пройти длинный путь, чтобы узнать, как она проявляется на самом деле.

Это инициация (посвящение), которую можно получить в наследство от двух матерей (земной и Первозданной). Сказка «Василиса» в «Бегущей с волками» даёт чёткие рекомендации, как очистить канал интуиции, вернуть и укрепить способность видеть скрытое за явным.

Как пример неверной карты мы видим Доктора Тома в состоянии кризиса и потери смысла жизни. Он сбился с пути, погряз в гневе и отчаянии, попал в одну из многих ловушек сознания, которая связана с душевным голодом и бедностью. Односторонний взгляд на свою судьбу, неспособность пересмотреть идеи и ценности (работа, семья, отношения с дочерью) привели к плачевному результату, хотя внешних ресурсов для решения проблем было достаточно. Здесь мы снова видим разницу между материально обеспеченным человеком (сверх-бездельным по Виталию Сундакову) и БОГатым. Именно жёсткость философии не позволила Тому увидеть другие выходы, а привела к упадку личности.

В сказке «Синяя Борода» Кларисса Эстес пишет:

«Вот почему обучающие сказки [хорошее кино и се-

риалы] так полезны: они предлагают путеводные карты, помогающие завершить даже то дело, которое раньше наталкивалось на препятствие».

Кроме направления пути и карты сокровищ «мы составляем свою карту лесов, в которых живем. Мы отмечаем на ней, где водятся хищники [ловушки и отравленные приманки, приготовленные окружающей средой и культурой], и описываем их повадки [признаки и свойства].

Говорят, что волчица знает каждое живое существо на своей территории на много миль вокруг. Именно благодаря этому знанию, она обладает преимуществом – жить максимально свободно. Как волчата, мы помним капканы, их устройство и место, где они установлены. Именно так мы остаемся на свободе».

Одиночество

Бывает вынужденное и намеренное одиночество, целетельное уединение и затворничество. Как страдание и как благодать, как испытание и как возвращение домой (в дом Души).

В современном мире уйти в горы, лес, пещеру, тайгу могут единицы, поэтому крайне важно освоить практику добровольного одиночества среди городского шума и суеты, в сетевом (цифровом) обществе.

Быть одному дома (в любом другом месте) – не значит быть в одиночестве, если в руках и перед глазами различные гаджеты. В городе почти невозможно остаться наедине с собой из-за множества внешних стимулов (навязчивых звуков, запахов, освещения и др.). Виталий Сундаков говорит, что «настоящее одиночество нужно заслужить».

В книге *Владимира Серкина «Хохот шамана»* шаман долгие годы живёт один, но не чувствует себя одиноким и всегда при деле (даже когда отдыхает). Он ощущает свою незримую связь с людьми, Космосом, тонкими мирами, местными жителями, которые обращаются к нему за помощью. Когда приходит время (и чувство), он меняет свою жизнь и уходит в город, действуя в гармонии с природой (прежде всего, своей собственной). Шаман **управляет своим одиночеством** – его нельзя найти, если он этого не захочет.

Особенно важно практиковать одиночество среди людей и в кибер-пространстве (интернете и виртуальных средах), которые требуют все больше вложений энергии и времени. Современный человек находится на привязи у компьютеров и гаджетов (так называемый «мозг, вынесенный наружу»), которые круглосуточно отвлекают от внутренней жизни, заставляя проводить многие часы **вне себя**.

От долгого (неумеренного, избыточного) пребывания в сети возникает психологическое ощущение, что ты находишься на «базарной площади». Время от времени необходимо нажимать на кнопку «выход»/ «выключение», чтобы сохранить здоровый баланс между общественной (публичной) и личной жизнью.

Мы принуждаемы к одиночеству для того, чтобы почувствовать жизнь с разных сторон, окунуться в глубину, а не плавать на поверхности или стремиться только вперед и вверх. Необходимо сопротивляться навязчивому движению «от себя в мир» и чередовать его поворотами «от мира к себе, вовнутрь своей сути».

Это не просто шаги назад, которые иногда необходимо делать на любом пути, а сознательный возврат к себе, где «отступление – не поражение, а мудрый выбор и необходимость».

Одиночество – это дар, который нужно уметь принять и правильно им распорядиться. С точки зрения человека-«ро-

бота», погружение в себя (свой мир) может быть чем-то ненормальным, также как и «ничегонеделание» (именно так выглядит внутренняя жизнь со стороны). Семья и общество, превознося внешнюю деятельность (активность и успех), переоценивает важность общения, постоянной включённости в общие процессы и совместного бытия (коллективности), лишая человека его права на интимность.

Подобно тому, как родители не дают ребёнку вовремя отделиться и жить своей жизнью, общество и (несбалансированный) уклад лишает человека разумной автономии, всё больше ограничивая степени свободы через тотальный контроль и манипулирование. Это создаёт дисбаланс энергий Аполлона (объективность) и Диониса/Гадеса (субъективность), который укрепляет и без того сильный страх смерти (другие страхи/фобии) и провоцирует панические атаки (как ответ на потерю опор и неопределённость). Возможно, именно из-за этого появляются депрессии, психосоматические заболевания и психические аномалии (например, аутизм).

Разные мифы и архетипы отражают **разное отношение к одиночеству**:

- для «независимых» Богинь (Артемида, Афина, Гестия) и некоторых Богов (отверженный Гефест и отчасти Дионис) это необходимая часть жизни, работы и отдыха
- для Богов и Богинь, погружённых в себя (Персефона и

её супруг Аид, отчасти Посейдон) это естественное условие существования

– для «уязвимых» Богинь (Гера, Деметра, Кора) может быть тяжким испытанием

– для женщины, которая проходит посвящение, как Василиса Премудрая и Безрукая девица, одиночество становится условием взросления (то же верно и для мужчин)

– мистическое, благое одиночество, где сортируются и ткутся идеи, мысли и дела (как в сказке «Златовласка»)

– есть профессии и виды деятельности, в которых общение и контакты с людьми незначительны

Завершающий этап посвящения обычно проходит в одиночестве – Психея одна совершает свой спуск в царство Аида и возвращается обратно. Всё, что у неё есть – это опыт первых 3 заданий (свекрови) Афродиты и советы (наставления) Башни, но действовать ей приходится самой.

Одиночество – часть естественного ритма, словно целебный сон в тишине и темноте, который очищает, наполняет силами и помогает возродиться (восстановить и оздоровить тело).

Сказка «Женщина-Скелет»:

«Энергия, чувство, близость, одиночество, желание, скука – все это увеличивается и уменьшается относительно компактными циклами. Желание близости и обособленности

прибывает и убывает.

Природа Жизни-Смерти-Жизни учит нас не только танцевать – она учит, что болезнь нужно всегда лечить противоположным, поэтому лекарство:

- от скуки – это новое действие
- от одиночества – близость
- а от чувства стесненности – одиночество

Есть большая разница между потребностью в одиночестве и обновлении и желанием тянуть время, чтобы уклониться от неизбежного общения с Женщиной-Скелетом. Но такое общение, предполагающее обмен с природой Жизни-Смерти-Жизни и принятие ее, – это следующий шаг, ведущий к укреплению способности любить. Тот, кто его сделает, обретет неизбывное искусство любить. А тот, кто не сделает, останется ни с чем. Третьего не дано.

Конечно, потребность в собственном пространстве может быть веской причиной одиночества, но в наше время это, наверное, самая распространенная невинная ложь в том, что касается отношений. Вместо того, чтобы поговорить о том, что его беспокоит, человек уходит в себя».

Сказка «Тюленья шкура»:

«Женская психика и душа тоже имеет свои циклы и времена года:

- активности и пассивности

- бегства и неподвижности
- общительности и одиночества
- поисков и покоя
- зарождения и вынашивания
- пребывания в миру и возврата в обитель души

В детстве и девичестве наша инстинктивная природа отмечает все эти фазы и циклы. Она витает где-то совсем близко, и в разное время мы бываем бдительны и активны. **Покой – не значит одиночество.**

Чтобы общаться с дикой женственностью, женщина должна на время оставить мир и пребывать в состоянии полного одиночества, наедине с собой. Это лекарство от изнеможения, в котором так часто пребывают современные женщины.

Из письменных свидетельств целителей-знахарей, монахов и мистиков мы знаем, что в старину уединение считалось и успокаивающим, и профилактическим средством. Им лечили усталость и предупреждали тоску. Его использовали и в целях предсказания как способ прислушаться к внутреннему Я, чтобы попросить совета и руководства, которые невозможно слышать в шуме и суете повседневной жизни.

Многие предменструальные недомогания современных женщин – не просто физический синдром: их можно в равной степени приписать тому, что **женщинам не позволяют уделить достаточно времени возрождению и обновлению.** На самом деле единственная необходимая для

одинокчества вещь – это способность отключаться от всего, что нас отвлекает.

В научном и деловом мире время, которое мы уделяем пребыванию наедине с собой, почему-то считается потраченным впустую, хотя на самом деле это время – самое плодотворное. Помимо получения любых интересующих нас сведений, уединение можно использовать для оценки своих успехов в избранной сфере».

Покрывало в сказке «Безрукая девица» (и восточных традициях) – символ питательного одиночества и знак нашей принадлежности к Дикой Женщине.

Сказка «Гадкий утёнок»:

«Одиночество – это не отсутствие энергии или движения, как полагают некоторые, а дар из сокровищницы первозданной свободы, который передает нам душа.

Коатликуэ, ацтекская богиня женской самодостаточности учит женщину жить в одиночестве. Она особая защитница всех одиноких женщин [изгнанниц] и тех, кто настолько *magia*, настолько полон могучими мыслями и идеями, что должен жить невесть в какой дали, чтобы не слишком слепить глаза жителям деревни».

«Глубинная песнь»:

«Чтобы жить как можно ближе к божественному дикому началу, женщина должна:

- еще больше держать ушки на макушке
- еще больше высматривать и вынюхивать
- еще больше развивать интуицию
- еще больше жить творческой жизнью
- быть еще ближе к земле
- еще больше ценить одиночество и общество других женщин

щин

- еще больше признавать своих сестер
- больше сеять, больше беречь корни
- проявлять больше доброты к мужчинам
- больше общаться с соседями
- больше любить поэзию
- больше расписывать выдумки и факты
- больше уходить в дебри дикой женственности

В её жизни должно быть еще больше естественности, еще больше огня, еще больше духовности, еще больше новых слов и идей. Она должна. В ее жизни должно быть больше кружков кройки и шитья для террористок, больше рычания. И как можно больше *canto hondo*, сокровенных песен».

Глава 3. Любовь. Семья. Отношения

О любви

Сказка «Женщина-Скелет»:

«**Любовь** требует жертв. Она требует отваги. И еще, как мы увидим дальше [в сказке], она **требует пройти долгий путь**».

Любовь – это многогранное, противоречивое, неоднозначное понятие, которое имеет множество смыслов, значений в разных культурах и традициях, а потому требует подробного изучения. Любовь – тайна, основа и цель нашей жизни, без которой теряются смыслы.

К. Г. Юнг «Очерки по психологии бессознательного»:

«По общему признанию, «любовь» является растяжимым понятием, [которое простирается] от небес до преисподней и сочетает в себе добро и зло, низменное и возвышенное».

Древние греки различали, по крайней мере, 7 видов любви:

- **людус** (самая поверхностная любовь, игра, спорт, соревнование)
- **эрос** (связующий принцип жизни, восторженная влюбленность и пылкая страсть, сексуальное влечение)
- **мания** (смесь людуса и эроса, безумная любовь, любовь-одержимость)
- **сторге** (любовь-дружба)
- **прагма** (рациональная любовь по расчёту)
- **филия** (высокая, духовная и безусловная любовь)
- **агапе** (редкий вид, где оба партнера вместе развиваются и растут духовно)

У других народов, в том числе славянских, отдельно существует любовь к:

- Богу (Создателю, Всевышнему)
- природе и животным
- Родине и Отечеству
- матери и отцу (любовь маленького ребёнка – это нужда)
- детям (по-гречески – педофилия, высокое чувство, которое сейчас выродилось в свою противоположность)
- симбиотам жизни, как их называет Виталий Сундаков (вещи, предметы, занятия, то, что нас окружает, вызывает интерес и обслуживает потребности)

В искусстве и культуре царит **идея о романтической влюблённости (божественной любви)**, которая вызыва-

ет большой накал эмоций, страстей и желаний, но не может длиться долго (согласно мифу срок действия любовного напитка – 3 года, а в реалиях сегодняшнего дня и того меньше).

Земная любовь (зрелая, реалистичная и многогранная) вызывает здоровые чувства интимности, взаимной зависимости и привязанности, которые раскрываются в повседневной жизни.

Не стоит путать **зрелую любовь** со следующими человеческими проявлениями (перечень открытый):

- эротическое чувство (сексуальное желание и влечение)
- рыночные отношения (ты мне – я тебе)
- приспособление (стерпится-слюбится)
- религиозное чувство и послушание
- психологический симбиоз (срастание в одно целое)
- потребность в зависимости, чтобы оставаться незрелой личностью
- отношения по детско-родительской модели
- сверх-зависимость (невозможность существовать без другого)
- собственничество и ревность (отношение к другому как к объекту владения)
- власть и подчинение (любовь Господина и Раба по Гегелю)
- нездоровая нарциссическая идеализация (потребность ставить на пьедестал и свергать)
- вампиризм и хищничество («любовь» к чужой энергии)

и ресурсам, использование)

- иждивенчество, паразитизм и потребительство (желание выгодно пристроиться)
- отношения по типу «охотник и добыча», «победитель» и «трофей»
- чрезмерная (неосознанная, неуместная, разрушительная) жертвенность
- безусловная любовь, которая не подходит для партнёрства
- навязчивая (неуместная, переполняющая) внешняя забота и контроль
- творческое вдохновение и виртуальное обожание (болельщики, поклонники)
- отдельно взятые смирение, принятие, благодарность, жалость
- особые отношения в психотерапии, разных видах психологической и духовной работы

Роберт Джонсон в своей книге «Мы. Миф о романтической любви» пишет:

«Настоящая, подлинная связь возникает между двумя людьми при совместном решении маленьких задач, в часы спокойного разговора на закате дня, когда оба слышат мягкие слова понимания, в повседневном сотрудничестве, при поддержке в трудную минуту, в маленьком подарке в тот момент, когда его менее всего ждут, в проявлении спонтанного

жеста любви.

Когда любящие по-настоящему привязаны друг к другу, они хотят расширить, насколько это возможно, спектр совместной деятельности. Даже самые рутинные и трудные занятия люди превращают в радостный и привлекательный эпизод жизни.

Романтическая любовь, наоборот, длится ровно столько времени, сколько каждый из влюбленных может удержаться "на высоте", пока не закончатся деньги и развлечения перестанут доставлять удовольствие. "Превращение зерен в муку" означает, что два человека переносят любовь из воздушного пространства ярких несбыточных фантазий в земной, реальный мир».

Мифы

К основным архетипическим сюжетам о любви (отношениях) относятся: Древнегреческие мифы:

- Миф об андрогине
- Разделённые половинки, которые ищут друг друга (*миф о неполноценности*)
- «Эрос и Психея» (*женский миф*)
- «Деметра-Персефона» (*мать и дочь*)

Христианские мифы об Адаме, Еве и Лилит (*1 и 2 жена*)

Средневековая рыцарская легенда о Парсифале и Чаше Грааля (*мужской миф*)

Средневековая легенда о Тристане и Изольде (*миф о романтической любви*)

Сказки

Золушка, Рапунцель, Белоснежка, Спящая красавица, Снегурочка, Король Дроздобород, Синяя Борода, Снежная Королева, сказка о Манауи, Женщина-Скелет, Плачущая, Безрукая девица («Бегущая с волками»)

Стереотипы и установки

Вот некоторые установки, которые процветают в сфере отношений:

«Лучше плохонький, да мой»

«Счастье можно вернуть, если изменить себя»

«Нет ничего хуже одиночества»

«Брак (отношения) навсегда» (вместе навечно)

«Противоположности притягиваются»

«Или будь на 100%, или уходи» (всё или ничего)

«Всё вернётся и будет как раньше (по-прежнему)»

«Хотя бы раз в жизни нужно выйти замуж (жениться)»

«Развод – это трагедия, позор, несчастье»

«Расставание (увольнение) – это поражение и неуспех в жизни»

«Надо сохранить семью (брак) ради детей»

«Я его слепила из того, что было, а потом что было, то и полюбила»

«Я не могу его (её) оставить, он (а) пропадёт без меня»

«Я не могу уйти, потому что не хочу ему (ей) причинять боль»

«Жизнь закончилась, жить нет смысла» (после расставания, развода, потери)

«Если очень стараться, то отношения (брак) можно восстановить и наладить»

*«Только с этим мужчиной (этой женщиной) мне хорошо,
больше такого не найти»*

«Никто не страдал так, как я, другим этого не понять»

Большая путаница

Существуют большая неразбериха – общение, любовь, отношения, семья и брак часто смешиваются в один гремучий коктейль. Это клубок представлений и ожиданий, которые разбиваются о реальность, причиняют боль и оставляют незаживающие раны в Душе.

Часто путаются и смешиваются:

- приятельское общение с дружбой
- дружеские отношения с любовными
- сексуальное влечение с близкими отношениями
- полноценная семья с сожительством (когда люди живут под одной крышей)
 - супружеские обязательства и любовное томление
 - деловые (производственные) отношения с детско-родительскими (родственными), дружескими или любовными

Поскольку всё названное может существовать одновременно, их полезно различать.

Примерные описания таковы:

Общение – естественная потребность человека, которая помогает установить коммуникацию (общность), достигать личных и общих целей (отличается от передачи и приёма ин-

формации.

Любовь – большой спектр чувств, состояний, мыслей, переживаний и действий (поступков)

Отношения – кратковременная или устойчивая связь, которая устанавливается (поддерживается) между людьми на разных уровнях душевной и социальной жизни (рабочие, дружеские, деловые, семейные, финансовые и т.д.).

Брак – признанные и узаконенные государством (общинной, церковью) отношения, которые подразумевают взаимные обязательства.

Семья – сложная и многоуровневая система отношений между супругами, детьми и другими родственниками. Различается родительская и супружеская семья. Клан – это более обширная семейная система, куда входят все роды, семьи и родственники (блага и обязанности распределяются согласно иерархии).

Естественная сложность любой системы отношений (включая брачно-семейную) усугубляется буквальным (некритичным, одномерным) пониманием и применением советов (рекомендаций, рецептов счастья) из книг, медиа-программ, семинаров, наследства родительской семьи (стереотипы, установки, программы и т.д.).

Для понимания природы отношений полезно обдумать подход, который предлагает

С. В. Петрушин в книге «Любовь и другие человеческие от-

ношения».

Это разделение связей **по родству и степени близости**:

- «родные» (по крови) и «близкие» (по душе и духу)
- «чужие» (по крови) и далёкие (по душе и духу)
- «родные» (по крови) и далёкие (по душе и духу)
- «чужие» (по крови) и «близкие» (по душе и духу)

По мнению С. В. Петрушина, супруги – это чужие (близкие или далёкие) друг другу люди, а отношения по модели родственных сильно осложняют жизнь. На мой взгляд, это в большей степени социальный взгляд на проблему, где такое разделение кажется разумным и достаточным. Чтобы целиком решить проблему смешения (замещения) ролей, необходимо учитывать все возможные уровни Бытия (телесный, социальный, ментальный, душевный, духовный и др.).

Хотя подобное разграничение в отношениях (браке) может быть полезно, но не должно ограничивать чувства супругов (партнёров). Чтобы избежать неприятных подмен и негативных последствий, нужно повышать уровень осознанности: учиться называть чувства (и роли) своими именами и отличать одно от другого (на разных уровнях).

Выходит, что все члены семьи (кроме супругов) – кровные родственники друг другу. Однако родственность (отчуждённость) может проявляться на других уровнях и в более широком контексте (в том числе с друзьями, деловыми партнёрами, приёмными родителями и детьми).

С точки зрения архетипической психологии на это можно посмотреть шире.

Супруги – это:

- семья на уровне закона
- чужие (по крови) люди
- близкие или далёкие телесно
- родственные Души или чужие в Душе
- похожие/отличные в ценностях и философии жизни («свои» или «чужие»)
- «кармические родственники» в эзотерических учениях
- личности, которые проявляют множество архетипов (мать, отец, ребёнок и др.)

Путаница происходит не только в детско-родительских, но супружеских и даже сексуальных ролях.

Вот примеры **психологических подмен** из сериала:

Адам и его мать – сын (муж) и мать (жена)

Линда (автор кулинарной книги) – мать (угощает печеньем) и дочь (разговор ребёнка)

Эрика – мать (боится причинить боль) и отец (действует согласно порядку и увольняет)

Эрика и Саманта – заботливая мать (как будет лучше сестре), капризная и требовательная дочь (сделай выбор за меня)

Брент – бессознательно копирует гомосексуальные манеры, будучи натуралом

Качество связей влияет на качество отношений.

В сказке «Гадкий утёнок» («Бегающая с волками») мы видим, что значит быть чужаком для родных, когда недомашнего лебедя пытаются воспитать утки и птичий двор, унижают лохматые коты и косоглазые курицы.

«Он вовсе не странный и не гадкий, он – другой».

Родственные (кровные) связи не гарантируют принятия и любви, а «чужие» могут оказаться «хорошими людьми». Родная по смыслу семья (и своя стая) поддерживает, ценит, заинтересована в развитии и процветании каждого, кто к ней принадлежит.

Парадоксы

С одной стороны, для создания длительного союза нужно все время возвращаться к познанию природы любви (*сказка о Манауи*) и не убежать надолго («Женщина-Скелет»), с другой – важно вовремя завершать отношения, когда они себя исчерпали или хотя бы один из партнёров нуждается в свободе. Эти стремления могут существовать одновременно, в этом и есть парадокс любви.

Кларисса Эстес в сказке «Тюленья шкура»:

«Хотя мы видим, что шкуру [душевную оболочку] можно потерять из-за опустошительной любви к неподходящему человеку, ее можно потерять [стать калекой] и **вследствие глубочайшей любви к подходящему человеку.**

Когда у нас крадут шкуру, причина не в том, подходит нам человек или не подходит, а в том, **во сколько нам все это обходится**, с какими это связано затратами времени, энергии, заботы, внимания, опеки, подсказок, советов, обучения, натаскивания.

Эти движения души – все равно что сбережения, снятые с банковского счета нашей психики. И вопрос состоит не в самих этих снятых энергетических сбережениях – они важная часть жизненного цикла, состоящего из отдачи и получения.

Их перерасход – вот что вызывает потерю шкуры, а

также ослабление и притупление наиболее острых инстинктов. Истощение запасов энергии, мудрости, понимания, идей и душевного подъема – вот что вызывает у женщины такое ощущение, будто она умирает».

Сказка «Красные башмачки» говорит о том, что плохие (хронически неудачные и опустошительные) отношения – такая же реальная ловушка, как наркотики и алкоголь (другая химическая зависимость).

Схема поведения очень похожа: сначала мы получаем хорошее (и даже близкое к идеальному) отношение, потом происходит перемена (обман, насилие, жестокость и другие теневые проявления), затем просьба о прощении, после чего какое-то время снова всё как будто хорошо, затем новый цикл «плохого поведения» и так по кругу. Ловушка здесь в том, что женщина (или мужчина) старается цепляться за хорошее и не замечать плохого (это ошибка).

Циклы и кризисы

Любые отношения (как и всё в природе, частью которой является человек) – это творческий процесс, который подчиняется циклам:

рождение – рост (развитие) – убывание (завершение) – обновление

Сказка «Василиса Премудрая»:

«Вместо того чтобы быть жертвами ритма Жизни-Смерти-Жизни, мы изучаем его, как изучают ритм сердца».

Встречи, совместная жизнь и расставания – естественный ход жизни. Даже отношениям, которые длятся всю жизнь, приходит пора завершиться, и к этому нужно готовиться. Жизнь, омрачённая страхом расставания (смерти) заставляет людей жить, но не быть (быть, но не жить).

Всё имеет начало и конец. Установки (и клятвы) типа: *«Будем вместе пока смерть не разлучит нас»*, *«Наша любовь продлится вечно, никогда не умрёт»* не имеют отношения к реальности, а навеяны идеями романтической или религиозной любви.

Каждая пара сталкивается с переменами и необходимостью менять привычки, планы, представления о себе, партнёре и концепт (идею) семьи. Испытания на прочность разрушают либо укрепляют отношения, переводя пару на но-

вый уровень.

С каждым новым шагом (об этом ниже) задачи усложняются и требуют новых подходов в мышлении (установках), целях и ценностях. Каждый шаг связан с риском потерять гармонию, но движение и развитие не прекращается. Если развитие останавливается, отношения (браки) могут деградировать и превратиться в пустышку.

Кларисса Эстес в сказке «Женщина-Скелет» («Бегающая с волками») пишет об этом так:

«У одного любовного союза много концов. Только совместная жизнь, преодолевающая все подъемы и спады, все начала и концы, создает ни с чем не сравнимую преданную любовь.

Желание заставить любовь продолжаться только в ее наилучших проявлениях становится причиной гибели любви. Пригласить к своему огню и распутать ее [Госпожу «Смерть»] – значит обрести четкое знание себя и другого, усилить свою способность соблюдать фазы, проекты, периоды вынашивания, рождения и преобразования безмятежно и как можно более благостно.

Мы расстаемся с одной фазой, с одной гранью любви, и входим в следующую. Страсть умирает и возвращается. Изгнанная боль всплывает снова. Любить – значит принять и в то же время вынести великое множество концов и начал, и все это в ходе одной и той же связи».

Сказка «Красные башмачки»:

«Обычно равновесие расширяет нашу жизнь, а его отсутствие – сужает. Одна из самых важных задач – научиться понимать жизнь [отношения] как **самостоятельный живой организм** со своей дыхательной системой, восстановлением клеток, сменой кожи и отходами».

Равенство

Олег Рой «Амальгама счастья»:

«Брак подразумевает равенство. Не обязательно социальное, хотя это и неплохо.

Но равенство душевных величин и соразмерность внутреннего строения».

Джеймс Холлис «Перевал в середине пути»:

«Никакой другой социальный институт не несет на себе такого бремени бессознательного, как институт брака.

Лишь очень немногие, стоя у алтаря, осознают **несоразмерность своих ожиданий**.

Никто не станет говорить вслух о своих далеко идущих планах:

«Я полагаю, что ты – смысл моей жизни».

«Я надеюсь, что ты всегда будешь рядом со мной, когда мне это понадобится».

«Я думаю, что ты сможешь читать мои мысли и предвидеть все мои желания».

«Я верю, что ты исцелишь мои раны и исполнишь все то, чего мне не хватает в жизни».

«Я уверен, что ты дополнишь меня и сделаешь меня целостной личностью, исцелив мою истерзанную душу».

Человек крайне смутится, если другой признается ему, что для него эти требования *невыполнимы*. Под бременем таких ожиданий распадается большинство браков, а те, которые сохраняются, обычно бывают неудачными».

«Ведьмы и Герои» Полли Янг-Айзендрат:

«Привязанность и доверие развиваются как следствие взаимных чувств, основанных на свободе личности [ответа на вопрос: «Кто Я?»]. [Обязательное] условие зрелой связи [жизнеспособности близких отношений] между взрослыми людьми – индивидуальная независимость каждого из них и сохранение определенного суверенитета [признание обоюдной зависимости и взаимного доверия].

Взаимное доверие развивается только в случае равенства между партнерами – когда человек способен ценить потребности и взгляды другого человека столь же высоко, как и свои собственные (не больше, но и не меньше). Равенство в повседневной жизни – это **последовательное укрепление [личного] авторитета, значимости и компетентности каждого из партнеров.**

Оно не требует [рационального подхода, согласования оптимального решения], равного участия в решении всех вопросов и задач [деления обязанностей пополам]. Каждый из супругов может сосредоточиться на решении определенных задач, уважая сильные стороны другого и право выбора в отношении собственной судьбы».

Ложный союз

Мы видим много пар, которые рекламируют счастье и успех, внешне кажутся благополучными и гармоничными. Но по количеству разводов, скандальных историй (знаменитостей и «обычных» людей), довольно сложно понять, что происходит на самом деле. Всё чаще мы встречаем не подлинный союз двух тел, сердец и умов, а Персонный брак, который призван:

- потешить Эго супругов
- успокоить родственников
- приобрести статус
- получить выгоды и различные формы социального одобрения
- родить детей для продолжения рода или иных целей

Это внешний блеск и лоск, видимость успешности и устроенности при постоянно растущей Тени за благополучным фасадом.

В эпоху высоких технологий и разрушения традиционного уклада нет причин (актуальных прежде), чтобы люди долго оставались в неудовлетворительных отношениях. Поэтому «пробы» отношений, расставания и разводы становятся обычным делом.

Однако для многих людей поддерживать ложный брак

(отношения) становится важнее, чем жить свою жизнь и творить свою судьбу. Страх потери перевешивает смутное ощущение никчёмности и тупика, парализуя стремление к свободному самовыражению и поиску здоровых форм счастья.

Опыт ранних детских травм и заикленные по кругу сценарии (унаследованные из родительской семьи и свои собственные) заставляют повторять ситуации, в которых они испытывают боль, стыд, вину, неадекватность, чувство ненужности и неполноценности. Они снова и снова вступают в неудачные отношения, чтобы исцелить свои проблемы и с помощью страданий найти новые смыслы.

Джеймс Холлис в книге «*Перевал в середине пути*» пишет об этом так:

«Нам не стоит механически аплодировать юбилярам, отмечаящим золотую свадьбу, не зная о том, какие чувства они испытывали в течение пятидесяти лет. Быть может, они боялись изменений, боялись быть честными друг с другом – и страдали от этого.

Ребенок, который жил только для того, чтобы отвечать родительским ожиданиям, мог в результате потерять свою собственную душу. **Сохранение и воспроизведение ценностей само по себе не является добродетелью.**

Наших предков редко посещала мысль, что человек приходит в этот мир для того, чтобы быть самим собой, – таинственным, но совершенно уникальным созданием, ценности

которого могут отличаться от ценностей его родных и близких».

«Бегающая с волками» (сказка «Женщина-скелет»):

«Большинство из нас относится к любви и отношениям как к добыче, которая должна накормить и удовлетворить все наши потребности. Но подлинный союз предъявляет свои требования, заставляет увидеть всё неприглядное, некрасивое, увечное в себе и партнёре.

Каждый раз, когда рождается любовь, появляется и обратная сторона жизни – смерть. Так и должно быть. Наша задача – не бояться этого, а распутать узлы боли, страха, недоверия».

Политика

Во многих источниках популярной (весьма поверхностной, не научной) психологии (эзотерики, околодуковных практик) можно найти руководства по тому, как выстраивать **политику отношений**.

К этому относятся:

- приспособление и смирение – как быть паинькой, чтобы тебя любили (ложное принятие, навязчивая, приторная гармоничность и т.п., извращенная или чрезмерная озабоченность кармой рода, личной кармой, жертвенность)
- манипуляции разной степени глубины и тяжести (как способ управления решениями и поведением других в своих целях и для своей выгоды, часто им в ущерб)
- соблазнение и пикап (как заманить, поймать, приручить, вернуть, приковать к себе, влюбить, осчастливить)
- «стервология» (демоническая, теневая, властная женственность)
- тайные влияния (закулисные игры, сплетни, интриги, конкуренция, шантаж)
- ролевое гендерное разделение, явное или скрытое неравенство (мужчины с Марса, женщины с Венеры, «ведические» муж и жена, женщины с Земли, мужчины – инопланетяне и т.п.)

- желание выгодно себя «продать» на брачном и профессиональном рынке (стратегии хамелеона)
- нарциссический спектакль (когда один человек использует другого для постоянной накачки собственной значимости и ценности)

Если говорить о тактике (ближайшие цели и будущее), эти подходы и техники могут выполнять свою функцию и приводить к краткосрочному успеху замысла-проекта (там, где правят власть и расчет, о любви говорить не приходится).

Многие из них могут работать достаточно долго при условии, что все участники принимают условия игры и не занимаются личностным развитием (либо делают вид, что занимаются).

Как только один из партнёров начинает осознавать смысл (часто навязанной) игры, союз может разрушиться или сохраняться дальше, если страх пережить расставание (потерю отношений, развод) оказывается сильнее, чем возможность обрести свободу для лучшей жизни (как для себя, так и для партнёра).

Ни один из этих подходов не работает бесконечно (не годится как долгосрочная стратегия):

- притворство и наигранность исчерпывают себя
- подсознательное напряжение, тревожность и неудовлетворённость нарастает

– возникают обоснованные вопросы, сомнения и желание сняться «с крючка»

Если игра затянулась и человеку не удается осознать, что именно не так (хотя «нехорошее» чувство может тлеть годами), он (а) может уйти в невроз, болезнь, инвалидность, а также иногда радикально – по ту сторону жизни. Осознание без последовательных шагов по освобождению (выходу из отношений) удручает ещё больше.

Чем лучше налажена связь с природной интуицией и инстинктами, тем меньше времени (и других ресурсов) уходит на то, чтобы за различными схемами (маневрами) распознать ловушки, капканы и яды в приманке – фальшь, притворство, нездоровые проявления, явное и скрытое хищничество, обман, стремление ограничить свободу, навязать свою игру и насильно причинить добро (псевдо-любовь под маской опеки, защиты и заботы).

Родительская семья

Мы выходим из прошлого и устремляемся в будущее, живя в настоящем. Мы все родом из детства, где самые важные фигуры – это родители (иногда другие родственники). Никто не оказывает на нас такого сильного влияния, как мать и отец (или те, кто их заменяет).

Всю жизнь мы несём в себе отпечатки образов родительской семьи (рода) – модели, планы, сценарии, амбиции, ожидания, схемы. На тонком (психологическом уровне) связь поддерживается даже когда родители ушли из жизни.

Можно лепить свою жизнь по их образцу и подобию или бунтовать («никогда не стану, как они»), но следы родительского «благословения» и семейных «скелетов в шкафу» сопровождают нас повсюду.

Одни направления психологического (духовного) развития недооценивают власть родительских программ, другие придают этому слишком большое значение, заставляя поверить, что семейная система – это сеть, из которой не вырваться.

Как игнорирование, так и преклонение перед могуществом семьи (рода) не решает корневого вопроса – **как преодолеть «родовые проклятия» и жить свою жизнь?** Ритуалы очищения (прощения, почитания и пр.) выполняют важную роль и успокаивают сознание, но также успешно от-

влекают от главной работы, которая происходит в Душе (когда используются для защиты, а не исцеления).

Братья и сёстра (сиблинги) иногда больше родителей влияют на нас и определяют взрослую жизнь. В сериале это отношения между:

- Эрикой, Самантой и Лео
- Адамом и Джонни
- Джулианой и Джоржи
- Барбарой и Руби

В таком случае, едва ли супруги (влюблённые) могут избежать влияния родительской семьи (включая сиблингов), которое часто бывает негативным:

- несогласие с выбором сына (дочери)
- борьба за «счастье» своего ребёнка через вмешательство, контроль и манипуляции
- обесценивание (недовольство и длинный список претензий)
- может проявляться неприязнь к одному, нескольким или всем членам семьи (родительской и супружеской).

В фильме «История о нас» (The Story of Us, 1999) наглядно показано, что пара – это не 2 человека, а гораздо больше. По меньшей мере, это отец и мать с каждой стороны (уже 4 человека), а при более широком подходе соединение родов (по материнской и отцовской линии).

Всё, что было накоплено (хорошего и плохого), имеет реальный шанс проявиться. Неслучайно неврозы и задачи у обоих партнёров (родов) во многом похожи или дополняют друг друга.

Создавая семью (пару) у мужчины и женщины включается подсознательная цель решить эти проблемы на новом уровне. Но, часто происходит повтор и усугубление сложности до тех пор, пока ситуация остаётся неосознанной.

В сериале мы видим примеры, как динамика родительской семьи влияет на судьбу героев, награждая неврозами, сожалениями и «кармой рода».

Семья Эрики

Слишком домашняя, земная, ограниченная мать-наседка (Барбара). То, что она умеет делать хорошо – скрывать свои чувства, обеспечивать заботу окружающим и накрывать столы. Тайна её прошлого (до брака с Гарри) наносит вред Саманте, которая ожидает ребёнка. Только серьёзная болезнь заставила Барбару пересмотреть некоторые взгляды на себя, отношения с детьми и мужчинами.

Слишком «духовный» (витающий в небесных далях), гневливый и своенравный отец (Гарри). По духу хиппи, в то же время традиционен (консервативен), ищет поддержки своим религиозным исканиям на стороне, с трудом вовлека-

ясь в реальную жизнь семьи. Краткий эпизод с участием отца Гарри (дедушки Эрики) приоткрывает его родительскую историю. Гарри смог осознать ценность семьи только благодаря кризису и болезни бывшей жены.

Каких детей в итоге мы видим?

Эрика – эксцентричная (папина дочка), не устроенная в социальной жизни, по-матерински опекающая сестру, друзей и мужчин.

Саманта – незрелая и малоинтересная, слишком привязана к матери (мамина дочка), не может мыслить и действовать самостоятельно, ведомая, но требовательная.

Лео – самодовольный и конфликтный подросток, потерянный псевдо-искатель и «мальчик для битья».

Семья Джудит

Джудит слишком рациональна, холодна, подобна «роботу» в своей «правильности», оторвана от чувств и естественных женских циклов. Это видно по её отношению к будущему ребёнку. Наверное, есть причины тому, что со школьных лет она не любит детей.

Для Джудит роль матери – это адский труд, в котором нет радости и взаимных переживаний счастья. Можно с большой вероятностью предположить, что:

– родительская семья не передала ей здоровые образы ма-

теринства

– её ребёнок в будущем будет иметь неврозы и проблемы из-за недостатка любви

– вынужденное (внешнее) материнство не сделает её полноценной матерью

– ей придётся пережить кризис в отношениях с мужем (и возможно развод)

Семья Джулианы

Идеальный образ Рождества в кругу семьи, который рисует Джулиана, оказывается далеким от реальности. Мы видим контролирующую мать-перфекционистку, для которой внешняя форма (чтобы всё было красиво и чудесно) важнее чувств близких людей и качества отношений.

Отец, хотя и «хороший человек», но во многом потакает жене. Оба родители ценят и поощряют, прежде всего, внешние заслуги дочерей, расхваливая одну перед другой, осознанно (или бессознательно) вызывая у каждой чувства неполноценности и конкуренции.

Если одна (Джулиана) – красивая и забавная, то другая (Джоржи) умная. В итоге девочки вырастают с определёнными ролями, которые расписаны и определены за них. Поэтому каждая старается доказать, что она не хуже другой в соревновании, которое началось в раннем детстве.

Семья Адама

Мать Адама – инцестуозно-флиртующая, непоследовательная, зависимая (пьющая), требовательная и незрелая личность, которая манипулирует мужем и сыновьями (особенно использует Адама).

Отец – жестокий, гневливый, несправедливый, проявляет власть и насилие над сыновьями до тех пор, пока Адам не даёт отпор.

Такая неблагополучная семья – питательная среда для криминального будущего сыновей. Адам не получил хорошего воспитания, не умеет общаться и перенял многие черты своего отца. Хотя в отличие от брата он смог выйти из криминальной среды, но все равно чувствует себя неудачником.

Терапия помогла Адаму преодолеть поверхностные препятствия, но многие шаблоны он продолжает использовать в жизни и отношениях с женщинами. Патология (страдания) родительской семьи заставляет отвергать близкие отношения, вызывает приступы удушья и неспособность изменить жизнь к лучшему.

Семья Тома

Мы видим, что у Тома нет матери (она ушла, когда он был ребёнком). Отец – успешный карьерист, который внушает

Тому свои ценности и убеждает отложить семейные радости в пользу работы (якобы это важнее).

Том всю жизнь искренне считает, что его отец счастлив и доволен, но только в зрелом возрасте ему открывается правда. Одинокество отца (под маской самодостаточности) – всего лишь защита от боли и страха перед близостью, по которой он тоскует с тех пор, как ушла жена.

Все эти годы отец Тома и он сам отрицал потребность в значимой связи с женщиной, отдаваясь целиком работе.

Семья Сары

Марджери и Том – социально успешные роботы на службе у своих комплексов, незрелые и лишённые связи с Душой личности, которые предъявляют к дочери завышенные требования и ожидания. Они не переносят образа жизни девочки и её свободолюбивый характер.

Невроз, который Том перенял от своей родительской семьи, получает продолжение. Он лучше знает, что нужно дочери и кем ей следует стать. Жена под стать Тому – нетерпима, жёстко фиксирована на своём образе благополучия, не даёт Саре вздохнуть свободно и развивать свои уникальные таланты.

В такой ситуации Сара впадает в крайность – становится бродяжкой, не терпит порядка (границ) и отрицает социальную реальность, погружаясь в омут зависимости (как это

описано в сказке «Красные башмачки»).

Семья Ленина

Мы видим всего лишь один эпизод, в котором появляются родители Ленина, но этого вполне достаточно. Мать – живая и мудрая женщина, от которой веет силой и надежностью Первозданной Женщины (Той, кто Знает).

Её присутствие наполняет происходящее смыслом и бережно одаривает энергиями любви. Она благословляет будущего ребёнка Саманты (то, чего Барбара сделать не может). Она излучает архетип Дикой Матери – даже Гарри не возмущается языческим ритуалом, а наполняется радостью. Мы видим, с каким вдохновением все общаются (только Барбара испытывает неприятие).

Скорее всего, именно благодаря родителям (тому, что они привили) Ленин обладает качествами, которые подходят для счастливой совместной жизни: он творчески и с большим интересом исследует жизнь, чего нельзя сказать о большинстве окружающих. Несмотря на отсутствие внешних успехов, Ленин – более гармоничная и устойчивая личность с богатым внутренним миром и опытом путешествий.

Семья Джоша

Родители Джоша появляются в коротком эпизоде на пред-

свадебном вечере (и на свадьбе). Внешне это респектабельная и вполне приятная семья. Но что скрывается за фасадом, если Джош настолько невыносим?

Семья Кэсиди

На ужине у Барбары Кэсиди приоткрывает завесу семейной истории: она более 10 лет не общается с матерью потому что та отвергла сексуальную ориентацию дочери. Можно предположить, что негативное отношение матери усугубило естественные подростковые эксперименты.

С точки зрения глубинной психологии, в гомосексуальном выборе роль матери бывает ключевой в отсутствие здоровых отношений с отцом (Кэсиди умалчивает о своём отце).

Семья Скотта Гэлвина

Мы видим только отца, о матери Скотта ничего не известно. Если Фрэнк сочетает мужское и женское в названии и политике издательства «Ривер-Рок» (в переводе «Река-Скала»), то Скотт отбрасывает женское, отдавая предпочтение агрессивной (примитивной) маскулинности, создаёт перекося в энергиях и проявляет неприятие к женскому (как скрытое, так и явное).

Поведение Скотта пропитано недостатком душевного раз-

вития и нацелено на успех по мужскому (патриархальному) образцу, который:

– унижает (разговор с Джулианой)

– обесценивает (увольнение Brenta)

– хочет поглотить женское (предложение купить бизнес Эрики и Джулианы)

Дети и внутренний ребёнок

Планирование, ожидание и рождение детей может быть как радостью, так и большим испытанием для мужчины и женщины (в паре или отдельно).

В сериале мы видим несколько ярких эпизодов на эту тему:

– Барбара вынуждена отдать своего первенца

– родственница Эрики на семейном вечере рассказывает о паре, в которой муж не хочет детей

– Джош огрызается на детей, которые путаются под ногами

– Саманта воображает романтическую картину своих будущих детей-ангелочков

– Адам отказывается разговаривать с Эрикой о детях

– Джуд брезгливо отзывается о своём будущем ребёнке

– рождение ребёнка создаёт кризис в семье Джуд и Энтони

– Саманта, которая ждёт ребёнка не в браке

– Уилл, который несчастлив в семье с тремя детьми

– взрослый сын Барбары, которому повезло с приёмной семьёй

Проблемы, с которыми всё чаще сталкиваются партнёры (супруги):

- один из партнёров (мужчина или женщина) настойчиво (одержимо) хочет ребёнка (детей), а другой партнёр не хочет, не может, не чувствует свою готовность
- один партнёр склоняет или вынуждает другого, «заставляя» удовлетворить мечту (или амбиции)
- один из партнёров идёт на рождение ребёнка, чтобы сохранить отношения и привязать к себе
- один из партнёров обманом или хитростью добивается рождения ребёнка за счёт другого
- один партнёр уже имеет детей (от других браков) и не готов к новому материнству (отцовству)
- один из партнёров физически и психологически измотан родительскими обязанностями
- один партнёр имеет «особых» или «сложных» детей (с разными проблемами)

На пути решения проблемы материнства (отцовства) партнёры склонны проявлять чудовищное **насилие** друг над другом. В стремлении любой ценой заполучить ребёнка (как игрушку, фетиш, символ успеха или что-то другое) пышно расцветают тёмные стороны личности в отношении:

- к самой идее иметь ребёнка (истинные мотивы, цели и причины не осознаются)
- к оплодотворению (секс по часам в моменты овуляции, ЭКО, медицинские процедуры и др.)
- к партнёру как инкубатору и суррогатной матери (жен-

щина) или донору генетического материала (мужчина, женщина)

Кроме биологических детей, в нашей Душе (психике) живёт не менее реальный и **многоликий внутренний ребёнок (подросток)**. К примеру, в теории транзактного анализа это:

- адаптивный и естественный (свободный) ребёнок
- соматический ребёнок и «маленький профессор»

Стоит принять во внимание, что популярная и эффективная модель Эго-состояний в транзактном анализе «Родитель, Ребёнок, Взрослый» на практике понимается плоско, однобоко, используется примитивно и не отражает всего многообразия и особенностей метода.

В теории архетипов это:

- «золотое дитя» и творческий ребёнок
- раненый (травмированный) ребёнок
- король, тиран и деспот
- «вечный юноша/девушка» (рассматривается совместно с архетипом старца/старухи)

Важно осознавать, какие стороны внутреннего ребёнка проявляются в каждый момент, каким аспектам необходимы забота, внимание и воспитание со стороны внутренних ро-

дителей.

Проблемы в отношениях (браке) тесно связаны с тем, насколько хорошо каждый из партнёров (супругов):

- осознаёт потребности своего внутреннего ребёнка
- способен о себе позаботиться
- знает и контролирует свои теньевые импульсы

Негативные проявления внутреннего ребёнка:

- ревность мужчины-отца к тому, что жена уделяет больше времени их общему ребёнку
- ненависть отца, игнорирование или жестокое обращение с детьми
- охлаждение мужчины (потеря интереса) к женщине после рождения ребёнка (детей)
- конкуренция внутреннего ребёнка матери/отца с биологическим ребёнком
- измены, прекращение интимной жизни, уход из семьи или развод

Незрелость и недоразвитость внутренних родителей приводят к тому, что мать/отец:

- не в состоянии достаточно хорошо заботиться о биологическом ребёнке
- относится к маленькому ребёнку как взрослому (нереалистичные ожидания)
- считает, что ребёнок её (его) не любит и отвергает (то,

что делает сам родитель)

– неадекватно и не по возрасту воспитывает ребёнка (завышенные требования)

– использует ребёнка в качестве посредника (жертвы, мимотворца) в своих играх и борьбе за власть

Как пишет Жинетт Парис («*Мудрость психики*») психология, ориентированная на архетип ребёнка (чрезмерное внимание к ранним психологическим травмам и проблемам развития) создаёт опасный переко́с в сторону Материнских качеств и тирании внутреннего ребёнка (в том числе в терапии). Недостаток Отцовского принципа ведёт к тому, что человек не может спуститься в реальность, отказаться от перманентного стремления к удовольствию и полноценно жить в социальной среде.

«Слишком просто быть одновременно удобно зависимым и чрезмерно требовательным, **любовь – не лицензия на злоупотребление доверием**» – это можно сказать как о ребёнке (старшего возраста) и подростке, так и о взрослом человеке.

Проблема заключается в том, что взрослеющий человек одновременно хочет иметь «**преимущества детства**» (безопасность, поддержку, невинность, ангельскую безответственность) и **привилегии взрослых** (деньги, секс, власть, самостоятельность).

Культура потребления только усиливает желание потакать

своим слабостям и называет это добродетелью. Ведь ты этого достоин! Изнеженному внутреннему ребёнку **нужен учитель**, который сделает из него маленького каратиста».

Сказки «Бегущей с волками» во многом выполняют роль такого наставника, который помогает окрепнуть, обрести свою силу и отправиться в открытое плавание по волнам жизни, не цепляясь за любовь слишком доброй матери.

Расставание (развод)

Расставание (развод) – это учитель и помощник, а сказки (мифы, легенды, саги) и кино (сериалы, дорамы) – учебные пособия.

На языке Первозданной женщины расставание (развод, потеря) – это смерть прежнего уклада, за которой следует рождение новой жизни. Но некоторые люди идут к новому слишком долго, бесконечно оплакивая прошлое и предаваясь горьким сожалениям (сладостным воспоминаниям). В таком случае этапа возрождения можно не дожидаться.

Как пишет Кларисса Эстес, неспособность распутать нити судьбы (вынести вид смерти – «Женщины-Скелет») становится причиной разлада и краха многих любовных союзов. Первозданная природа видит суть – она может сказать, когда для отношений (брака) приходит время завершения.

Джин Шинода Болен «Богини в каждой женщине»:

«Потеря и горе – важная тема в жизни женщин и мифах о героинях [так же как необходимость обрести свою силу, сопротивляться материнскому инстинкту, выступить против разрушительного, теневого или опасного, пройти через узкое и тёмное место, принять новые сложные вызовы].

Где-нибудь на пути кто-то умирает или его приходится оставить. Утрата близких отношений играет значительную

роль в жизни женщин, ведь большинство их определяет себя **через свои близкие отношения, а не через собственные достижения.** Когда кто-то умирает, покидает их, уезжает или становится чужим, то это двойная потеря – и близких отношений самих по себе, и близких отношений как источника самоопределения».

Расставание – это прерывание, завершение отношений или этапа жизни.

Развод – расставание в супружеской семье (между мужем и женой), а не между родителями и детьми (на которых развод оказывает влияние). Это расторжение прежних обязательств и установление нового договора в отношении сторон жизни, которые этого требуют.

Некоторые отношения без регистрации брака также являются семьёй (у пары есть совместное имущество, бизнес, дети и др.)

Развод – официальный шаг, который влечет множество последствий.

Помимо психологических издержек, паре необходимо договориться о важном (или решить это с помощью суда):

- о месте проживания каждого супруга после развода
- об исполнении брачного договора, если он есть
- о разделе имущества и общего дела (бизнеса)
- о завершении общих юридических и финансовых дел

- о форме и порядке опеки над детьми (если они есть)
- о выплате алиментов в пользу детей и/или супруга (если это требуется)

Чтобы понять и целостно решить проблему расставания (развода), необходимо учитывать не только внешнюю сторону (то, что описано выше), но и более тонкие (невидимые) связи на уровне Души.

Любовь, сексуальная связь и совместная жизнь (в браке или без него) отражается не только во внешнем мире, но всегда уходит корнями в нижний мир. В результате расставания (развода) происходит разрушение общего энергетического поля, что переживается крайне болезненно (особенно в длительных отношениях).

Партнёрам (супругам) необходимо (самостоятельно или с помощью психолога):

- посмотреть на ситуацию со всех сторон, избегая обесценивать или осуждать себя и другого
- осознать и принять свою долю ответственности за распад отношений (50 % у каждого)
- отказаться настраивать друг против друга детей и других участников события
- провести ревизию душевных и духовных долгов (в отношении себя, партнёра и семьи)
- предъявить друг другу претензии и подвести итоги в

уважительной форме

- обсудить дальнейшее общение (если это необходимо и возможно)
- восстановить энергетическую автономию (постепенно отсоединяться друг от друга)

Во многих случаях расставание (развод) – это спор (конфликт, война) за получение ресурсов и детей, одержимое стремление доказать свою правоту. Радикальный по своим разрушениям пример можно увидеть в фильме «Война Роз» (с Майклом Дугласом).

Для некоторых людей это почти единственная возможность повзрослеть.

Это неприятное (с виду) событие:

- возвращает с небес на землю
- встряхивает привычный уклад
- заставляет проснуться
- побуждает перейти от фантазий о райской жизни к действиям

В сериале Итану и Саманте (незрелым и ведомым личностям) приходится отстаивать свои интересы, когда партнёр предъявляет (как им кажется) несправедливые требования. К сожалению, оба не смогли осознать свой вклад в неудачный (картонный) брак, где всё слишком удобно и ничего не надо решать. За праведным гневом они предпочли скрыть

свою нерешительность, мягкотелость и зависимость. Слова Итана в сторону Клэр: «Все начала ты, я лишь реагировал» не снимают ответственности, а лишь указывают на желание её избежать.

Переплетение множества ролей и архетипов – одна из причин накала и драматизма расставаний (развода).

Когда партнёры (супруги) хотят сохранить отношения (брак), они **ищут общее** (то, что объединяет), а если расстаться – **то, что разделяет**. Поводом для объединения и расставания могут служить как положительные стороны, так и негативные (похожие травмы, философия жизни, прежний опыт, сценарии).

С точки зрения мышления стоит рассматривать проблему с помощью 4 подходов одновременно:

- развод (одна проблема, которую надо решить, в монолектике)
- выгода/ущерб (оценка с двух сторон в диалектике)
- польза/вред для всех участников (триалектика)
- как событие отражается на философии (картине) жизни

Реакция на расставание (развод) у разных людей отличается в зависимости от архетипа, который в данный момент (!) доминирует в психике:

- рациональная, холодная, исключает чувства и эмоции (или намеренно блокирует)

- насыщена эмоциями, погружает в пучину переживаний в ущерб разумному размышлению
- нейтральная (безразличная), когда человек не испытывает чувств и сожалений (или полностью их отрицает)

Сбалансированная реакция, в которой участвует мыслительная деятельность (самоконтроль и анализ), активны чувства и спонтанны эмоции (всё переживается как есть), а также сохраняется самоуважение и понимание партнёра, встречается редко.

Зрелость как идеал

Зрелая личность в идеальных отношениях – это миф.

Жинетт Парис в своей книге «*Мудрость психики*» пишет о том, что абсолютно взрослых и зрелых [психологически здоровых и проработанных] людей не бывает. Время от времени, несмотря на все достижения в личностном, духовном и душевном росте даже самые выдающиеся и просветлённые возвращаются в состояние ребёнка (который никуда не исчезает) и нуждаются в материнской заботе, тепле, внимании (испытывая страдания, тоску, беспомощность).

Мы видим, как в сериале Доктор Том, будучи опытным психотерапевтом, сталкивается с новым витком прежних проблем. Он думает, что справился раз и навсегда, но прошлое возвращается в чувствах, которые он испытывает к Эрике (пациенту).

Кларисса Эстес в сказке «*Красные башмачки*»:

«Неразумно полагать, что, если мы однажды решили проблему, она останется решенной навсегда, что, раз что-то усвоив, мы навеки сохраним здравомыслие. Нет, жизнь – большой организм, разные части которого растут и уменьшаются с разной скоростью. **Если бы мы понимали, что**

наша работа – продолжать работать, то стали бы гораздо активнее и гораздо спокойнее».

Идеальных отношений также не существуют. Отказ от естественного бытия в пользу искусственности часто приводит к жестоким разочарованиям. Несмотря на это, многие люди и пары изо всех сил пытаются избежать «негатива» (ссор, разногласий, выяснения отношений).

В стремлении всё и вся гармонизировать (улучшить, отремонтировать, приукрасить), их жизнь становится скучной, пресной, однобокой, ненастоящей. Вместо живого потока, яркости и спонтанности (разные чувства, состояния, эмоции) мы видим жалкое подобие жизни – проживание, доживание или выживание. Наивные и незрелые представления о гармоничности (которая исключает всё «плохое», «неправильное») сужают горизонт и опустошают.

Отношения включают множество проявлений (архетипов), которые могут исходить от любого партнёра (независимо от пола). Присутствуют (или должны быть) основные энергии:

- поддержка, питание, защита (материнский, **женский** принцип, Инь)
- конфликт, планы, действия, порядок и границы (**мужской**, отцовский принцип, Ян)
- радостная беззаботность, игривость, **творческая** энергия (архетип ребёнка)

Идея об идеальности полна детских иллюзий, желания исключить всё темное, теневое, неприглядное. Стремление скрыть, притвориться, отрицать человеческое несовершенство приводит к душевной (и духовной) инвалидности.

Вспомним самообман Эрики, которая говорит в терапии: *«Я бы никогда так не поступила»*.

Но именно это происходит. *«Я бы никогда не сделал (а) так, я никогда (заполните сами)»* – заблуждение о своей непогрешимости.

В сериале мы видим пример «идеального парня на заказ» (4 сезон 9 серия). Несмотря на то, что Майло обладает качествами, которые нравятся Эрике, но в его присутствии становится тошно. Запах перезрелого нарциссизма (самолюбование, нарочитая уверенность, снобизм) сочится отовсюду. После первых восторгов приторный вкус его талантов вызывает аллергию. Майло упивается собой и своими достоинствами – **его заботят не отношения, но то, как он выглядит в них и насколько неподражаем.**

Слова Доктора Тома: *«Чрезмерная уверенность приводит к заносчивости, тщеславие породило тело, которое тебе приглянулось, а желанная честность не так хороша, когда задевает чувства»*. Это пример того, как легко положитель-

ные (с виду) качества превращаются в противоположность.

Совсем другая картина встаёт перед нами в эпизодах с книгой «Не-Принц/Мистер Никто» (1 сезон 9,10,11 серии и 2 сезон 10,11 серии). Попытка остановить поиск «своего принца» не удалась. Более реалистичное решение для неидеальных людей мало кому интересно, а книга рискует провалиться в рейтинге. Критик пишет негативный отзыв, возмущаясь тем, как приземлили его личный (и всеми любимый миф) о романтической любви. Земная любовь скучна, как и хорошие истории о любви, лишённые драматизма, трагедий и потерь.

Гармония (баланс) заключается не в том, чтобы выбрать одно и отвергнуть другое качество, но в умении определять, когда, где и с кем оно уместно, необходимо и целесообразно (а также интуитивно верно).

Карты любви

Карты любви или матрица судеб (в нашей стране представлена в книгах Роберта Ли Кэмп и Елены Кугаенко, а также в моих авторских семинарах) – это стройная система знаний о мире и человеке, сплав философии, физики и математики, психологии, эзотерических традиций, нумерологии и астрологии.

В основе системы лежат символы обычной игральной колоды из 52 карт (+2 Джокера). Каждая карта отражает **универсальный архетип** (стратегию, модель) человеческой жизни. По системе карт любви (это не карты Таро) каждому дню в году соответствует та или иная карта, поэтому каждый человек имеет свою карту любви (определяется по дню рождения) и целый ряд карт, определяющих свой путь и судьбу.

4 масти карт отражают **4 основные природные элементы (стихии)** в западной традиции:

- сила воды – сердца ♥ (чувства, любовь, отношения)
- сила воздуха – крести ♣ (общение, знания, интуиция, коммуникации)
- сила земли – бубны ♦ (деньги, бизнес, дело и ценности)
- сила огня – пики ♠ (здоровье, работа и духовное)

Джокер – самая непредсказуемая карта, на которую нет

прогнозов или раскладов.

В юнгианской и архетипической психологии это архетип Трикстера, Дурака, Шута (в русских сказках и старших арканах Таро). Это Творец (Света и Тьмы), который может быть любой картой колоды (т.е. проявлять любой архетип – быть кем угодно и проводить любую энергию).

В сериале Джокером выступает Доктор Том. Появляясь в каждой серии в разных ролях и образах, он помогает Эрике лучше понять себя и увидеть каждую ситуацию более целостно. Интересно, что карты Джокера появляются в начале сериала в руках двух соперниц (Эрики и Антигоны).

Архетип Дурака особенно близок славянской традиции, т.к. несёт мощное послание – там, где рациональный (логический) ум и подход бессилён (это старые, привычные методы – символы старшего и среднего брата в сказках), только внешне слабый, неумелый и неспособный младший брат (Иван-Дурак) может решить невыполнимую задачу.

Умение быть невинным (не путать с наивностью – об этом также пишет Кларисса Эстес), каждый раз по-новому смотреть на жизнь, видеть невидимое (в том числе новые возможности) приводит к обновлению и процветанию.

Один из самых увлекательных фильмов о выборе своего Пути и Судьбы, где участвуют 2 Джокера и появляются сим-

волы карт – «Трасса-60».

Карты дают глубокое понимание природных (и социальных) циклов любви и отношений. Изучая все карты масти ♥, мы проходим весь путь и понимаем суть отношений (развиваем положительные и учитываем отрицательные стороны).

Как мы увидим дальше, отношения и любовь – это творчество, познание и созидание Души-Психеи. Благодаря сказке «Женщина-Скелет» мы открываем мудрость: *«путь творчества – это путь сердца и умение создавать новую жизнь».*

Формула успешных отношений

Начало отношений (Т ♥) – фундамент, на котором происходит развитие пары. Возврат на предыдущие уровни и расставание возможно на любом этапе, но особенно ярко на нечётных картах.

На каждом новом витке отношений пара проходит цикл карт заново, с новым содержанием и новыми задачами. Это помогает понять важную истину – однажды решив даже самые сложные проблемы и достигнув высот успеха, невозможно предугадать, что будет дальше.

Для тех, кто уже знаком с системой карт (и планирует её изучить) стоит помнить, что:

- прежде чем делать какие-то выводы и строить гипотезы относительно себя и своих отношений, необходимо ознакомиться с базовыми положениями системы

- масть ♥ – одна из 4 мастей в системе карт

- у каждой карты есть своё отрицательное (негативное) значение

- если вы обладаете картой масти ♥ (карта любви и/или планетарная карта), сфера отношений особенно важна для вас

Здесь я привожу только положительный (успешный) ход событий, который можно назвать эталоном – то, к чему стоит стремиться, но по наблюдениям встречается редко.

1 ♥ Любовь к себе и поиск любви другого

Я уважаю и люблю себя, хочу любви и готов (а) дарить любовь

2 ♥ Соединение сердец

Я нахожу партнера по любви, которым доволен. Я знаю, что идеалов не существует. Мы реалистично воспринимаем друг друга. Я ценю свой мир и мир партнера, нам интересно познавать друг друга

3 ♥ Творчество и разнообразие в любви

Мы с моим партнером создаем общее пространство, где царит разнообразие и творческий подход к любви и отношениям. Мы вместе качественно проводим время, обогащая друг друга положительными эмоциями. Мы позволяем друг другу получать радость и эмоции из разных источников (дружба, хобби, любимое дело, свои увлечения и т.п.)

4 ♥ Карта семьи и эмоционального удовлетворения

Наши отношения складываются удачно, нам хорошо вместе и мы создаем семью (сообщество), где появляется ребенок или общий проект как результат творчества в нашем пространстве любви (я-1, ты-2, наше пространство семьи -3, ребенок-4)

5 ♥ Изменения в отношениях (в негативном влия-

нии – развод)

Наша семья проходит через обновление, получая новые эмоции и опыт. Мы узнаем скрытые стороны друг друга (теневые аспекты) и принимаем выбор партнера. Кто-то из нас или мы оба хотим изменить направление движения по жизни (переезд, смена работы, другие приоритеты и цели), но мы сохраняем отношения. Мы расширяем границы нашей семьи (возможно рождение детей или совместных проектов)

6 ♥ Карта баланса. Ответственность и карма

Наши отношения гармоничны, мы в ответе за все свои поступки в отношениях и дорожим семьей. Мы готовы договариваться, идти на компромисс. Наша семья устойчива

7 ♥ Карта духовной любви (страхи, зависимость)

Каждый из нас принимает партнера с его достоинствами и недостатками. Мы независимы от чувств и состояний партнера. Мы преодолеваем страх одиночества и даем друг другу свободу. Быть вместе – наш свободный осознанный выбор

8 ♥ Карта власти (харизмы) в отношениях

У нас успешный союз, который приносит изобилие. Сила нашей любви способна исцелить любые раны

9 ♥ Карта Вселенской любви. Завершение

Мы прощаем и отпускаем все, что мешает нам поддерживать и развивать наши отношения, приходим к духовному пониманию: любовь есть всегда и везде

10 ♥ Карта свадьбы, сообщества любящих людей и успех

Священный брак, где мужское и женское соединяется в единое. Общее поле Любви, куда приходят люди, где все растет и получает позитивное питание

В ♥ Карта жертвенной любви (символ Иисуса Христа)

Любовь переполняет меня. Это мой дар миру, при этом я, прежде всего, забочусь о себе

Д ♥ Карта возлюбленной, любящей женщины и матери

Любовь – мое главное служение. Я питаю, возвращаю и свободно отпускаю в мир своих детей (проекты). Я знаю все о красоте и чувственных удовольствиях/наслаждении

К ♥ Карта возлюбленного, любящего мужчины и Отца

Любовь – суть моего лидерства. Я делаю все для счастья моего супруга, семьи, детей и сообщества

Глава 4. Истории из жизни

Эрика и подростковые отношения

Далее мы переходим к практической части и описанию случаев из сериала, в которых понятия «проблема» и «решение» используются в основном с точки зрения Эго (сознания). Для Души (и бессознательного) это может иметь другие смыслы и выглядеть иначе.

Ной (одноклассник)

1 сезон 1 серия

«Примерный» мальчик удивлен напором Эрики и не понимает её мотивов, осуждает и бросает на школьном балу из-за слухов-сплетен и постыдного (с его точки зрения) поведения.

Проблема. У Ноя свои (довольно ханжеские) представления о том, как должна вести себя девушка. Он слишком зависим от общественного мнения и внешнего одобрения. Он не старается понять, что стоит за поведением Эрики, а просто отвергает (так делают многие подростки). Из-за внутренних комплексов у него поверхностное отношение к женскому – расщепление архетипа на «святую занудную мамочку

(Ева) и сексуально озабоченную фурию (Лилит)».

Решение. Ною и Эрике нужны разные партнёры. Эрика нуждается в подлинной близости, где внешняя форма отношений важна, но второстепенна.

Более подробно о комплексе Лилит можно прочитать в книге Х. Маац «Теневая сторона материнства».

Заг (одноклассник)

1 сезон 3 серия, 10 серия

Герой № 1, сексуальный и напористый мачо

Проблема. Парень ведёт себя нечестно и низко, не уважает и унижает Эрику

Решение. Заставить его переживать такие же чувства, затем переключиться на другого.

Но месть не решает проблему целиком, а приводит к новой волне унижения. Как в первом сценарии, так во втором Эрика осталась жертвой, хотя во втором ей удалось проявить черты героини. Похожая ситуация происходит с «парнем из лагеря», поэтому стоит иметь ввиду возможные негативные последствия.

Обратим внимание, что на встрече выпускников короткий диалог между Итаном и Загом открывает совсем другую историю (миф) об отношениях Зага и Эрики.

Алекс (одноклассник)

1 сезон 3 серия

Герой № 2, осмелевший поэт и скромняга

Проблема. Случайно подворачивается по руку, для него любое общение с девушкой – это подарок (в школе его не замечают). Эрика совершенно его не знает (кроме секса из благодарности у них не было длительного общения). На встрече выпускников оказывается занудой, заиклившимся на своих ограниченных интересах, говорит только о себе (Эрика скушает), а потом разыгрывает оскорбленное самолюбие.

Решение. Как можно быстрее выяснить, что он из себя представляет, и идти дальше.

Малколм (парень «из лагеря»)

2 сезон 2 серия

Проблема. У парня есть свои тайны (гомосексуальность), поэтому он сначала бросил, а потом подставил Эрику.

Решение. Не стоит усиливать конфликт, может стать хуже. Необходимо выяснить причину разрыва (если это возможно), но не пытаться всё брать на себя («со мной что-то не так», это «я его отпугнула», «если бы я . . . , мы были бы вместе»). Когда люди сближаются, то поддерживать ложь (тайны) становится трудно, поэтому проще уйти (как бы чего не вышло и тайное не стало явным) или сделать так, чтобы ушёл другой. Это касается всех случаев (женат, есть семья, нали-

чие проблем с долгами и законом, сексуальными предпочтениями, криминальными делами и т.п.).

Быстрые встречи и расставания

Эрика и Трэвер (дантист)

1 сезон 1 серия

Проблема. Парень занят собой (своей работой), отношения второстепенны или мало интересны (возможно, это относится именно к Эрике).

Решение. Как можно быстрее это выяснить (понять), снять ожидания и прекратить общение (если больше ничего не связывает).

Эрика и Майк (парень-«подделка»)

1 сезон 3 серия

Проблема. Эрика изначально видит недостатки парня – поддельные (на первый взгляд) маски, атрибуты недалёкости (путеводитель по Достоевскому), гору невымытой посуды – но не старается прояснить ситуацию. При этом тоже ведёт себя довольно странно (сходу говорит, что переедет жить, залпом выпивает вино, сразу сближается).

Решение. Как можно быстрее выяснить (вслух или про себя), что не так, не тратить время и уйти (не продолжать общение). Или прояснить ситуацию (задать вопросы) и продолжить на новом уровне (если это возможно). Видимо, в дан-

ном случае парень не настолько понравился, чтобы проявить терпение и установить взаимную коммуникацию.

Эрика и Иван (парень из компьютерного клуба)

1 сезон 12 серия

Проблема. Иван и Эрика сошлись спонтанно, невзначай, «просто так получилось».

Иван – милый (не «моего типа», как говорит Эрика), дружелюбный и чувствительный, но особенно не примечательный в обыденной жизни. Зато «уверенный в себе» властелин в пространстве ролевой игры «Вампиры». Считает, что настоящая жизнь проходит в игре, а всё остальное скучно. Он пытается вовлечь (инициировать) Эрику в новую для неё форму реальности, наивно полагая, что ей это будет также интересно, как ему.

Хотя полезно расширить диапазон своих ролей (Персон), она относится к делу несерьёзно (не так, как Иван). В итоге он проиграл в битве (якобы из-за неё) и разочарован, поскольку возлагал на Эрику неоправданные надежды, доказывая, что игра для него – больше, чем просто игра. Работа в клубе и ночная жизнь как виртуальная реальность говорит о том, что потребности Ивана в признании, самоутверждении и значимой деятельности не удовлетворяются.

Решение. Партнёр может предлагать прожить интересный опыт, но далеко не всегда это заканчивается приятно для

обоих. Если предложение сильно выходит за рамки привычного, полезно обдумать, насколько стоит в это идти («рисковать», как сказала бы Дженни).

Эрика не хотела обижать или ранить Ивана (как она это видит), поэтому рассталась с ним «по-английски» (в первом варианте) и (судя по всему) обидела ещё больше, а во втором плохо сыграла роль, которую ей назначили.

Джулиана и Мишель (философ)

4 сезон 2 серия

Проблема. Джулиана чувствует себя неловко в обществе Джоржи и «умных» бесед, поэтому «берёт красотой» и соблазняет Мишеля, чтобы досадить сестре. Секс на пару часов не делает её счастливой, оставляя неприятный осадок, и не решает проблему (комплекс неполноценности снова вылезает и больно кусается).

Решение. Джулиана говорит Эрике, что хотела почувствовать себя лучше, но только откровенный разговор с Джоржи, а не «случайная» связь с незнакомым мужчиной, помог снять претензии и напряжение многих лет.

Адам и Джессика

3 серия 5 серия

Проблема. Девушка только для секса, близости нет – ни-

каких разговоров, совместных и общих дел, чужие друг другу люди.

Решение. Вовремя понять, что в этом нет ничего серьезного и уйти. Адам не переживает потому что эти отношения его не затрагивают (на данном этапе это для него норма).

Адам и Беатрис

3 сезон 5,10,11 серии

Проблема. Адам не готов к счастливой, благополучной жизни, где есть свой успешный бизнес, семья и ребёнок, а дом – полная чаша. В новом варианте судьбы Беатрис – слишком хорошая, «идеальная жена». Они пробуют встречаться, но Адам отказывается. Он задыхается (из-за опыта родительской семьи) и тоже не готов к идеальной картинке (как Эрика с Райном), ему нужна более проблемная женщина для роста.

Решение. Несмотря на то, что образ альтернативного будущего выглядит очень привлекательно, это скорее пугает Адама, чем вдохновляет и мотивирует. Нужно самому до этого дорасти, поэтому он не может «взять» (присвоить) самую возможность такого развития событий, а предпочитает идти более сложным путём, который близок и более понятен его травмированной личности.

Барбара и Норм

2 сезон 7 серия, 3 сезон 2 серия

Проблема. Судя по всему, Норм – хороший мужчина, но Барбара всё ещё любит Гарри, её проблемы в отношениях не решены. Несмотря на развод, они все еще семья и Норм не может с этим справиться. Барбара не может жить своей жизнью без оглядки на Гарри и детей (и то, что они подумают).

Решение. Пробовать другие отношения полезно, особенно после многолетнего брака. Но также полезно спросить себя, к чему они ведут.

Длительные отношения

Эрика и Райн

Срок отношений – 3 месяца

1 сезон 5,6,7,8,9 серии

3 сезон 2 серия

Проблема. Райн слишком хорош. Красивый, обеспеченный, добрый, заботливый, романтичный, очаровательный, предупредительный, умеет готовить, меняет планы и отказывается от работы ради того, чтобы увидеть Эрику и сопровождать её на вечеринку.

Но Эрике нужен кто-то другой. Хорошие парни её не зажигают, ей интересны только проблемные, которые стыкуются с её внутренними комплексами.

Интересный момент: с Райном Эрика ездит на байке, а с Адамом поначалу отказывается.

Решение. Не притворяться и не принимать с одолжением любовь (внимание) хорошего парня, дать себе и ему возможность найти партнёра по сердцу (и сердечным ранам).

Новая (случайная) встреча

Ужин после того, как Эрика рассталась с Итаном. Именно Эрика предлагает встретиться. Ничего не выходит, потому что Райн ей не нужен. Она использует его, чтобы развеять-

ся, и он это чувствует. «Почувствовать себя желанной» – не плохо, уходить от переживаний о расставании – вот что плохо на самом деле.

Джулиана и Томас Фридкин

Срок отношений – видимо длительный

2 сезон 5,6,8 серия

4 сезон 2 серия

Проблема. Фридкин использует Джулиану, помыкает ею, легко заводит интрижки и заставляет Джулиану унижаться, хотя сам был причиной её гнева. Она не рассматривает его критично, а подстраивается (следует советам из его же книги). Передача ключей от своего дома – символ доверия, которое он не оправдал.

Решение. Попытка восстановить равновесие через публичное унижение Томаса не решает проблему, а усугубляет. Он – лучший (прибыльный) автор издательства, поэтому понятно, почему в конфликте принимают его сторону, а Эрику и Джулиану увольняют. Во многих случаях смешивание личных отношений с рабочими наносит вред одной или обеим сторонам. Джулиане не хватает выдержки и стратегического видения, она действует импульсивно, что приводит к провалу.

Джулиана и Brent

Срок общения и отношений – длительный
1–4 сезон

Проблема. Полноценная дружба и любовь невозможна в иерархических (вертикальных, патриархальных) отношениях (начальник/подчинённый, босс/прислуга).

Решение. После своего предательства Brent отказывается от соперничества и постепенно восстанавливает доверие через реальные шаги. Оба переходят на более доступный уровень отношений (горизонтальный), где возможно сотрудничество и сотворчество.

Джулиана откликается на флирт Brentа, т.к. тоже нуждается в друге. Сходство характеров и устремлений помогает сблизиться (установить более тесную связь). Однако, теперь Джулиана затягивает с представлением Brentа в качестве «своего» мужчины в личных (а не только рабочих) отношениях. Срабатывают внутреннее стеснение и комплексы, связанные с её представлением о себе (самооценка и Персона босса).

Саманта и Ленин

Срок отношений – длительный
3 сезон 2,3,6,8,9,10,11,12 серии
4 сезон 1,3,8 серии

Саманта и Ленин – пример пары, которая могла не состо-

яться по множеству причин. В большинстве случаев такие пары быстро распадаются.

Ленин – путешественник-кочевник, «свободный художник», спонтанный, дружелюбный и милый парень, не привязан к одному месту и любит новые приключения. Зарабатывает ровно столько, чтобы хватило на поездки по миру, карьере не делает, планов на жизнь не строит, живёт сегодняшним днём.

Саманта – врач с постоянной работой и жёстким графиком, привязанная к семье (маме), достаточно консервативная. Хочет стабильных отношений (семью).

Проблема. Разные цели и образ жизни (стабильность против постоянных перемен), разный уровень образования и статуса (доходов), разный уклад родительской семьи (базовая философия).

Решение. Ленин делает выбор в пользу более размеренной жизни, у пары общие интересы и насыщенные тёплые эмоциональные отношения, где проявляется забота и ощущается ценность друг друга. Общий ребёнок сближает ещё больше.

Итан и Натали

4 сезон 7 серия

Проблема. Они слишком разные, у них разные цели. Финал (воссоединение) не кажется убедительным, скорее это безумная авантюра.

Решение. Полный слом прежней жизни Итана не кажется разумным риском. Перспектива таких отношений неизвестна, Итак может не выдержать и сбежать. Теперь Итан ве~~д~~ом, как никогда – по сравнению с Клэр и Эрикой Натали требует гораздо больше жертв (оставить работу, сменить не просто город, но страну и континент, рисковать здоровьем, снять сбережения и т.д.).

Отношения с друзьями

Итан и Эрика

1 сезон 2,3,4,5,8,9,10,11,12,13 серии

2 сезон 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 серии

4 сезон 7 серия

Проблема. Разная картина мира, разные ценности, цели и амбиции (психотипы), разное отношение к риску (изменениям, экспериментам).

В самом начале Эрика неосознанно давит на Итана, форсирует события, предлагает переехать к ней, обижается, что ему нужно личное пространство. Она недооценивает, насколько ему тяжело из-за развода с Клэр и ведёт себя так, словно они уже пара (муж и жена). Итан чувствует себя в ловушке и сбегает с семейной вечеринки. У Эрики ощущение, что если ничего не получится с Итаном, значит, не получится уже никогда. Как и многие женщины, Эрика ошибочно рассматривает его как «последний» шанс наладить жизнь.

Решение. Через какое-то время становится ясно, что быть друзьями и влюблёнными – это разные вещи. Различное отношение к сексу и работе, разные представления о семье становятся причиной сомнений. Когда Итан отказывается поддержать идею Эрики создать свой бизнес, она принимает трудное решение расстаться.

В отношениях Итан ограничивал её свободу и выбор согласно своим привычкам, но для Эрики это слишком узкие рамки. Когда теряешь любимого и друга в одном лице, пережить боль, переболеть и не делать ничего – самое сложное. Иногда лучший способ идти дальше – это остановиться и не идти никуда. А когда внутри отпустит, закрыть эту страницу жизни и начать новую.

Подруга Кэсиди

1 сезон 9 серия

2 сезон 12 серия

3 сезон 6 серия

В отношениях между Эрикой и Кэсиди проявляется спонтанная женственность, открытость и сексуальность. Эрику сковывает страх получить новый опыт, а Кэсиди нужны постоянные романтические отношения.

Они снова встречаются на День Гордости, и Кэсиди помогает Эрике увидеть в отказе Адама то, что чувствовала она в похожей ситуации в прошлом.

Проблема. Невозможность усидеть сразу на 2 стульях – приходится выбирать: остаться друзьями, стать парой или расстаться. Дружба распадается из-за того, что не получается близких отношений.

Решение. Честно признаться в своих предпочтениях (сексуальной ориентации) и выбирать (искать) подходящего

партнера. Очень ценно, если люди способны при этом сохранить дружбу.

Подруга Дженни

1 сезон 1,2,5,9,10,11 серии

2 сезон 4,6 серии

3 сезон 7 серия

4 сезон 1,9,10,11 серии

Проблема. Дженни все время меняет парней. Она легкомысленная, не обязательная, одержимая флиртом и сексом, живет в мире фантазий о том, как можно жить хорошо и постоянно подставляет Эрику, вовлекая в сомнительные ситуации. Она говорит о риске и рискует, но неразумно, совершенно не думая о последствиях. Она непрактична, сорит деньгами, живет одним днем.

Когда Дженни возвращается из очередной неудачной авантюры, Эрика нанимает её на работу, чтобы поддержать, но та не справляется. Она ненадежна, болтлива и готова пойти с первым встречным, что наносит урон Эрике (и её делу). Эрика всегда выгораживала Дженни, потакала ей, опекала и выручала. Как мама, которая возится с ребенком и не дает ему повзрослеть.

Решение. Такая подруга похожа на парней, которые просят прощения, но раз за разом не выполняют обещаний. Упреки в том, что Эрика бросает Дженни, типичны для детско-роди-

тельского стиля отношений. Это вредит обоим, поэтому расставание пойдёт на пользу каждой. Эрика прощает и принимает обратно Дженни только когда та, спустя много времени, приходит в новом качестве. Работа агентом по недвижимости означает, что подруга остепенилась (это можно увидеть и в её внешнем облике).

Подруга Кэтти

1 сезон 2,3,10,11 серии

2 сезон 11 серия

Проблема. Кэтти была тенью Эрики (на вторых ролях) в школе и теперь готова взять реванш. В отличие от Эрики она замужем и у неё успешная карьера (она знаменитость).

Решение. Признание Эрики в том, что она была несправедлива и завидовала, помогает наладить ровные отношения между бывшими подругами.

Подруга Джудит

1 сезон 2,3,4,5,10,11,12 серии

2 сезон 3,5,9,11 серии

3 сезон 2,7,8,9,11 серии

4 сезон 4,10 серии

Проблема. Когда один из друзей меняет статус, дружба часто подвергается испытанию. Очень немногие люди могут

в такой ситуации сохранять старые связи, когда возникает большой социальный разрыв. Как правило, в ситуации «из князи снова в грязи» люди вспоминают о бывших друзьях.

Появление семьи и рождение детей, повышение по карьерной лестнице, серьёзное увеличение дохода (финансовый рост), перемена круга общения и места жительства – это и многое другое заставляет переосмысливать, что такое дружба и что на самом деле связывает людей.

В альтернативной реальности, когда Эрика живёт в шикарном доме, ходит на элитный массаж, закрытые вечеринки и разъезжает по миру, их дружба с Джудит прерывается. Оказывается, что сама Эрика перестала звонить подруге, поскольку их интересы больше не совпадали. Это ни хорошо, ни плохо – так может случиться с каждым.

Решение. Принять факт, что на дружбу влияют шаги каждого из друзей, также как в любви. Каждое решение (изменение, выбор) может означать конец прежним отношениям. Далекое не всегда возможно сохранить то, что не имело крепкого основания. Если же основание есть, то дружба может пережить бури, засухи и другие ненастья.

Брак и развод

Доктор Том и Аманда (первая невеста/жена)

4 сезон 3,5,8,9,10 серии

Проблема. Разное отношение супругов к жизни. В ущерб отношениям муж придаёт работе слишком большое значение (по сценарию своей родительской семьи), уделяет недостаточно внимания эмоциональной стороне, необоснованно ревнует. Мы видим вывернутое наизнанку понимание, кто кого оставил на самом деле.

Решение. Для Аманды развод – это ответ на крах надежд о любви и взаимности. Том теряет отношения из-за того, что замкнут и недостаточно их ценит (не слышит невесту/жену).

Новые отношения. В основе – потребность понять, пережить заново, исцелить травму расставания. Повторение старого сценария (работа важнее). Страх потерять любовь снова и переоценка своей жизни. Новый виток возможен только после проработки старых обид и создания нового мифа.

Доктор Том и Марджери (вторая жена)

2 сезон 10 серия

3 сезон 8 серия

Проблема. Том получает более «подходящую» жену (по

сравнению с первой), но климат в семье лишён тепла, заботы, подлинного интереса друг к другу. Карьерные амбиции Тома и его жены приводят к разрушению жизни их общей дочери Сары.

Решение. Развод как способ начать новую жизнь. У Тома это падение в бездну алкогольной зависимости и возвращение оттуда другим человеком.

Саманта и Джош

1 сезон 1,5,6,8 серии

2 сезон 2,5,8,9 серии

4 сезон 1 серия

Проблема. Джош тайно (и много лет) влюблён в другую женщину, отношения в паре плохого качества с самого начала (ссоры, пренебрежение, взаимные претензии, мало общих интересов). Муж всё время занят работой, жена всё время одна. Кажется, что их почти ничего не связывает.

Джоша совершенно не интересует жизнь Сэм (её семья и работа), он говорит о карьерных перспективах, но только для себя. Сэм же просто должна следовать за мужем. Она пытается убедить себя, что это возможность и для неё, но сомнения не уходят. Слова матери только усиливают внутренний конфликт, который Сэм старательно подавляет и скрывает.

Расставание (1 сезон 6 серия). Часто в таких парах рас-

ставания становятся нормой,

но настоящий уход годами (и десятками) лет не происходит. Достаточно одного звонка, извинений, цветов и чего-то более существенного и все возобновляется. Но проблемы не решаются, а накапливаются. Это одна из форм созависимых отношений, когда людей ничего не связывает кроме привычек и необходимости с кем-то быть (чтобы не оставаться в одиночестве). Это похоже на косметический ремонт дома, который подлежит сносу – фасад приличный, а перекрытия вот-вот рухнут. Тем не менее, такой дом может долго простоять и вводить в заблуждение окружающих (и самих партнёров). «Я тебя люблю, вернись» – пустые слова, на деле все совсем не так.

Джош считает, что Сэм вышвырнула его на улицу, но так ли это? Радость Сэм только злит и создает больше препятствий на судебном процессе. Теперь Сэм отыгрывается, хотя сама много лет потакала Джошу и играла в игру, которую он предлагал.

Решение. Признание, что эти отношения несостоятельны, пустые и ненастоящие. Развод даёт шанс каждому начать новую жизнь.

Гарри и Барбара

1 сезон 1,2,5,6,7,8,13 серии

2 сезон 7,9 серии

3 сезон 6,11,12,13 серии

4 сезон 3,8,10 серии

Проблема. В нулевой точке их брака (молодость и коммуна хиппи) Барбара не имеет своего мнения, а полностью подстраивается под мужа (терпит то, что ей не нравится). Она думает, что это и есть любовь.

Она – типичная мать и жена. Он – духовное лицо.

Она слишком «материальна», Он – слишком «духовный».

Нестыковка ценностей и поиск удовлетворения на стороне (для Гарри).

Решение. Развод как способ перестать выяснять отношения, разрушать жизнь детей и друг друга.

Новые отношения. Переосмысление ценности Барбары и семьи в глазах Гарри (в том числе под влиянием болезни Барбары), готовность быть близким другом. Барбара считает, что не стоит торопиться – «нужно сделать шаг назад и провести переоценку».

Итан и Клэр

1 сезон 2,4,6,11,12 серии

3 сезон 2 серия

Проблема. Разный социальный уровень (богатая семья Клэр и школьный учитель), разное поведение (психотипы, предпочтения, желания).

Она – эмоциональная и взбалмошная, безрассудная почти во всем (в отличие от него). Он – консервативный (стабильный) и «скучный», домашний мальчик.

10 лет брака (до брака расставались 3 раза). Можно догадаться, что с самого начала были проблемы. Противоположности не только притягиваются, но и отталкиваются. Неумение переживать расставание (страх боли и одиночества) приводит к возврату в старое русло. Клэр не избежала боли, а только отсрочила ее.

Решение. Развод как способ обрести себя и найти новую любовь.

Периодическое возвращение Итана к Клэр – обычный симптом в таких отношениях. Без помощи Эрики Итан не может завершить отношения с Клэр. Итан – ведомый, ищет дополнение себе, но при этом страдает. Ему проще быть под каблуком у Клэр (не спорить), чем проявлять себя.

Деловые отношения (увольнение, разоблачение)

Сэт (автор «Пурпурной двери»)

2 сезон 11 серия

4 сезон 4,7,9 серии

Бизнес-отношения (также как и семейные) требуют взаимных обязательств и несут серьёзные последствия.

Расставание с нечестным автором – верное решение. Строить бизнес на обмане опасно и слишком рискованно. Репутация – прежде всего, даже если это принесёт массу осложнений. Так бывает и в отношениях в паре – если кто-то обманывает по-крупному (в главном), ему больше нет доверия, и отношения не могут дальше продолжаться.

Линда (автор кулинарной книги)

1 сезон 12 серия

Линда ведёт себя двойственно, проявляя детскую (незрелую) позицию по отношению к тому, в какие отношения вступает. Она ожидает материнской заботы, но издательское дело – прежде всего бизнес. Линда игнорирует замечания редактора, капризно настаивает на своём, совершенно не включена в деловой диалог. Мы видим перепутанные роли и

неадекватную реакцию на ситуацию.

Дженни

3 сезон 7 серия

Нанимать на работу друзей (также как и родственников) – рискованное дело. Кандидат, прежде всего, должен соответствовать должности, а не удовлетворять другие потребности босса. Мы видим, что именно такую ошибку хочет сделать Джулиана, когда в качестве помощника собирается выбрать женщину, с которой есть общие интересы за пределами бизнеса.

Такой выбор недалёковиден и часто мешает делу, а в некоторых случаях наносит большой ущерб (вплоть до развала предприятия). Выстраивать эффективные вертикальные отношения (босс/подчинённый) в таком случае невозможно. Мы видим, что Эрика не может требовать от Дженни выполнения обязанностей, занимается не своей работой, неправильно расходует свои силы.

Такая ситуация часто встречается в бизнесе «по-русски», где деловые отношения включают также личные, родственные, дружеские и даже интимные. Для интересов дела часто необходимо проявлять жёсткость, требовать порядка и дисциплины. Но с друзьями этого не спросишь, поэтому приходится выбирать, кого нанимать и вовлекать в свои дела. Полезно понимать, что деловые отношения подчиняются другим

принципам.

«Особые» отношения (психотерапия)

Эрика и Доктор Том

Проблема. У Тома есть проблема с контролем гнева, поэтому случаются ссоры и даже временный отказ от терапии (2 сезон 1 серия). Как с этим справиться, можно узнать в сказке «Лунный медведь» («Бегущая с волками»). Когда Эрика узнаёт причины поведения Тома, это ещё больше укрепляет доверие к терапии и к нему лично.

В 3 сезоне Эрика испытывает ревность к другим участникам терапии, когда понимает, что она не единственный пациент Доктора Тома. Дальше снова случается срыв на фоне ситуации с Сарой.

Решение. Любые отношения (даже самые особенные) проходят через разные этапы. Радость побед сменяется апатией и сомнениями, на пути случаются заторы и проблемы, ямы и тупики, после шагов вперёд приходится отступать, сохранять выдержку и терпение. Важно понимать, что это нормальный ход событий.

Терапия когда-то заканчивается (иногда внезапно, в самый «неподходящий» момент), но всё равно хочется сохранить связь с человеком, который тебя обучает, поддерживает и направляет. Сначала Эрика удерживает Тома, но Доктор Надя преподаёт ей урок сострадания, после чего она вынуждена отпустить наставника. Для Эрики это расставание

навсегда – у них обоих начинается новая жизнь (4 сезон 11 серия)

Эрика и партнёры по терапии

Проблема. Взаимная терапия в отношениях, неспособность помочь, потому что находишься внутри. Каждый должен сам решать свои проблемы.

Кай

2 сезон 1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12 серии

3 сезон 4,8 серии

4 сезон 5,6,7,8,9 серии

Проблема. Невозможность постоянных отношений, несовместимый образ жизни и ритмы. Живут в разных измерениях, которые стыкуются лишь время от времени. Кай сильно младше Эрики (на 10 лет), неуловим как ветер, как вспышка на небе – внезапно появляется, а затем снова исчезает.

Общение Эрики и Кая подобно качелям – сначала она идёт на контакт, он неохотно отвечает, затем ситуация несколько раз чередуется. Интерес Эрики вызывает встречный интерес Кая, но партнёры Эрики (сначала Итан, а затем Адам) видят в их дружбе препятствие для личных отношений. Тем самым, взаимное влечение только разгорается, особенно на фоне общей (сближающей) тайны – волшебной

терапии. Эрика невероятно рада встретить того, с кем можно обсудить эту сторону жизни, скрытую от остальных. На мой взгляд, именно отношения с Каем более близкие и чувственные, чем с другими мужчинами.

Решение. Наслаждаться тем, что дают отношения, новизной, впечатлениями, яркими переживаниями, вниманием. Кай привносит в жизнь Эрики то, чего ей недостаёт в других отношениях, обогащает романтикой и чувствами (Эросом). Завершение отношений как выход в реальность из фантазии о возможном счастье.

Адам и Эрика

3 сезон 1,3,4,5,6,8,10,11,12 серии

4 сезон 1,2,3,4,5,6,9,10,11 серии

Проблема. Непроработанные (несмотря на терапию) травмы детства и родительской (деструктивной, токсичной) семьи, проблемы власти и свободы в отношениях (близость и самостоятельность), разный уровень образования и социального статуса.

Адам: имеет криминальное прошлое (судимость), живёт в обшарпанной квартире, без образования, до встречи с Эрикой работает в качестве чернорабочего, плохо владеет письменной речью.

Эрика: имеет диплом магистра по литературе, работала

в издательстве, создала свою компанию, прекрасно владеет устной и письменной речью.

Эрика первая чувствует влечение к Адаму, но он сопротивляется чувству и вначале отвергает её, но потом, когда она принимает отказ и спокойно реагирует на это, начинает сам проявлять внимание. Ему важно, чтобы инициатива исходила от него.

Эрика пытается насильно осчастливить Адама на празднике Рождества, спрашивает о детях и настаивает на отпуске по своему плану, но Адам во всех случаях отстраняется и уходит в себя, переключая на неё проекции контроля и прерывая контакт. Хотя сам Адам из-за неуверенности в себе ревнует и пытается ограничить общение Эрики с Каем, ставя отношения под угрозу, потому что свобода Эрики ущемляется.

Хотя она пытается прекратить общение с Каем, но запрет партнёров (сначала Итана, потом Адама) всё больше разжигает интерес к милому парню из кафе (который на самом деле рок-звезда). Она понимает, что это неправильное решение и перестаёт сопротивляться своим чувствам.

Решение. Расставание как способ побыть отдельно и всё обдумать (хотя выглядит как окончательный разрыв, который Эрика переживает мучительно). Восстановление отношений после осознания ценности партнёра – возможность начать всё сначала. Эрика как более опытный в общении

партнёр (а не потому что она женщина) идёт на примирение и новое сближение. Адам принимает её предложение, но делает это неуклюже и с нотками одолжения (потому что не умеет искренне выразить себя, как, например, это делает Кай).

Потеря родных

Эрика и Лео

1 сезон 5,13 серии

2 сезон 9 серия

3 сезон 3,12 серии

4 сезон 11 серия

Проблема. Поле ухода (смерти) близких мы склонны идеализировать их личность и судьбу, как это делает Эрика. Она не желает видеть недостатки брата, заступается за него при любом удобном случае, вмешивается и пытается оправдать его поступки. Это мешает Эрике пережить боль утраты и отпустить.

Решение. Говорят, что «об ушедших (навсегда) говорят либо хорошо, либо никак», но такой подход не вносит ясности и не позволяет осознать опыт (выборы) человека, а затем сделать свои выводы. Это очередной стереотип, который приносит больше боли, чем помогает сохранить светлую память о человеке. Как будто смерть полностью смывает все проблемы («грехи») и обеляет плохие поступки. Именно такой подход поощряет вредные семейные обычаи, заставляет хранить тайны и передавать невроз дальше по роду. Важно посмотреть правде в глаза (насколько возможно объективно), увидеть сильные (слабые) места и признать право на

ошибки – это ведёт к подлинному состраданию и прощению.

Когда Эрика видит, в какую ловушку попал Лео, то на глубинном уровне принимает – брата нужно отпустить на свободу. Это помогает отпустить и Доктора Тома, которого она также удерживала.

Адам и брат Джонни

3 сезон 5,11 серии

Проблема. Сначала Адам вовлекает брата в криминальную среду (за неимением других альтернатив), потом выходит, а брат остаётся. Благодаря терапии и отношениям с Эрикой Адам понимает, что идти лёгким путём (старой дорогой) нельзя, к прошлому возврата нет, нужно учиться и налаживать жизнь. Джонни пытается «соблазнить» Адама вернуться в криминальный бизнес. Его главный мотив связан с уровнем дохода, но Адам отказывается. Проваленное испытание на роль терапевта подтверждает, что такая жизнь по-прежнему остаётся для него искушением.

Решение. Расставание братьев причиняет боль, но у каждого своя дорога. Если пути не совместимы, приходится выбирать.

Доктор Том и дочь Сара

2 сезон 1,10 серии

3 сезон 8 серия

4 сезон 11 серия

Проблема. Слишком строгие правила и требования, ожидания (в плане образования, занятий, образа жизни). Неумение вовремя отпустить ребёнка (ослабить власть и контроль) и при этом поддержать в том, что для него важно, приводит к уходу (побегу) в самые неблагоприятные условия.

Решение. Предоставить дочери право выбирать самой, делать свои выборы и жить, как она считает нужным (даже если это выглядит как неудачный опыт).

Глава 5. Завершение

О жертве и страдании

Сказка «Красные башмачки»:

«Жизнь и жертва идут рука об руку. Красный – цвет жизни и жертвы. Чтобы жить полной жизнью, мы приносим разнообразные жертвы. Если вы хотите учиться в университете, приходится жертвовать временем и средствами и целиком посвятить себя этой цели.

Если хотите заниматься творчеством, то, чтобы запечатлеть свои самые яркие озарения, самые сокровенные видения, приходится жертвовать внешним благополучием, стабильностью, а нередко и желанием нравиться.

Проблемы возникают в том случае, если из многочисленных жертв не рождается новая жизнь. Тогда красный цвет становится цветом кровопотери, а не яркой жизни».

Страдание и жертвенность – неотъемлемая часть нашей жизни. Однако, в нашей культуре отношение к страданиям сильно разнится:

– в христианской (православной) морали это поощряется и возвеличивается

– в общественном сознании, как правило, проявляется по

теневогой стороне (избегание, равнодушие, порицание, осуждение)

Быть жертвой не модно, вредно и даже опасно – это значит, стать парией и неудачником (лузером). Старики, инвалиды, немощные дети и взрослые, которые попадают в трудную жизненную ситуацию, нередко встречают отвержение и пренебрежение со стороны «здоровых, благополучных людей», общества и государства.

Однако, Душа через страдание преображается и становится просветлённой. В нижнем мире страдание – это знак отличия и спутник посвящения (спуска), а калека, неумытое одинокое полуслепое чучело (с точки зрения внешнего мира) – долгожданный гость, который находится под защитой Дикой Матери и духов природы.

Сказка «Женщина-Скелет»:

«Если мужчина страдает от [душевной] раны, это можно определить по запаху. Такую рану не исцелит ни женщина, ни любовь, ни забота – только сострадание к себе, только внимание к собственному израненному сознанию». Это же верно и для женщины.

Сказка «Гадкий утёнок»:

«Воспоминание о былом помогает достичь сразу нескольких целей: придает жизни перспективу и помогает взглянуть

на прошлое с состраданием, показывая, что человек пережил, как он распорядился этим, что в этом заслуживает восхищения.

Свободу нам дает именно **восхищение прошлым, а не жизнь в прошлом.**

Остаться сумевшим выжить ребенком дольше, чем это необходимо, – значит излишне сжиться с архетипом раненого. Только осознав свою рану, хотя и сохранив ее в памяти, можно вступить в пору процветания.

Процветание – вот наше предназначение на этой земле. Процветание, а не просто выживание – вот право, которое женщина [и мужчина] получает, появившись на свет. Быть не таким, как все – не значит быть жертвой».

Сказка «Тюленья шкура»:

«Развитие знания начинается со страдания. Вначале героиня пребывает в неведении, потом становится жертвой чьих-то козней, а потом снова обретает силу и, что еще важнее, свою сокровенную сущность.

Тема роковой западни, которая становится проверкой сознания и заканчивается глубоким знанием, извечно бытует в сказках, где главная героиня – женщина.

В таких сказках содержатся сжатые наставления для всех нас: что делать, если/когда мы попадем в неволю, и как выбраться из нее благодаря способности скользить по лесу как волчица с зоркими глазами».

Сказка «Девочка со спичками»:

«В историческом плане, и особенно с позиции мужской психологии, болезнь, изгнание и страдание часто трактуются как сопутствующее инициации отсечение, которое порой несет в себе глубокий смысл.

Но у женщин существуют дополнительные архетипы инициации, которые возникают из присущей женщине психологии и физиологии: первый – это способность давать жизнь, второй – власть крови, а еще – способность любить и получать питающую любовь».

Сказка «Засохшие деревья»:

«У женщин [мужчин], которых мучают, часто развивается поразительная восприимчивость, обладающая невероятной глубиной и широтой. Хотя я никому не пожелала бы пережить мучения, чтобы познакомиться с тайнами бессознательного, факт остается фактом: жизнь под тяжким гнетом способствует **возникновению дарований, которые становятся компенсацией и защитой.**

Женщина, пережившая в жизни много страданий и глубоко погрузившаяся в них, сама бесспорно обретает несравненную глубину. Хотя для того, чтобы сохранить сознание, ей пришлось пройти через муки и тяжкий труд, ее ожидает глубокая и богатая душевная жизнь и яростная вера в себя, которую не нарушат случайные колебания эго».

Сказка «Синяя Борода»:

«**Лекарство для наивной женщины**, [которая испытывает страдания] и женщины с поврежденными инстинктами [жертвы] одинаково:

– прислушивайтесь к своей интуиции, к своему внутреннему голосу

– задавайте вопросы, проявляйте любопытство

– видите то, что видите, слышите то, что слышите

– а потом действуйте, опираясь на свое знание истины»

«Сказка как лекарство»:

«**Жертва** – это не страдание, которое мы выбираем сами, это не то "удобное страдание", когда его предел определяет сам "жертвователь". Жертва – не тяжелая борьба или существенное неудобство. Это когда "тыходишь в ад, который создан не тобой" и возвращаешься из него полностью обузданным, полностью сосредоточенным, полностью преданным – не больше и не меньше».

«Бегающая с волками» (Послесловие):

«У нас в роду страдать – не значит быть жертвой, а значит – быть храбрым перед лицом беды, быть отважным. Даже если ты не можешь полностью владеть ситуацией или судьбой, **нужно делать все, что можешь**».

Питает корень страданий:

- стремление Эго вершить дела там, где оно бессильно
- неспособность видеть двойственную природу Души,

женщины и мужчины

- нежелание учиться, снова и снова познавать мир, себя и другого

Мы можем увидеть, что архетипический подход к страданию выходит далеко за пределы таких психологических моделей, как например Драматический треугольник (зависимости) Карпмана (Преследователь, Спасатель и Жертва) в транзактном анализе.

Когда Доктор Надя приходит к Доктору Артуру и просит его повлиять на решения Тома и Эрики, он отвечает так: *«Мы не будем вмешиваться, а позволим совершать ошибки и страдать от последствий».*

Помощь (забота, поддержка и утешение)

Когда мы сталкиваемся с жизненной драмой (потерей, разводом, расставанием, болезнью, важной переменной), нам необходима поддержка других людей.

Где обычно мы ищем помощь? К кому обращаемся?

1. В первую очередь это родители (братья, сёстры и другие родственники)

К их мнению мы готовы прислушаться, их советы считаем верными и мудрыми. Но всегда ли это оправдано? Близкие люди более всего заинтересованы в определенном исходе дела и меньше всего могут проявлять нейтралитет.

Посиделки на кухне и бесконечные разговоры, перемалывание из раза в раз (из месяца в месяц, из года в год) и проигрывание одних и те же «пластинок» снимает часть напряжения, но не освобождает, не решает проблему, не помогает двигаться дальше. Они могут искренне считать, что действуют из самых лучших побуждений (хотят добра), но получается «как всегда».

Если учесть, что именно родительская семья закладывает основу поведения (выборов и решений) внешне взрослому (но часто незрелому) человека, то советы и помощь могут навредить и запутать ситуацию скорее, чем помочь. Внут-

ренние комплексы и проблемы участников конфликта часто оказывают негативное влияние, а не помогают в исцелении.

2. Друзья

Кларисса Эстес:

«Не знаю точно, сколько нужно иметь друзей, но уж не меньше одного или двух, которые считают, что ваш дар, в чем бы он ни заключался, – это хлеб небесный. Каждая женщина достойна слушать хор похвал.

Если цель утеряна, мы вновь находим ее, вслушиваясь в свои ритмы и держась ближе к тем из друзей и партнеров, кто созвучен этим диким внутренним ритмам. Мы выбираем те отношения, которые питают нашу творческую и инстинктивную жизнь.

Лучшие в мире солнца – это друзья, которые вас любят и готовы согреть вашу творческую жизнь. Когда у женщины, как у девочки со спичками, нет друзей, она тоже замерзает от тревоги, а иногда и от гнева и отчаяния.

А если даже у нее есть друзья, они могут не быть солнцами. Они могут утешать женщину, но не предупреждать ее о том, что вокруг становится все холоднее. Они ее утешают, но **утешение – еще не забота**. Забота перемещает вас из одного места в другое. Забота – овсяные хлопья для души.

Разница между утешением и заботой состоит в следующем: если растение заболело, потому что вы держали его в темном чулане, и вы будете говорить ему ласковые слова, то

это утешение. Если же вы достанете его из чулана, выставите на солнце, дадите ему напиться, а потом станете с ним разговаривать, то это забота».

Сказка «Красные башмачки»:

«Ловушка и отравы – иметь так называемых друзей, которые страдают от тех же травм, но не имеют подлинного желания от них исцелиться».

3. Развивающие медиа-программы (видео, обучение, семинары, тренинги и др.)

В потоках многозначительных цитат (часто вырванных из контекста), советов и рецептов счастья, книг, проповедей, рекламы, которая обрушивается на нас со всех сторон, нужно уметь различать мусор, макулатуру, фаст-фуд, «наркотики под видом лекарства», сладкий или горький яд, пустышки и высокопарную муть от подлинного питания, способного насытить Душу, укрепить дух и оздоровить тело.

То, что выдаётся под видом тайных секретов (уловка маркетинга), на деле не оправдывает себя, а только вызывает раздражение и одновременно понимание – за каждую крупицу мудрости приходится бороться.

4. Кино и книги

Даже в информационную эру сложно найти людей, которые способны понять и разделить мои взгляды. Поэтому

книги и фильмы для меня (как и для Жинетт Парис) – самые верные помощники, спутники, маяки на пути.

Есть несколько десятков книг (среди них, прежде всего, «Бегущая с волками»), которые являются лучшими собеседниками, проводниками, наставниками, мудрецами и целителями.

Оборотная сторона привязанности к фильмам, кино, сериалам (медиа-продукции) – погружение в мир фантазии и грёз, которые не требуют реальных шагов. Очень важно, чтобы полученный от кино и книг импульс привёл к конкретным действиям, а не только залечивал душевные раны.

5. Сообщества

В ситуации горя, отчаяния, потери себя и прежних ориентиров человек становится уязвим и легко можем стать добычей «ловцов за несчастьем». Это лакомый кусочек для любителей власти и наживы, которые с удовольствием предложат каталог «лёгких» путей» и «таблеток радости», «надёжное плечо» и замаскированные под добро неудачные сделки (с дьяволом).

Страдающий человек скорее согласится на предложение, которое лишает свободы в обмен на притупление боли. Такая «анестезия» всегда под рукой у религиозных и псевдо-духовных сообществ (сект), некоторых психологических и «творческих» групп. Хищник может скрываться под маской благотворительных организаций, фондов, медицинских,

образовательных и других структур.

Хотя в сказке «Гадкий утёнок» говорится, что страдание вынуждает утёнка скитаться в поисках «своих» (по духу и душе), но можно сбиться с пути и снова попасть не туда (сделать неверный выбор).

Когда человек соприкасается со страданиями других людей (таких же, как он), он не только обретает душевную глубину, но может утонуть в этом (усугубить свои проблемы и жалость к себе).

6. Психолог (психотерапевт, консультант)

В сериале мы видим разные подходы к психологической помощи (терапии) и причудливые сочетания различных техник, которые принадлежат разным школам (эклектика фрейдизма, юнгианства, когнитивной, поведенческой терапии и др.).

Хотя звание Доктора указывает на профессиональную подготовку, многие методы работы являются спорными и крайне рискованными с точки зрения современной психологии (как науки). С другой стороны, возможности и формат «волшебной терапии» – это смелый взгляд в будущее, где запрос Души и задачи личностного роста можно будет решать более эффективно за счёт инноваций.

Формально терапия в сериале бесплатна, но на самом деле это не так – есть договор и даже в «волшебной» реальности за всё приходится платить. В обмене могут участво-

вать не только деньги (самый простой вариант), но и другие ценные ресурсы – время, энергия, усилия, благодарность, помощь другим.

Важный урок, который мы получаем в сериале – любой терапевт (психолог, консультант, помощник, целитель, шаман, проводник между мирами, советник, гуру, учитель) – прежде всего **реальный, живой человек** со своими достоинствами, недостатками, личной историей, философией, ранами и зонами роста.

Ключевое условие для успешного пути – это доверие, которое возникает между пациентом/клиентом (искателем) и терапевтом/психологом. В своем поиске я часто сталкивалась с нарушением (злоупотреблением) доверия, когда в помощниках проявлялись теневые стороны (Нарцисса, Хищника, негативной матери и отца), поэтому стоит предельно аккуратно, внимательно и критично выбирать наставников, о чём также предупреждает Кларисса Эстес в «Бегущей с волками».

Далеко не каждый специалист в области психологии (и духовных практик) способен качественно провести посвящение (инициацию). Это приводит к тому, что множество женщин (мужчин) блуждают и теряются, становятся жертвами незавершённой инициации и не могут перейти к новой жизни.

Примеры ложной заботы и «медвежьей услуги» :

- принимать решение без ведома другого или за него (действия Тома в ситуации с Сэтом)
- высказывать резкие, поверхностные, категоричные, авторитарные суждения
- предлагать решения по принципу «так принято/так делают другие/это работает/так лучше»
- посадить «жертву» на полное обеспечение (давать «рыбу», а не «удочку»)
- выслушивать бесконечные жалобы на жизнь (кормить впустую своей энергией)
- давать однобокие (предвзятые, ложные, непроверенные) оценки людям и ситуациям
- призывать к войне и разжигать конфликт, вместо того, чтобы помочь договориться и примириться (бездумно защищать одних против других, «мочить врагов»)
- предлагать планы мести, включая ответное насилие (усугублять несправедливость)
- вмешиваться ради него/неё в конфликт и сложную ситуацию

Сказка «Гадкий утёнок»:

«Ища руководства, **никогда не слушайте малодушных**. Будьте к ним добры, осыпьте их благословениями, польстите им, только не следуйте их советам».

Посвящение

Сказка «Безрукая девица»:

«**Посвящение [инициация]** – это процесс, в результате которого мы расстаемся со своей естественной привычкой жить бессознательно и принимаем решение: стремиться к сознательному союзу с сокровенным разумом, с Дикой Самостью, даже если на этом пути нас ожидают страдания, борьба, трудности.

Спуск, потеря, находка и обретение силы – процесс посвящения женщины [мужчины], который длится всю жизнь. Это посвящение, которого никто из нас не желает, но все мы его получим, раньше или позже. В этом мире ни одной душе не позволено навеки оставаться невинной.

Женщина – целостное существо, но она отдает руку, ногу или глаз каждому любовнику, которого встретит. Женщину переполняет яркая творческая энергия, и она приглашает друзей-вампиров к своему источнику. Женщина должна как-то жить дальше, и что-то в ней говорит: "Попасть в ловушку – значит быть в безопасности". Это и есть дьявольское "я тебе то, а ты мне это" – сделка по неведению.

Потеря и предательство [неведение и глубокое заблуждение] – первые шаги долгого процесса посвящения, который приводит нас подземный лес. Там, иногда впервые в жизни, мы получаем возможность не наткнуться больше на стены,

которые сами же воздвигли, а научиться проходить сквозь них».

Полное посвящение Души включает следующие этапы:

- выбор «лёгкого» пути или/и неудачная (кабальная) сделка
- потеря, утрата, кража [тюленья шкура, руки в «Безрукой девице», ноги в «Красных башмачках»]
- отсечение всего, что связано с привычной жизнью, потеря невинности
- скитание (странствие), одиночество и спуск (шаг назад = шаг вниз, в глубину)
- возвращение в мир дикой Матери (Первозданной женщины)
- обретение любви в подземном лесу и рождение Духовного дитя (новой Самости)
- терзания Души и новые испытания/круги посвящения
- возвращение потерянного/отданного сокровища
- соединение и «Священный брак» мужского и женского

Также, как и дереву (символ Великой Матери), Душе необходимо время от времени делать обрезку, чтобы она пышнее цвела и плодоносила.

«Бегающая с волками» («Три золотых волоса»):

«Когда в сказке происходит что-то плохое, это значит, что:

- необходимо попробовать нечто новое
- должна возникнуть новая энергия
- необходимо обратиться за помощью к советчику, цели-телю, волшебной силе»

Более подробно о мужских и женских инициациях можно прочитать в книге *Риммы Ефимкиной «Пробуждение спящей красавицы»*.

Книга «Бегущая с волками» Клариссы Эстес – не набор сказок для детей, а система (!) посвящений (инициаций) для взрослых, которые проводят женщину (мужчину) через основные (корневые) переходы (двери) нашей жизни.

В 12 серии 2 сезона в роли обучающей (инициирующей) матери и жёсткого отца выступает профессор Хоган, которая отказывается поощрять несерьёзность и посредственный выбор Эрики. Можно перефразировать её слова так: **«Это твоя жизнь. Твой выбор. Твой путь.** Только тебе решать, чем ты его наполнишь. Либо мы работаем, либо расстаёмся».

Она похожа на древнюю Богиню (Бабу-Ягу) в сказке «Василиса», которая учит тому, как быть сильной и *видящей*. Если Эрика будет цепляться за юбку слишком доброй матери (эту роль выполняет Барбара), то её развитие затормозится или вовсе остановится.

Также в роли проводника в процессе посвящения выступают:

- Доктор Том для Эрики
- Доктор Фрэд для Кая
- Доктор Надя и Артур для Тома
- Доктор Эрика для Сары

Мельница Души постоянно перемалывает все зерна (знания, информацию, впечатления, события), которые мы находим во внутреннем мире и встречаем во внешнем, сортирует и обрабатывает сырой материал.

Мы задаём себе вопрос: *«Как мне использовать это лучшим образом?»* Если мельница перестаёт работать, творческая жизнь переживает застой, а мы лишаемся питания, т.к. крупы знаний (инсайтов, откровений) не усваиваются. В этом состоянии Душевного сна возрастает риск заключить неудачную сделку, которая в итоге заставит проснуться. Лучше этого не допускать, а сознательно стремиться получить посвящение (драгоценное знание) и проницательность.

Тайны

Часто мы тратим огромное количество энергии, времени и сил, чтобы понять «почему с нами так поступили» (оставили, бросили, разлюбили), но без необходимой информации (и знаний) это пустое страдание. Оно ничего не дает и ни к чему не приводит, кроме опустошения.

Нужно принять тот факт, что мы не знаем чего-то важного и что в таком состоянии не годится принимать решение и делать выбор (ждать, надеяться, оправдывать или осуждать его/её).

Если не удаётся поговорить с человеком (по разным причинам) или он продолжает скрывать тайны (уклоняется, избегает общения или нападает), лучше оставить его в покое и жить своей жизнью, не продолжать и не усиливать конфликт (как это делала Эрика).

Но если правду удаётся узнать, то наступает облегчение и понимание причин события. Поскольку это скорее редкость, то ради своего здоровья стоит отойти в сторону и переключить своё внимание на других людей.

Если же человек возвращается в вашу жизнь и продолжает общение (отношения), то можно смело поставить ему условие – вы дальше общаться не станете, пока не узнаете правду. Если он (а) отказывается, значит нужно смириться с потерей отношений.

Иногда правду лучше не знать (она может быть опасна для жизни и здоровья) – есть риск столкнуться с Синей Бородой, как в фильме *Вуди Алена «Иррациональный человек»*.

Человек, который уходит без объяснений (тихо, «по-английски»):

- думает, что «так проще» (легкомысленная натура)
- сохраняет свою энергию, которой не хватает
- не хочет выяснять отношения (неразвитая личность)
- плохо умеет общаться (неэффективные коммуникации)
- избегает конфликтов, недовольства и претензий
- боится обвинений, не хочет выглядеть глупо
- игнорирует чувства партнёра (эгоист и/или нарцисс)
- мстит и отыгрывается за прошлые неудачи
- прячет «скелеты в шкафу»

Особый случай – расставание с выдающейся личностью, как это показано в романе Германа Гессе «Игра с бисер».

Иногда причиной «странного» поведения бывают тайны-«убийцы», которые призывают:

- хранить тайну любой ценой и никому её не раскрывать
- бояться наказания, осуждения и преследования
- не выносить сор из избы (потому что это запрещено)
- страдать в одиночестве и покинутости ради комфорта других

– отравлять себя виной и стыдом ради сохранения внешней (ложной) гармонии

В сериале мы видим, как тайны влияют на человека и его окружение:

– Барбара всю жизнь хранит тайну о своей первой беременности (до брака с Гарри)

– Джош скрывает, что отношения с Самантой – только ширма, и он любит Эрику

– Малколм стыдится своей гомосексуальности

– Кай считает себя виновным в смерти друга

– Дженни скрывает свою связь со школьным учителем

– Джудит может признаться в своих чувствах только Эрике

– тайны Маркуса доводят его до попытки суицида

– Гарри и Барбара скрывают от детей причину развода (измену Гарри)

– Brent скрывает свои чувства к Джулиане (любовь и гнев)

– Джулиана стыдится рассказать Эрике о своих отношениях с Brentом

– Айвен скрывает от Дэйва свой опыт общения с женской грудью

Непонимание того, что происходит на самом деле (истинные причины поступков других людей) и нежелание (неуме-

ние) это прояснить – повод для ненужных обид, домыслов, обвинений, нападок и даже войны.

Боевые шрамы: членство в клане раненых («Бегущая с волками»):

«Постыдные тайны делают человека жертвой. Если мы скрываем что-то постыдное, это наносит душе глубочайший ущерб. Часть исцеления – поведать свою тайну так, чтобы другие были тронуты. Так женщина [мужчина] начинает оправляться от стыда, получая помощь и поддержку, которой ей так недоставало в пору первичной травмы».

Почему это происходит?

Чтобы объяснить, что происходит с нами, обычно используется 2 основных подхода к оценке событий, действий, поступков:

Причинность

Западный подход, основанный на линейном времени (сначала событие, потом ответ/отклик), кармический закон (воздаяние за прошлое) в религии и эзотерике (логический уровень, причинно-следственные связи, одно следует за другим, причина создаёт следствие).

Синхроничность

Восточный подход (описан в китайской «Книге перемен»), своеобразная система знаков, которая позволяет настроиться со Вселенной (символический уровень, события происходят нелинейно и спонтанно, никак не связаны друг с другом, их нельзя объяснить логически, это не простое, а значимое именно для данного человека совпадение).

В поисках ответов мы редко находим однозначные ответы о причинах событий (почему отношения разладились, в чём причина расставания или развода, почему ушла любовь и др.).

Попытка найти исходный источник (одну причину) и один ответ на сложнейшие вопросы (монологика) всё чаще заводит в тупик, потому что проблемы, как правило, **имеют множество причин**.

В условиях постоянного усложнения жизни (на всех уровнях) отследить цепочку «причина-следствие» (весь путь) становится затруднительным и часто невозможным. Кроме того, недостаточное владение логикой (или нарушенная логика) может приводить к перевертышу, когда причина и следствие меняются местами.

Синхроничность (когда несколько несвязанных событий сходятся в одной точке) открывает другую грань мира – его непредсказуемость (скрытую гармонию). Однако в этом подходе тоже есть подводные камни.

Джин Шинода Болен «Психология и Дао»:

«Опасно сильно концентрироваться на синхроничности. Одностороннее [внимание] к сновидениям и синхроническим событиям [это знак Вселенной, всё происходит не просто так] означает **отказ от логического мышления и рациональной [проверки] реальности**.

Если мы заблудимся в этом, то погрязнем в магическом мышлении [основа детского сознания] и начнем везде видеть знаки и предсказания, делая зависимыми от них любые свои действия. Односторонность восприятия всегда ограничивает приходящую к нам информацию».

Наше внимание избирательно – в определенный момент мы замечаем одно (как значимое) и упускаем из виду все остальное. Мы как будто сами создаем синхроничное событие своим отношением к тому или иному объекту, событию и человеку.

В сериале мы видим, как Эрика несколько раз воспринимала внешние события как знаки, которым сама придавала то или иное значение. В завершении 4 сезона это знак того, что Эрика и Адам могут переехать в новый дом (как это видит Адам).

Чтобы понять возможные причины разлада с собой, другим человеком, сообществом (при ссорах, конфликтах, расставании, разводе, увольнении), полезно:

- в разумных пределах применять логический подход
- обращать внимание на знаки и символы, которые именно вы (а не кто-то другой) считает важными и значимыми совпадениями

Вопросы

В сказке «Синяя Борода» мы получаем один из самых важных уроков (недаром это первое посвящение на пути) – мы учимся **задавать вопросы**. Это ключи к самым дальним уголкам нашей Души, запретным дверям и секретам жизни.

Мы задаём себе и другому 2 обманчиво простых вопроса: *«Что я хочу (Ты хочешь)?»* и *«Что хочет моя (твоя) Душа?»*

По мнению Жинетт Парис, философия – это брат, а психология – сестра, у них много общего. Философия отражает мужской принцип (Анимус), а психология – женский (Аниму). Задача философии в том, чтобы отшлифовывать вечные вопросы, а психологии – получать отклик на них.

Философию и психологию объединяют большие вопросы (*«Мудрость Психики»*):

1. Что такое хорошая жизнь? Что для меня лучший баланс в поиске истины, любви, справедливости, красоты? Каковы ценности, которые помогут мне оценить мою человеческую природу?

2. Когда я должен стремиться больше «иметь», а когда –

«больше быть»?

3. Где начинается моя свобода и где она ущемляет свободу других?

4. Как ведёт себя человек, когда возникает конфликт между его свободой и моей?

5. Почему существует нечто, а не ничто? (этот вопрос стоит в списке каждого)

Я добавлю вопросы, которые вытекают из предыдущих, и относятся к нашей теме:

«Кто Я, что здесь делаю и ради чего живу?»

«Где Душа этих отношений (этого дела, этого человека)?»

«Что нас связывает кроме борьбы, быта (квартирный вопрос), долгов (кредитов, ипотеки), спальни и детей? Какие общие задачи и цели кроме развлечений, удобства и (далеко не всегда взаимных) обязательств?»

*«Это **совместное** Бытие или существование (доживание) чужих и душевно одиноких людей?»*

«Для кого история заканчивается хорошо и что это значит для нас (всех участников)?»

Ответы

В земной любви сохраняются искры божественной (идеализация, восхищение, высокая ценность), но без разрушения и затопления чувствами (эмоциями, состояниями). Влюблённость и романтика **сосуществует** с мирскими забо-

тами и повседневностью.

Божественная любовь слишком часто ведёт к смерти, если верить поэзии, литературе, оперным, театральным и кино-постановкам. Чтобы выжить и процветать, необходимы разные качества.

Есть разные пути, которые ведут к одной цели. Мы можем:

- идти от своей личной истории к общим закономерностям (от частного к общему)
- найти в универсальных источниках отражение своей истории (от общего к частному)

Взгляд на личные проблемы как общечеловеческую боль помогает понять – мы не одиноки, у многих людей похожие ситуации, проблемы и трудности.

Для освобождения от старых связей (перепросмотра), необходимо:

- изучить мифы о любви, семье и отношениях
- исследовать личные, родовые, семейные и народные сценарии
- вернуть себе проекции (и энергию), которые мы вложили в других
- перестать потакать своему внутреннему Нарциссу и обуздать Хищника
- осознать свою алчность, потребность во власти и чувство неполноценности
- проработать обиды и гнев, простить и отпустить про-

Жан Поль Сартр (основатель экзистенциализма) сказал:
«Что мы делаем с тем, что сделали с нами?»

Если мы поймём, что вызывает восторг, привязанность, тягу, очарование и надежды, это откроет клетку болезненных связей и отношений. После этого важно выйти из неё (сделать следующие шаги).

«Бегущая с волками» (сказка «Девочка со спичками»):
«Фантазии бывают **трех** разновидностей.

Первая – приятные фантазии, нечто вроде мороженого для ума, их пример – сладкие грезы, они существуют исключительно для удовольствия.

Вторая разновидность – **направленная работа воображения**. Ее можно сравнить с составлением плана. Мы используем ее как средство, которое переносит нас к действию.

Все успехи – психологические, духовные, материальные, творческие – начинаются с подобных фантазий.

Есть и **третий** вид фантазий, который все тормозит. В критические моменты подобные фантазии мешают совершать правильные поступки».

Мария Луиза Фон Франц «Вечный юноша»: «Разрушение ложных [незрелых] фантазий – это вовсе не сужение челове-

ческих горизонтов, а наоборот, их расширение».

Для освобождения необходимо всерьёз (а не понарошку):

- наметить работу по восстановлению связи с инстинктами (интуиция и природные дары)
- взять ответственность за исцеление своих душевных ран, воспоминаний и тайн
- распутать, разрезать, разрубить личные, семейные и родовые узлы
- найти глубинный смысл в своих болезнях, мучениях, несчастьях
- отказаться от нереалистичных ожиданий в отношении себя, других людей и Вселенной
- изучать, осознавать и ограничивать свои теньевые импульсы (качества, стороны личности)
- понять, какие сделки (по неведению, умыслу или безразличию) мы заключили
- осознать фантазии о любви (отношениях) как способ утолить душевный голод, заполнить пустоту и справиться с дефицитом (нехваткой) заботы о себе
- увидеть, как излишества (переполнение, переизбыток) разрушают хребет личности
- принять последствия своих решений, выборов, тайных и явных договоров
- различать стороны бытия (не путать одно с другим) и выбирать для себя лучшее

– освоить другую (более здоровую) философию жизни и написать свою историю заново

Или... Если этого хочет Душа (только убедитесь, что говорит именно она), можно сознательно и добровольно проживать своё страдание.

Как считают Жиннет Парис и Кларисса Эстес, полезным является:

– не только **позитивный** путь (светлый, положительный образ, к которому стоит стремиться)

– но и **негативный** (стремление избежать всего, что не является любовью и мешает счастью)

Эти ориентиры и маяки на карте означают, что делать НЕ нужно и куда идти НЕ надо. Иногда этот метод (от противоположного) может быть единственной дорогой.

Поскольку наше понимание любви состоит из незрелых и трагико-комичных представлений, полезно использовать рекомендации для работы с нездоровым нарциссизмом (из книги Сэнди Хотчкис «Адская паутина. Как выжить в мире нарциссизма»):

– **Познай** себя

– **Сохраняй** связь с реальностью

– **Установи** границы

– ***Формируй*** взаимные отношения

Трансформация

Необходимо различать **метаморфозы** (изменения формы) и **перемены**, которые происходят с нами постоянно (это символ числа 5 в нумерологии и картах любви), от **трансформации** (символ числа 9).

Словом «трансформация» часто жонглируют в обыденной речи и рекламных обещаниях. Оптимистичное представление о напряжённой и опасной работе (души и духа) отражает наивность, незрелость и непонимание, насколько велика плата за новую жизнь.

Желание получить быстрые и лёгкие трансформации – очередной модный самообман (подделка), который никуда не ведёт.

Как пишет Кларисса Эстес, бывает огонь разрушительный и преображающий, есть пустота полная (как в буддизме) и мёртвая. В сериале мы видим, что риск бывает благословенным (продуманным и необходимым) или скрывает беспечность и повторение ошибок.

Трансформация:

- это длительный, сложный, затратный, болезненный, непредсказуемый по результату процесс, который ***полностью переплавляет личность***. В бабочке ничего не остаётся от гусеницы, а в золоте как драгоценном металле (ко-

торое добывали алхимики) – от свинца («первичной, грубой материи»)

- это тотальное изменение формы и содержания, квантовый скачѐк, который долго готовится (не происходит вдруг) и требует ресурсов (времени, терпения, питания, поддержки, самопожертвования)

- всегда переживается как утрата, потеря, смерть прежнего (образа жизни, картины мира, отношений), после чего наступает переходный период неопределѐнности (как правило, длительный). И только затем рождается новая жизнь

Невозможно усидеть сразу на двух стульях – либо трансформация есть, либо её нет.

Р.М.Рильке «Письма к молодому поэту»:

«Всякое *подлинное развитие* повинуется только своим законам, его ничем нельзя задержать, как нельзя и ускорить. **Родиться может только то, что выношено. Таков закон.**

Каждое впечатление, каждый зародыш чувства должен созреть до конца в себе самом, во тьме, в невысказанности, в подсознании, в той области, которая для нашего разума непостижима. Нужно смиренно и терпеливо дожидаться часа, когда тебя осенит новая ясность».

Как считал Юнг и его последователи, Душа может не про-

являть напрямую во внешний мир результаты своей деятельности. Невидимая работа может идти долго, под спудом и бездоказательно. Отсутствие внешних достижений и успехов не означает, что с Душой ничего не происходит.

Можно легко ошибиться, воспринимая внешне положительные, как нам кажется, изменения как вознаграждение за результаты душевной работы. Гораздо чаще преобразование внутренних миров происходит болезненно, через страдания, переживания и разочарования. Выигрыш любого рода, улучшение материального положения, новая работа или брачный союз (отношения) сами по себе ни о чём не говорят.

Духовность

Анатолий Некрасов считает, что человек рождается постепенно, проходя через несколько уровней созревания и становления. Один уровень следует за другим – без развитой Души (достаточно зрелой личности) опасно и преждевременно переходить к духовному уровню. Когда человек с низким уровнем сознания пытается перепрыгнуть через ступень (взлететь), он рискует упасть в пропасть.

1. **Физическое** (телесное) рождение, которое зависит от биологических родителей.

2. **Психологическое** рождение. Душа – это семя, которое требует правильного ухода, питания, заботы, чтобы в нужный час встретиться с реальностью жизни. Развитие Души требует целенаправленного обучения, образования, воспитания, как это показано в мифе «Эрос и Психея» и сказках. Для этого, как пишет Кларисса Эстес, нужны разные наставники, помощники, учителя и проводники. Как правило, эту роль выполняют чужие (случайные и специально подготовленные) люди.

3. **Духовное** рождение. Обращение к духовным практикам и учениям требует качественной подготовки – высокой нравственности, этики, дисциплины, ответственности. Это чувство глубокой связанности со всеми людьми, понимание

Высшего предназначения и смирение Эго перед загадками жизни (а не усиление гордыни и раздувание ложного Я).

Хотя многие авторы-юнгианцы считают, что психологический и духовный уровень тесно связаны и взаимно переплетаются друг с другом, психологическая зрелость предшествует духовному пути.

Предполагается, что с каждым годом жизни человек достигает новых уровней зрелости, но на деле психологическое развитие сильно запаздывает, не дотягивает до биологического возраста. Синхронность взросления тела, социального и профессионального становления, психологического и духовного роста отсутствует или сильно замедлена.

Эрика справедливо замечает, что подросток обманчиво выглядит взрослым, но при этом не готов к взрослой жизни и ответственности.

Молодой человек может достичь больших высот в бизнесе (особенно в эпоху роста технологий), приобрести социальный и материальный статус, иметь семью и детей, но душевное и духовное развитие без специальных усилий может так и остаться в зачаточном состоянии.

В случае кризиса такой человек чаще склоняется к саморазрушению (унынию, депрессии, гневу, суициду), а не к преодолению душевной бедности и ограниченности с помощью страданий, которые на него обрушиваются.

Вместо преобразования души (через смерть прежней жиз-

ни) мы видим опустившихся людей, которые предпочитают деградацию и реальную (физическую смерть) смерти условной (символической, метафорической).

Мы видим много людей среднего возраста и стариков, которые не вышли из поры детства (психологически не родились), а потому не способны к созиданию и творчеству, накоплению и передаче мудрости следующим поколениям.

Джеймс Холлис «Обретение смысла во второй половине жизни»:

«Современные поставщики духовного добра – народ скользкий: все в них работает на то, чтобы как можно дольше задержать своих прихожан в незрелом состоянии, а не побуждать становится теми, кем они призваны стать.

Послания, звучащие в устах теле [интернет, медиа] проповедников, сулят избавление от борьбы простейшими из способов и соблазняют негласным обещанием избежать призыва прикоснуться к глубине жизни. **Наша культура ломится от этих подделок под духовность.**

Исключительно важно, чтобы духовность обязательно проходила проверку на соответствие личному опыту. Духовная традиция, получаемая только из истории или семьи, мало на что может сгодиться. Зрелая духовность едва ли предложит готовые ответы, вместо этого с каждым разом задавая всё более сложные вопросы.

Как говорится, **религия – для тех, кто боится оказать-**

ся в аду, духовность – для тех, кто там уже побывал».

«Бегущая с волками»

(Сказка «Тюленья шкура»):

«Во многих этнических группах, обитающих по всему миру, в том числе в приполярных районах и в Западной Африке, считается, что люди становятся полностью одушевленными только после того, как душа родит дух, взлелеет его и выпестует, наполнив силой. В конце концов, душа возвращается в отчий дом, а дух начинает самостоятельную жизнь в мире».

(Глава о творчестве):

«Индуисты говорят: лишившись Шакти, женского олицетворения жизненной силы, Шива, воплощающий способность к действию, становится трупом. Она – жизненная сила [Душа], одушевляющая мужской принцип, а мужской принцип [Дух], в свою очередь, одухотворяет действие во внешнем мире».

Хорошо или плохо?

Сказка «Василиса»:

«В мире очень мало вещей, которые можно определить как "верные – неверные" или "хорошие – плохие". Однако есть вещи **полезные и бесполезные**. Есть такие, которые порой бывают разрушительными, но есть и созидательные».

Бернар Вербер "Империя Ангелов" (притча):

«Один крестьянин получил в подарок для сына белого коня. К нему приходит сосед и говорит:

"Вам сильно повезло. Мне никто никогда не дарил такого красивого белого коня".

Крестьянин ответил: "Я не знаю, хорошо это или плохо".

Позднее сын крестьянина сел на коня, тот побежал и сбросил своего седока. Сын крестьянина сломал ногу. "О, какой ужас! – воскликнул сосед. – Вы были правы, сказав, что это, возможно, плохо. Наверняка тот, кто подарил коня, сделал нарочно, чтобы навредить вам. Теперь ваш сын будет на всю жизнь хромым!"

Однако крестьянина это не смущает. "Я не знаю, хорошо это или плохо», – бросает он в ответ. Тут начинается война, и всех молодых людей мобилизуют, кроме сына крестьянина со сломанной ногой. Снова приходит сосед и говорит: "Ваш сын единственный из деревни, кто не пойдет на войну. Ему

крупно повезло". Тогда крестьянин отвечает: "Я не знаю, хорошо это или плохо".

В 1 сезоне (7 серия) мы видим «хороший день» Эрики, как он сохранился в её памяти. Когда она возвращается назад, чтобы подзарядиться положительной энергией, идиллия начинает рушиться. Оказывается, что её представления и реальность не совпадают. Поскольку мы сами пишем свою историю, плохой день вполне может обернуться удачей, а хороший стать обычным днём. Иногда стремление держаться за положительное (светлое, радостное) может мешать не меньше, чем заикленность на «плохом» опыте.

Волшебный телефон

Бернар Вербер «Новая энциклопедия Относительного и Абсолютного знания»:

«Между тем

Что я думаю

Что я хочу сказать

Что мне кажется, что я говорю

Что я говорю

И тем

Что вам хочется услышать

Что вам кажется, что вы слышите

Что вы слышите

Что вы хотите понять

Что вы думаете, что вы понимаете

Что вы понимаете

Есть десять шансов к одному, что возникнут трудности в общении.

Но все-таки попробуем...»

В наших руках есть волшебный прибор (приемо-передатчик), с помощью которого мы общаемся и устанавливаем связи, строим (взаимные) отношения и управляем реально-

стью.

Через тело и речь мы обмениваемся сигналами (информацией) – принимаем, обрабатываем, отправляем. Качество жизни (любви и отношений) во многом определяется тем, насколько хорошо мы умеем это делать.

Но с детских лет мы убеждаемся, что телефон «испорчен», а «сарафанное радио» работает на «вражеской» волне.

Частые причины недоразумений, непонимания, ссор и конфликтов (развязывания и разжигания войны), обид, душевных и сердечных ран:

- плохое знание своего (русского) языка и неумение им грамотно пользоваться

- неумение общаться (слабая коммуникация) и нежелание этому учиться

- естественные и специальные искажения (помехи) в информации

- разговор на «разных языках», когда значение и понимание слов у разных людей отличаются

- использование «птичьего языка» в профессии или сфере деятельности

- специальное влияние и манипуляции с одной (или нескольких) сторон

Поэтому в любых отношениях убедитесь в том, что:

- вы передаёте информацию о своих мыслях, чувствах, состояниях и намерениях максимально понятно, достоверно и

доступно для другого человека (а не только на ваш взгляд)

- другой человек понимает, что вы имеете ввиду и принимает это, даже в случае несогласия (обратная связь)
- вы избегаете способов общения, которые разрушают отношения
- другой человек не использует общение против вас

Некоторые сферы и моменты жизни (включая поэзию, романтику, мистический опыт) полны туманности, волнующей неясности и таинственности, когда можно додумать и достроить образ, развить фантазию, отказаться от контроля ума. Однако нужно понимать, что большая часть отношений страдает от этих качеств в обыденной, производственной, семейной и деловой жизни.

Довольно частое явление – это попытки:

- додумать за другого его мысли
- определить, что чувствует другой и почему он так поступает
- убедить себя в том, что вы хорошо понимаете намерение другого

Если принять тот факт, что мы не всегда понимаем себя, то тем более не можем отвечать за другого. Лучше заранее отказаться от уверенности в своей правоте и тщательно перепроверить все данные (переспросить, уточнить, посчитать

и т.д.). Элементарная психогигиена и навыки общения помогут избежать ненужных драм (часто на пустом месте), переживаний, боли и разрушенных ожиданий.

Полезно помнить совет от Виталия Сундакова: выводы нужно делать не на основании увиденного, услышанного и прочитанного, а *на основании АНАЛИЗА всего перечисленного.*

Ожидания

Возникновение ожиданий – обязательное условие земных, человеческих отношений. Вопрос в том, насколько правильно они формируются и соответствуют реальности.

Я не согласна с мнением, что многие проблемы человека заключаются в ожиданиях и если их отбросить, то сразу станет легче жить. Проблема не в ожиданиях как таковых, а в том, что мы с ними делаем.

При устном (тем более письменном) договоре (общении) всегда возникают обязательства (односторонние или взаимные), которые создают справедливые ожидания, что какое-то действие (или воздержание от него) будет исполнено.

Они всегда возникают в семейном, партнёрском и деловом общении. На этом построена вся производственная деятельность и культура. Если человек занимает определённое положение в семье и обществе (имеет Персону), от него ожидается, что он будет вести себя согласно прописанной роли, иначе возникают серьёзные трудности (включая творческий подход там, где он неуместен). Если человек соглашается на что-то, а потом делает это по-своему или не исполняет (отказывается под разными предлогами, забывает или скрыто саботирует) – это ситуация нарушенных ожиданий.

На мой взгляд, **основная проблема – это качество коммуникаций** (адекватной связности между людьми), а не

в том, что ожидания – вредная штука. Если ожиданий не будет, то непонятно, зачем (для чего) существуют отношения.

За редким исключением мы не существуем отдельно (изолированно), постоянно нуждаемся в помощи и услугах других людей (организаций). Когда человек отказывается брать на себя разумные обязательства (давать обещания, поддержку) из-за того, что прежний опыт не оправдал его или чужих ожиданий, это отрезает его от полноценных отношений и любви.

Вместо этого необходимо налаживать общение (коммуникацию) и учиться прояснять, прогнозировать, тестировать ситуацию. Это особенно важно при оказании безвозмездной помощи (благотворительности разного рода), где ожидания встречного удовлетворения сведены к нулю. Если человек ожидает, что его действия всегда должны вознаграждаться, он должен ясно донести это до других.

Что касается ожиданий в метафизическом (философском) смысле, то по мере своего взросления (психологического и духовного) ожидания человека от жизни и судьбы становятся более реалистичными. Он не станет возлагать на Вселенную, государство, родителей, детей, супругов или других людей чрезмерных ожиданий, а сам будет предпринимать шаги для благополучия личной и общественной жизни.

Конфликты и претензии на почве неисполненных ожиданий решаются через признание каждым из участников сво-

его вклада в их появление. Искреннее признание в том, что человек что-то не так понял, ошибся, забыл, был неправ, готов сделать всё возможное, чтобы исправить, помогают восстановить нарушенный баланс (теплоту в общении) и разрядить напряжение.

Подобный опыт – предмет для всестороннего анализа того, кому, когда и в каком объеме в будущем можно доверить дело (поручение, просьбу) и при этом рассчитывать на положительный исход. Это значит чётко определить для себя, сколько шансов вы готовы дать человеку, чтобы он доказал свою состоятельность и надёжность.

В деловых и рабочих отношениях доверие заслуживается долго, а потерять его можно быстро, поэтому количество шансов по сравнению с личными отношениями ограничено (одного нарушения может быть достаточно).

Частота нарушений (взаимно понятных) ожиданий говорит о проблемах в отношениях. Каждому партнёру необходимо составить карту своих ценностей и рассказать о ней другому.

Скорее всего, выяснится, что представления об отношениях и обязательствах различаются, что не всегда поддаётся корректировке. Если не удаётся договориться, то лучше свести ожидания к минимуму, если общение продолжается, или расстаться. Это остановит накопление гнева, обид и претензий.

Безопасность

Несмотря на то, что любое путешествие (в том числе в мир Души) предполагает большие риски (смелость, отвагу, мужество идти в неизвестное), разумно позаботиться о том, что зависит от нас. **Правила и техника безопасности** – не роскошь, а основа выживания в любых, особенно непредсказуемых и опасных средах.

Потребность познать себя, пределы человеческой природы и ощутить внутреннюю свободу толкает многих людей на эксперименты в творческой, интимной, религиозной, духовной, психологической и других сферах. Притягательность магического, бессознательного, потустороннего одурманивает и лишает связи с человеческим измерением.

Плата на безрассудное приобщение к сакральному (употребление алкоголя, наркотиков, суррогатов духовности, религиозный, игровой и потребительский экстаз) – это:

- различные формы ухода от реальности (включая болезни тела и психики)
- неспособность быть полезным обществу (асоциальная жизнь)
- потеря ориентиров, опор и смыслов жизни (бессмысленное существование)
- зависимости, одержимости и навязчивые состояния

Об этом мудро предупреждает Кларисса Эстес в сказке «Четыре раввина». Эта сказка дает совет: **наилучший подход, позволяющий пережить глубинное бессознательное, – восхищаться им не слишком сильно, но и не слишком слабо, не слишком благоговеть, но и не быть слишком циничным, быть отважным, но не до безрассудства.**

В «Бегущей с волками» она пишет:

«Хотя это место [дом Призрачных Существ или трещина между мирами] дарует огромное душевное богатство, приближаться к нему следует подготовленным, ибо у человека может возникнуть искушение блаженно потонуть в его восторгах.

По сравнению с ним обыденная реальность может показаться пресной. В этом смысле более глубокие слои психики могут стать восторгом-ловушкой, из которой люди выходят неустойчивыми, полными шатких теорий и туманных представлений. Так не должно быть.

Возвращаться нужно полностью промытым или выкупанным в живительных и воодушевляющих водах, которые оставляют на нашем теле аромат сакрального. Наше дело – показать, что на нас дохнули: продемонстрировать это, отдать, спеть, прожить в верхнем мире то, что получили во внезапном прозрении от тела, от всевозможных снов и странствий.

Развитие связи с дикой природой – важнейшая часть индивидуации женщины [мужчины]. Чтобы осуществить ее, женщина должна уйти во тьму [лес, бессознательное, подземный мир], но в то же время на пути туда или обратно не должна безвозвратно сгнуться в ловушке или в плену, не должна погибнуть».

Сказка «Безрукая девица»:

«Духовный принцип [гласит]: подземный мир, как и человеческое бессознательное, полон необычных и непреодолимых качеств, образов, архетипов, соблазнов, угроз, сокровищ, мук и испытаний. Для странствия, цель которого – женская [мужская] индивидуация, важно иметь развитое духовное чутье или провожатого, который таким чутьем обладает, чтобы не стать жертвой фантазмагии бессознательного, не потеряться в этой ошеломляющей среде».

В сказке «Василиса» куколка (интуиция) предусмотрительно останавливает девочку, когда та собирается задать вопрос Бабе-Яге о запредельном. «Много будешь знать – скоро состаришься» – таков мудрый ответ.

Вернуться к себе

В сказке «Красные баумачки» (и других сказках книги) Кларисса Эстес даёт рекомендации женщинам, как:

- вернуть свою жизнь обратно
- сотворить её своими руками
- исцелить повреждённые инстинкты

Всё, что относится к женской Душе, в равной степени применимо к Аниме мужчины.

«Для души хорошо иметь промежуточную станцию [стойку, условленное место], где можно отдохнуть и прийти в себя. Год или два [3 года в сказках] – совсем не много для того, чтобы:

- оценить повреждения
- поискать руководства
- поправить здоровье
- подумать о будущем

Одичавшая женщина [испытывавшая голод, потерю себя, расставание, развод] – это женщина, которая:

- возвращается к себе
- учится пробуждаться, быть внимательной, расставаться с наивностью, неосведомленностью

- берет жизнь в свои руки

Чтобы заново освоить глубинные женские инстинкты, важно для начала понять, как они оказались утраченными.

Что бы ни потерпело урон – ваше искусство, [любовь, творчество, семья, отношения], слова, образ жизни, мысли или идеи, – если вы сами запутались в своем рукоделии, разрежьте путы и покончите с ним.

За страстями и желаниями, за тщательно продуманными методами, которые мы любим обсуждать и оговаривать, есть простая дверь, которая ждет, чтобы мы вошли. За ней – то, что даст нам новые ноги [свой путь].

Идите туда, а если понадобится, ползите. Перестаньте болтать и изводить себя. Вперед!

Психологический **план возврата к себе** таков:

- примите предельные меры предосторожности, чтобы вернуться к Душе постепенно

- создайте этические и защитные приспособления, которые дадут возможность увидеть, когда что-то превысит норму (как правило, когда чего-то недостает, вы улавливаете это очень чутко)

- узнайте не только что нужно делать, но и чего делать не нужно

- составьте карту лесов, в которых вы живете

- наблюдайте за действиями других, чьи инстинкты в це-

лости и сохранности

– откажитесь быть пойманной (пойманным) и найдите свою стаю

– окружите себя людьми, которые безоговорочно поддерживают вашу работу

Все мы начинаем этот процесс прежде, чем обречем готовность, наберем силу и знания.

Мы начинаем диалог с мыслями и чувствами, которые щекочут и грохочут внутри.

Мы отвечаем, прежде чем выучим язык, прежде чем узнаем ответы, прежде чем точно выясним, с кем говорим.

Мы идём не просто, чтобы идти, но чтобы создать что-то существенное».

В процесс возврата к себе очень важно помнить, что:

– «обычно бывает по-всякому» (формула Виталия Сундакова)

– не все проблемы можно решить, тем более полностью и окончательно

– не все раны можно исцелить до конца (шрамы останутся)

– боль и гнев от прежних потерь может внезапно проявиться снова

– не всё и не сразу можно простить (до конца) и от чистого

сердца

– «призраки» прошлого не уходят навсегда (это часть нашей истории)

– придётся оплакать и похоронить то, чему пришло время уйти

– здоровый юмор и самоирония помогают разрядить конфликт и напряжение

Быть героем/героиней

Джин Шинода Болен «Боги в каждом мужчине»:

«Люк Скайуокер [в «Звёздных войнах»] – герой в каждом мужчине на нынешнем историческом этапе. Для того чтобы быть Люком Скайуокером, современный мужчина должен:

– открыть для себя все, что было в прошлом – как с ним лично, так и со всем человечеством

– обнаружить свою подлинную личность и в психологическом, и в духовном смысле

– воссоединиться с сестрой (дать волю женственности, как на внутреннем, так и на внешнем уровне)

– объединиться с близкими по духу мужчинами и другими существами в борьбе против сил разрушения

Только сын (благодаря тому, что он не становится таким, как отец, не поддается страху и не соблазняется могуществом) может освободить любящего отца, похороненного в Дарте Вэйдере, который символизирует то, что может сделать с мужчиной патриархат».

Джин Шинода Болен «Богини в каждой женщине»:

«В каждой женщине живет **потенциальная героиня**. Это женщина-лидер в истории своей жизни, в путешествии, которое начинается с рождения и продолжается всю жизнь.

Идя по своему неповторимому пути, она, несомненно, будет сталкиваться со страданиями: ощущать одиночество, уязвимость, нерешительность и встречать ограничения.

Она также может отыскать смысл своей жизни, развить характер, пережить любовь и благоговение и научиться мудрости.

Она формирует себя своими решениями [внутренними и внешними событиями] благодаря способности к вере и любви, готовности обучаться на своем опыте и брать обязательства.

Если при возникновении трудностей она оценивает, что можно сделать, решает, что именно будет делать, и ведет себя согласно своим ценностям и чувствам, значит, она действует как **главная героиня своего личного мифа**.

В процессе жизни женщина становится личностью, которая принимает решения, героиней, которая формирует будущую себя. Она или развивается, или деградирует благодаря тому, что делает или не делает, и посредством позиций, которые занимает.

Взять на себя ответственность за совершение выбора – это решающий и не всегда легкий момент. **Способность женщины к выбору и определяет ее как героиню**.

Девочки [жертвы насилия в семье] были героинями и теми, кто решал. Они сохранили свое достоинство, несмотря на плохое обращение с ними. Они оценивали ситуацию, решали, как будут действовать в настоящем, и строили планы

на будущее.

В реальных историях жизни женщин, как и в мифах о героинях, ключевым элементом являются эмоциональные или другие связи, которые женщина устанавливает на своем пути. **Женщина-героиня – это та, кто любит или учится любить.**

В противоположность этому, женщина не-героиня следует чьему-то выбору. Она скорее вяло уступает, чем активно решает. Результатом часто становится согласие стать жертвой.

Существует также другая негероическая модель поведения, когда женщина живет, как бы топчась на перепутье, не имея ясности в своих чувствах, испытывая неудобство в роли той, кто решает, или, не стремясь сделать выбор из-за нежелания отказаться от иных возможностей.

Ее остановка на непринятии решения в реальности представляет, выбор не-действия. Она может провести десять лет в ожидании на перепутье, пока не осознает, что жизнь проходит мимо.

Вдохновляющая новая возможность для женщин – стать героиней и утвердить себя, вместо того чтобы быть пассивными существами, жертвами-страдалицами, пешками, которых передвигают другие люди или обстоятельства.

Ни один другой человек не может указывать вам, если затрагивается ваше сердце, и логика не способна обеспечить ответ. Для того чтобы развивать ясность и понимание, также

необходимо сопротивляться внутреннему побуждению принимать необдуманные решения.

Женщина-героиня отправляется в путешествие в поисках собственной индивидуальности.

На своем пути она находит, теряет и снова открывает для себя то, что имеет для нее смысл, до тех пор, пока она не станет придерживаться обретенных жизненных ценностей **в любых испытывающих ее обстоятельствах**. Она может снова и снова сталкиваться с тем, что сильнее ее, пока, в конце концов, опасность потери индивидуальности не будет преодолена».

Что дальше?

Хотя Эрика получает урок в том, что будущее не должно предопределять нашу жизнь в настоящем, но все-таки взгляд в будущее необходим.

Человек подобен Древу:

- корнями уходит в прошлое (мир Нави, предков)
- крона растёт, развивается, стремится вверх, в будущее (мир Прави)
- ствол, по которому бегают белка (в скандинавской мифологии) соединяет оба мира (мир Яви)

Настоящее – точка сборки прошлого и будущего. Важно не только помнить своё прошлое (историю и пройденный путь), но и создавать образ будущего для открытия новых перспектив (смыслов жизни).

Необходимо здраво и смело оценивать возможности как положительного сценария (прогресса), так и других вариантов (включая разрушительные). Красочные описания Древа возможностей будущего можно встретить в книгах Бернара Вербера (художественная проза).

Это не значит жить в будущем (или в прошлом) – это значит моделировать и практиковать в настоящем то, что представляется важным. Наши фантазии сегодня – это разные

мифы о будущем, который мы создаем своими реальными шагами каждый день.

Это не слепая вера, а действие или бездействие, которое всегда приводит к результату. Каждый человек независимо от философии и религии, которую исповедует (или отрицает), сознательно или бессознательно, вольно или невольно, вносит свой вклад в тот или иной сценарий.

Будущее всегда наступает, ведь завтра стремительно превращается в сегодня, а потом во вчера. Будущее не сбудется в точности, как мы предполагаем или ожидаем, но это важная деятельность человека, которая отвечает на один из 3 ключевых вопросов:

«Куда Я (мы) идём?» (наравне с вопросами «Кто Я и откуда?»).

От каждого из нас зависит, каким будет будущее нашей семьи, страны, планеты.

По отношению к своей жизни, судьбе и будущему Виталий Сундаков выделяет:

- **ведущих** (лидеры, формируют и прокладывают путь)
- **ведомых** (приспособленцы, идут вслед за лидерами)
- **пассажиров** (позиция: «пусть меня везут, а куда не важно»)

Сказка «Красные башмачки»:

«Представьте себе: мы идем по своему жизненному пути в самодельных красных башмачках, и на нас находит такое настроение: "А может, в жизни есть кое-что получше, полегче, не требующее столько времени, энергии и усилий?"

Иногда бывает очень трудно сказать "нет". Само по себе стремление облегчить себе жизнь – не ловушка, а естественное желание эго. Да, но какой Ценой? **Цена и есть ловушка**».

Сказка «Три золотых волоса»:

«В чем смысл исправления, сосредоточения на цели, призывания того, что было утрачено, бега с волками? В том, чтобы найти уязвимое место, докопаться до корня и костей всего, что составляет вашу жизнь, ибо именно там кроется ваше наслаждение, ваша радость, женский [и мужской] Эдем – место, которое дает время и свободу быть, бродить, удивляться, писать, петь, творить и не бояться».

Стрифтон Каплан-Уильямс "Работа со сновидениями»:

«Исцеление – это привнесение разрешения в противоречия, существующие в душе, в теле и в жизни. **Качество сознания, а не технология** – действительный признак зрелой культуры. Каждая проблема, существующая в жизни, имеет свое решение. Однако, сосредоточившись только на самой проблеме, мы никогда не найдем решение.

Когда вы достигаете поверхности сознания, начинается

следующая стадия работы – **сознательное обязательство совершать то, чему вы научились, испытывая страдания.**

Творческое разрешение всякой проблемы приходит тогда, когда мы прямо, лицом к лицу встречаемся с этой проблемой и полностью взаимодействуем с ней.

Достижение счастья – это достижение целостности, объединения противоположностей и того чувства значимости, которое при этом возникает».

Сказка «Безрукая девица»:

«Следует беречься ощущения покоя и свершения: они несут с собой заблуждение; окончание духовного подвига или духовного цикла – не повод для того, чтобы остановиться и почтить на лаврах на веки вечные.

Ров [по смыслу близок к Стиксу, реке смерти] – это место отдохновения мертвых, свершение в конце жизни, но живая женщина не может задерживаться у него слишком долго, иначе ее охватит летаргический сон и она проспит циклы созидания души. Нельзя ложиться спать – так можно беззаботно проспать все то, чего мы успели достичь. **Нельзя также прыгать в ров, опрометчиво стремясь ускорить события.**

Где-то в глубине души мы стреляные воробьи: мы знаем, что преображения без работы не бывает. Мы знаем, что так или иначе придется сгореть дотла. А потом посидеть на пе-

пелище того, чем мы себя считали раньше, и оттуда начать новый путь».

*В сказке «Лунный медведь» мы читаем, что просветление происходит не на горе (месте посвящения и приобщения к сакральному). «Оно наступает в ту минуту, когда раз-
вевается вымышленное представление о волшебном
снадобье [практике, технике, подходе, иллюзии].*

Все мы сталкиваемся с этой проблемой, потому что все надеемся, что, если усердно трудиться и иметь высокую, священную цель, можно получить вещество, материал – нечто такое, что раз и навсегда поставит все на свои места.

Но так не получается. Все бывает в точности так, как рассказано в этой сказке.

Можно обладать всеми знаниями в мире, но все упирается в одну-единственную вещь: в практику.

**Все заканчивается тем, что нужно вернуться домой
и шаг за шагом применять все накопленные знания
так часто, как понадобится,
и так долго, как понадобится,
или даже постоянно – как получится».**

Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно»:

«Это одна из шуток жизни: мы, женщины, можем реагировать с пониманием и симпатией на страдания других лю-

дей, оставаясь невосприимчивыми к собственным страданиям.

В этой книге, как и во многих книгах по "самоподдержке", содержится перечень шагов, которые следует предпринять, чтобы изменить свою жизнь. Если вы решите, что вам действительно следует предпринять эти шаги, то от вас потребуются, как и при всех терапевтических процессах, **годы работы и строгое соблюдение взятых на себя обязательств.**

Нельзя срезать путь, выбираясь из ловушки, в которую вы угодили. Схемы вашего поведения сформировались в раннем возрасте и практиковались много [иногда десятки] лет, и отказ от них будет пугающим и трудным делом, постоянно бросающим вызов вашим возможностям.

Предупреждение не должно обескуражить вас. Если вы в конце концов не измените своего отношения к мужчинам [судьбе], то вся ваша оставшаяся жизнь так или иначе будет полна борьбы, но в этом случае ваша **борьба будет направлена не на развитие, а просто на выживание.**

Выбор за вами. Если вы решите приступить к процессу выздоровления, то из женщины, которая любит кого-то так сильно, что это причиняет ей боль, вы постепенно превратитесь в женщину, которая любит и уважает себя в достаточной мере, чтобы не страдать впустую».

Счастье

Виталий Сундаков «Бумажный посох»:

«Когда мы ошибочно называем жизнью процесс превращения будущего в прошлое, то итогом становится простая пропорция из счастья осуществленных целей и несчастья неосуществлённых.

По-твоему, счастье – это отсутствие несчастий? Но тогда **счастливый человек** – тот, кто лишён опыта. Ведь именно несчастья – главный источник нашего опыта.

Оградив Судьбу от высоких деяний, не изведать глубины Великого таинства. Именно на обочинах крутых поворотов судьбы зачастую растёт не только чертополох, но и не вытоптанное счастье».

С точки зрения индивидуации **счастье – это:**

- состояние связанности (все части вместе) и стремление к целостности
- баланс светлых и тёмных сторон бытия (а не только благоденствие)
- промежуточный (недолговечный) результат на отрезках пути жизни

Дверь

Каждое завершение – дверь в неизвестное. Сериал заканчивается, а новая жизнь Эрики только начинается.

В любви, как и в жизни всегда остаётся тайна, непознанная Вселенная. Расчёты, проекты, отношения – всё, что тщательно спланировано, не выдерживает времени, может пойти наперекосяк, рассыпаться на части в любой момент.

Неизведанное вторгается в нашу жизнь потоком свежести, текучим нектаром, лёгким ветерком. Старое здание не выдерживает новых интерьеров и декораций для театра души и тела.

Невозможно найти точных описаний для того, что чувствуют друг к другу люди, с математической точностью просчитать все ходы и выходы, уловить тонкие движения Души.

И это хорошо.

Нам остаётся только отдаться на милость, довериться этой тайне и бережно хранить имена.

Мы можем открыться новому пониманию любви как Джульетта, которая молит Ромео изменить своё имя и отказаться от прежнего, чтобы оно не мешало счастью.

Кларисса Эстес в «Бегущей с волками»:

«Есть заметная разница между осознанной и глубокой

жизнью и той, что основана на фантазиях. Наступает пора, когда мы переходим от свистулек и хлопушек к делам душевным.

Мы время от времени оглядываемся назад для того, чтобы отметить или отмерить место, откуда мы вышли, а не просто оглянуться».

Послесловие

Поздравляю, дорогой читатель!

Вы прочитали книгу до конца, и теперь у Вас в руках есть ключи к улучшению качества своей жизни на всех уровнях.

Надеюсь, Вы найдёте возможность и мотивацию внедрить их в практику.

Вы можете самостоятельно изучать предложенные источники и смотреть кино, а также в любое время пойти дальше – получить личную скайп-консультацию и стать участником бесплатных/платных семинаров и Клубов on-line проекта **«Алхимия Любви. Путь Сердца»** (*основная страница проекта доступна ВКонтакте*).

Надеюсь, наше путешествие оказалось ценным и полезным для Вас.

Благодарю за Ваше внимание и терпение.

Это обязательно принесёт свои плоды.

Силы и мудрости на пути!

С наилучшими пожеланиями и до новых встреч,

М. А. Зотова

07.06.2017 г.