

18+ *Евгения Катюшина*



ПЕРЕД ТЕМ, КАК СТАТЬ БАБОЧКОЙ...

Путь внутренней трансформации

Евгения Катюшина

Перед тем, как стать бабочкой...
Путь внутренней трансформации

«Издательские решения»

Катюшина Е.

Перед тем, как стать бабочкой... Путь внутренней трансформации
/ Е. Катюшина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-601975-1

Что такое аналитическая психология? Каково значение сновидений и кто их создатель? Что несёт в себе болезнь и каково истинное значение исцеления? В чём суть пути индивидуации? Данная книга — содержательная попытка дать ответ на глубокие вопросы, зарождающиеся в человеческой психике. В книге раскрывается теор. база Юнгианства, ряд живых примеров толкования снов, психосоматических явлений и обзор человеческой жизни за пределами обыденного восприятия. Книга будет интересна широкому кругу читателей.

ISBN 978-5-00-601975-1

© Катюшина Е.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
Предисловие автора	7
Обо мне	8
Часть 1.	11
Глава 1. О юнгианстве	11
Следуя истинной Воле	13
Глава 2. Основные архетипы в аналитической психологии	15
К. Г. Юнга	
Архетип Тени	15
Архетип Персоны	16
Анима и Анимус как архетипы личного и коллективного	17
бессознательного	
Архетип Самости	18
Об архетипах Евы и Лилит	19
Часть 2.	21
Глава 3. Травма	21
Травма и диссоциация	21
Трансцендентность травмы	22
Не соединяй себя с травмой,	23
Глава 4.	24
Связь «психика – тело» на пути индивидуации	24
Психосоматика	25
Симптом-союзник	26
Исцеление болезнью	27
Раненый целитель	27
Тело как послание	28
Панические атаки	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Перед тем, как стать бабочкой... Путь внутренней трансформации

Евгения Катюшина

Корректор Мария Черноок

Иллюстратор Елена Щеголева

© Евгения Катюшина, 2025

© Елена Щеголева, иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-0060-1975-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Всё внутри – весь ты

Где те ключи от Бесконечности, что внутри?

И где их найти?

От той двери, что под звон чувств твоих

Отворились бы.

Ты открой и взгляни,

Всё внутри – весь ты!

И ключи твои от твоей Бесконечности —

У тебя в груди,

Ты только найди.

А для этого ты полюби...

Полюби себя, свои черты и

Все болезненные раны

От не любви.

Полюбив себя, ты исцели.

Исцели и береги.

И тогда...

Весь мир и ты раскроются той Бесконечностью,

Что внутри.

Автор: Катюшина Евгения

Благодарности

В первую очередь я благодарю своего мужа Константина за поддержку в написании этой книги и веру в меня. Ты всегда веришь в меня больше, чем я сама. Люблю тебя.

Я благодарна своей семье за моё воспитание и становление не только как личности, а просто как человека, который смог вопреки всему и благодаря всему, опираясь на весь ваш прожитый опыт и теперь – свой собственный. Я искренне люблю вас.

Я благодарю Марину Шершнёву и Карину Гаджиеву за вашу поддержку и помощь на моём пути не только как психологов, а в первую очередь за ваше человеческое присутствие и возвращение меня к себе.

Благодарна Санкт-Петербургскому институту глубинной психологии за те знания, которые я впитала как губка, что расширили не только профессиональный, но и внутренний багаж. А также благодарна интеллектуальному клубу «Касталия» во главе с Олегом Телемским – эти знания глубинной психологии просто ценнейшие, это то, что помогло мне когда-то пойти в глубь себя.

Благодарю близкого человека Любовь Демиденко (Шевчук) за дружбу длиною в десять лет и мою любимую сестру не только по крови – Анастасию Куртаджиеву (Воробей), ты чистой Души человек. Люблю вас.

Я благодарю каждого, кто открылся мне как специалисту, доверив самые глубокие переживания и те сновидения, которые рассматриваются в книге в качестве ценнейшего материала. Делюсь ими с вашего разрешения.

Конечно же, благодарность Карлу Юнгу за его способность воспринять и передать миру через себя то Знание, которое оказало фундаментальное влияние на огромную часть населения и на меня.

А также я благодарю всех, кто повстречался на моём Пути, вы знаете, о ком я, раз держите в руках эту книгу. Я люблю вас.

Оглядываясь назад, я благодарю себя за пройденный мною путь и прожитый опыт, который выбрала моя Душа. И благодаря этому опыту и личной истории во мне вновь зажглось желание жить. Благодарна себе за смелость, хоть и порой всё же мне её не доставало. Я жива именно благодаря болезненному опыту. И за это благодарю...

Предисловие автора

В процессе написания книги как-то перед сном я обратилась к Истинному «я» с запросом о том, чтобы в сновидении мне дали подсказку о её названии. В ту ночь ответа не было или я просто не запомнила сновидение. На следующий день я была в дороге и увидела машину, на которой была наклейка в виде бабочки. И примерно через полчаса ко мне пришло название.

Бабочка – символ метаморфозы. Той трансформации, которую может прожить каждый из нас. Этот символ олицетворяет собой путь индивидуации. На этом пути каждый из нас рождается земным, материальным существом, у которого есть возможность и внутренняя потребность, идущая из глубин, к преображению. Это преображение и стремление вновь соединиться с собственной Душой, Самостью, Истоком.

Бабочка – символ Души, лёгкости, возрождения и бессмертия. Она проходит три стадии развития: жизнь, смерть и воскресение. Это возрождение Души, когда человек вновь возвращает себя себе, воскрешает свою когда-то утерянную часть Души, возвращая жизненную силу. Этот процесс трансформации проходит в самой тёмной ночи, в том самом коконе, когда уходит, рушится и отмирает всё то, что ранее было значимо и ценно, однако то, что уже не актуально и, возможно, мешает идти вперёд и вглубь, препятствуя взлёту. Это та плата за обретение истинного себя, это та символическая смерть ложного, которую необходимо прожить перед тем, как стать бабочкой.

Эти слова для тебя

«Я и есть тот самый вопрос, поставленный миром, на который я должен дать ответ».

Если ты осознал и почувствовал свою ценность, ценность своего потенциала, своей жизни и сделал выбор в пользу себя, во благо себе – ты на своём Пути. Здесь важно прислушиваться к себе, идти за голосом своей Души, которая всегда подсказывает тебе, в каком направлении двигаться. Прислушиваться к телу, к тем симптомам и ощущениям, которые возникают в тех или иных ситуациях. Как ты реагируешь в этих ситуациях эмоционально и телесно? И как ты можешь в них позаботиться о себе? Как тебе в той или иной роли/компании/деле?

Когда ты только осознал, что самое ценное в твоей жизни – это ты со своим внутренним содержанием, люди и весь мир это принимает и затихает. Больше нет провокаций, нелепых суждений, которые, возможно, тебя ранили раньше. Их нет в твоём мире. Но всё это только в том случае, если ты истинно принял себя и свой выбор. Выбор своего дела, своих интересов и ценностей.

Если ты продолжаешь цепляться за обесценивающие голоса мира, то это только потому, что внутри тебя жива ещё та раненая часть, которая нуждается в исцелении.

Знай, что если ты не получаешь на этом пути той поддержки, которой хотелось бы, – это нормально. Ты просто перестаёшь быть удобным для окружающих. Всегда, когда ты выбираешь себя и свой Путь, ты теряешь то, что ранее было значимо. Но сейчас это только препятствует. Отпусти.

Если ты только стоишь перед этим самым главным выбором в твоей жизни, который разделит жизнь на до и после – слушай Сердце! Слушай себя. Не ошибёшься. Просто будь готов к тому, что твой мир изменится и как раньше уже не будет.

В начале Пути может быть сложно, так как ты остаёшься практически сам и опереться можешь в этом новом мире только на себя. Будет много голосов, просто помни, что единственный голос, который не обманет и ведёт в истинном направлении, – это твой внутренний голос.

Обо мне

Жила-была маленькая девочка...

Жила-была маленькая девочка, и росла она в семье зависимых. Шло время, и внутри неё росло чувство страха и зарождалась мысль, что среди этих людей ей очень плохо и будто бы не место. Поэтому она решила покинуть эту семью и забыть, откуда она родом. Стыдно ведь и очень страшно. Поэтому в силу своего возраста (маленькая ещё – десять лет) и по семейному наглядному сценарию уйти из дома она смогла только через болезнь. И заболела туберкулёзом лёгких, как её мама.

Всякое прожила эта девочка в больнице: физическую боль, насмешки, предательство самых близких людей, которые обещали забрать её домой, но так и не забрали в обещанное время, а также брошенность и чувство одиночества, которое потом ещё преследовало её до двадцати пяти лет.

Вернулась из больницы домой она месяцев через шесть, ей уже одиннадцать лет исполнилось. Немного погодя она узнала, что её отец, которого она почти не знала, но в котором очень нуждалась, умер. Поплакала она немного и продолжила жить дальше. Но в двадцать пять лет всё-таки придёт время, когда она наладит связь с отцом и будет безумно этому рада и возродит ту опору и внутреннюю силу, в которой так нуждалась всю свою жизнь. Но до этого ещё много чего предстоит прожить.

И вот она подросток, которому всего одиннадцать лет, который пережил тяжёлый опыт позора и покинутости не только отцом, но и матерью, и ей очень сложно уживаться в социуме и в школе.

Шло время, её мать, любовь которой девочка никогда не чувствовала, ушла из жизни за четыре дня до её семнадцатилетия. Это был шок для девочки, ведь она привыкла, что её почти никогда не было дома, потому что большую часть своей жизни её мама провела в больнице, пытаясь вылечить туберкулёз лёгких.

Полностью не прожив горе утраты, девочка поступила в университет. Как думаете, на кого? На психолога, конечно же. После смерти её матери в доме снова воцарилась токсичная атмосфера, в которой девочке было страшно, больно, всё пропахло алкоголем, и это её всё больше удушало, пока она вовсе не задохнулась и снова не захотела уйти. Но смогла это сделать только через самообман, оставив и покинув уже ту свою часть Души, которая принадлежала этой несчастной семье зависимых.

И как думаете, что она сделала, чтобы уйти из дома? Да, всё по тому же сценарию. Она снова заболела. Ей тогда двадцать один год исполнился. И тут она, будучи взрослой девушкой, призадумалась о себе и своей жизни. И начала она погружаться в себя, всё глубже и глубже. Даже к психологу пошла, очень тяжело самой было.

Прошло несколько лет. Девушка излечилась. Но в семье всё царила та атмосфера, и девушка приняла решение более туда не возвращаться.

Со временем она стала чутким психологом, который исцеляет Души других людей. Однако, как оказалось, ей стыдно быть в центре внимания, занимая более высокий статус, нежели её семья зависимых. И тут девушка снова задумалась. И снова обратилась к психологу. Она осознала и вспомнила, что когда-то давно, примерно пятнадцать лет назад, она потеряла или оставила в том доме что-то очень важное. То, без чего ей никак, то, что было частью её семьи и частью её самой.

Она вернулась в то время, в ту атмосферу, а там – девочка десяти лет, грязная и замёрзшая, с тревогой и страхом в глазах. Совсем одна-одинёшенька. Взрослая девушка с болью в груди и злостью на саму себя упала на колени, обняла её и сказала:

–Привет, Котик. Прости меня, пожалуйста. Я пришла за тобой, ты мне очень нужна, я пришла о тебе заботиться...

О профессиональной деятельности

Являюсь дипломированным юнгианским аналитиком. Юнгианство – это матрица, через которую я вижу и познаю внутренний и внешний миры. Матрица, которая способна подвести к истинному Знанию. Это то пространство смыслов и ключей, в которое я углубилась, заболев туберкулёзом лёгких и благодаря инструментам которого я исцелилась и вновь захотела жить. Аналитическая психология помогла увидеть и прожить свою внутреннюю правду, вновь раскрыться, оказывая помощь и поддержку не только себе, но и другим. Это то Знание, транслируемое мною изнутри в Мир, прожитое на собственном опыте и благодаря которому я понимаю и чувствую природу Другого.

Мой Путь

Начала я углубляться в аналитическую психологию Карла Юнга, когда очутилась в больнице с туберкулёзом. И дивный новый мир открылся мне. С болезни начался мой осознанный путь к личным, родовым и коллективным глубинам, а также к налаживанию связи не только с собой и телом, но и внешним Миром.

Тогда начался сложный этап в жизни. Этот период кризиса отгородил меня от всех и от всего: от близких людей, от коллег, от всяческих взаимодействий в социуме, от какой-либо возможности, от всего мира. Буквально. Это было время изоляции, как внутренней, так и внешней. На тот момент у меня не было глубокого понимания происходящего, я не знала внутреннюю причину того, что со мной происходило, и не понимала, как быть дальше. Так наступила моя самая тёмная ночь в жизни. Это был переломный момент. Даже смерть самых близких не была столь пугающей. Первый раз в жизни у меня всплыли мысли о желании уйти и ничего не чувствовать. Спустя месяц ко мне начало приходить понимание. И если до этого во мне звучал вопрос «за что?», то спустя месяцы он изменился на «для чего?».

Во мне что-то зажглось. Почти каждый день я получала какие-то ответы и озарения по актуальному вопросу – «какова причина того, что со мной произошло?». Каждый новый день начинался с записей в тетрадь о волнующем. Эта ситуация была решающей за мои двадцать пять лет жизни. Всё, что было до, было совсем иной жизнью, с другими убеждениями, с иным мышлением, вся картина мира перевернулась, во мне проявилось что-то новое, что я по сей день, спустя пять лет, проявляю, проживаю и реализую. Это и была проделка Самости. Благодаря опыту соприкосновения со смертью я шла к той себе, к тому человеку, которым являюсь сейчас. Было много боли, душевной и физической, было много экзистенциальной тоски и инфантильности. Но только благодаря произошедшему я обратила внимание на себя: на свои психологические трудности, препятствующие жить счастливо и дышать полной грудью, на тело, на то место, в котором я нахожусь и живу, на людей, которые рядом, на свой род и вообще на свою жизнь в целом.

После того как я уже влилась в мир символов, в котором живу сейчас, в то пространство смыслов и режима познающего, я продолжала углублять свои знания о Реальности. Это режим познающего ребёнка, которому открываются бесконечные просторы, которому интересно и нравится жить.

В больнице за пару месяцев до выписки я испытала опыт пробуждения Кундалини. Видимо, это была компенсация организма, выделение жизненной энергии для выживания. Тогда зарождалось мировоззрение иной меня, я начала делиться юнгианской психологией. На протяжении двух недель у меня был колоссальный подъём энергии, я спала по два-три часа

в сутки, проживая ощущение счастья. Не хотела, чтобы это состояние подъёма покинуло меня, однако всё проходит, и это прошло. Я читала много литературы, смотрела лекции и днями на пролет конспектировала. По сей день я развиваюсь в этом направлении, познавая человеческую и Божественную природу.

Психология для меня

Моя профессия – дело моей Души. Мне безумно интересно спускаться в глубины человеческой психики, как делают это шаманы. В общении с человеком мне не интересны его должность, статус, внешность. Я всегда с глубоким интересом наблюдаю то, что разворачивается у него в Душе, стараясь увидеть то, что желает проявиться через человека в жизнь. Вот то, что мне действительно интересно в Другом. Будь то рабочие отношения или общение за рамками профессиональной деятельности. Это не просто о психике и психологии, это в первую очередь об устройстве мира и жизни в целом.

В аналитической психологии особое внимание уделяется толкованию сновидений. Это одно из самых любимых занятий для меня. Клиенты часто недоумевают от того, что на самом деле несёт их сновидение. Это целый мир, который я постаралась немного приоткрыть в этой книге для читателя. Сновидения ведут нас и поддерживают. Они крайне важны не только в психотерапевтических отношениях, но и за их пределами.

Психотерапия в целом – это про исследование и познание, про символическую смерть и возрождение – про трансформацию; это про глубокую боль и болезненное осознание того, что замкнуто внутри; про то, что болит и желает исцеления; это про возможность и ресурс, про чувствование себя, своих слабых сторон, которые требуют развития; это про страх и ужас, который испытываешь от самого себя; это про осознание своего личного креста, который будешь нести всю жизнь; это про совершенно иной мир, мир образов, символов, с помощью которых с нами общается Самость. Юнгианство для меня – это мост между Эго и Самостью, это возможность увидеть, казалось бы, невидимое. И да, это Великое Делание, как выразились бы алхимики, только для того, кто истинно желает воплотить себя.

Моя личная и родовая история, тот опыт, которым я наполнена, и потенциал привели меня туда, где я сейчас. И только пройдя этот Путь и прожив разные состояния, я способна помочь Другому, провести раненую Душу к её исцелению. Каждая Душа в конечном итоге стремится к исцелению и целостности.

Часть 1.

Юнгианство – это...

Глава 1. О юнгианстве

Как жаль, что вино, которое хранится в моих погребах, более никто не сможет оценить.

К. Г. Юнг

«Нет никакой надежды влить Знание в глупцов» – так говорил Юнг. Тот, кто открыт к знанию и раскрытию своей природы, реализации своего внутреннего содержания, поймёт меня даже интуитивно, прежде чем то, что он понял, обработает его мышление. Тот же, кто слеп, не увидит.

Всё, что пишу я или любой другой Искатель, – всё это уже давно доступно на уровне коллективного бессознательного. Гораздо ценнее то, что ещё предстоит открыть. Возможно, в данном сборнике и будет открыто нечто новое, однако на данный момент я не могу это предугадать.

Юнгианство – это высший эзотеризм. Вклад Юнга не понять лишь теоретически, прочитав кучу книг, не найдя точки соприкосновения со своей личной историей, Душой, природой. Не осознав себя: свою порой ужасающую тень; свой Дух-Анимус со всевозможными духовными устремлениями и Душу-Аниму, сопутствующую этому Духу в чувственном проживании себя; свою потенциальную целостность, к которой ты стремишься, связывая разорванные части своей психики воедино. Это путь индивидуации, который ты выбрал сам, который выбрала твоя Душа ещё до того, как персонифицировалась телесно.

Юнгианство – это традиция, которая внедряется в каждую клетку тела, формируя новые нейронные связи, где человек, его нутро начинают самую великую трансформацию.

Юнг внедрил новую призму, через которую человечество способно познавать себя и окружающий мир в новом времени, с приходом нового эона. Через иной, более глубинный символизм. Без символического мышления попытка связаться со своими глубинами равна нулю. Нужно иметь «двойные мозги», как говорил Алистер Кроули, чтобы воспринимать мир и буквально, и символически. Это необходимо для познания и чувствования Истины. Только лишь с помощью буквализма глубины не достичь. Разве что расшибить лоб в попытках пройти сквозь стену, вместо того чтобы нырнуть в океан. Это равносильно тому, что человек молится Богу как некоему отдельному от себя феномену, восседающему где-то там наверху, вместо того чтобы этот Источник открыть в глубине своей Души.

Себя, свою Душу, тело и ценность жизни мы можем понять и почувствовать только благодаря правому полушарию, которое отвечает за интуицию, чувство, творчество, воображение, магическое мышление и глубинные способности. Благодаря женской части себя, Аниме, которая ведёт нас и несёт любовь, мы можем вновь связаться с собой, своими истинными потребностями и задачами.

Аналитическая психология Юнга здесь – незаменимый помощник, который способен постепенно провести в глубину себя и снять шелуху, убрать лишнее, убрать то, чем человек не является. И чтобы прийти к этой чувственной и живой части, к её раскрытию, первое, что нужно сделать, – взять ответственность и столкнуться с личной тенью, вернув себе проекции, откопав все желания и потребности, что были когда-то зарыты во благо других, пока вы взра-

щивали и питали зависимость от одобрения. И лишь тогда – родишься заново в своей Игре, где будешь главным игроком своей реальности.

Здесь и начинается осознанный путь, когда человек заново рождается, делает первый вдох, заявляя о себе: «Я есть». Знакомиться с собой, обретая себя, забирая право на свою жизнь у других, возвращая собственную Силу, когда-то отданную другим на растерзание.

Именно юнгианское мировоззрение и внутренняя потребность к познанию раскрыла во мне способность смотреть вглубь вещей, в себя. И жизнь обрела иные смыслы, ценности и полноту.

Познай самого себя. И тогда познаешь богов и Вселенную.

Карл Густав Юнг внёс огромный вклад в коллективное Сознание, наполнив это поле новыми смыслами и методами на пути развития как отдельного человека, так и человечества в целом. В книге Кингсли «Катафалк. Юнг и конец человечества» автор раскрывает Юнга и то, что он транслировал, в новом свете. Автор говорит о том, что Юнг – пророк. Как бы сам Юнг это ни скрывал в угоду материалистическим взглядам общества того времени.

Плюс-минус раз в две тысячи лет, с приходом нового эона, когда происходит смена верховного архетипа, смена коллективного мифа, приходит Учитель, дабы показать и сказать, каким образом развиваться в новом мире. В прошлый раз им был Иисус, которого причислили к лику святых. Юнг же открыл новые смыслы, отвечающие глубинным потребностям нового времени. Это новая, истинная религия. Религия не о буквальных вещах, которую изначально истолковали профанно и которая перестала отвечать истинным потребностям Души нашего времени, потому как она не о внешнем Боге и слепой вере, а религия о воссоединении Эго и Самости, раскрытии Божественного в человеческом. Потому как человек – не тот, кто пришёл прожить духовный опыт, а Дух, пришедший прожить человеческую жизнь.

Когда у Юнга спросили, верит ли он в Бога, он ответил: «Я не верю, я знаю». Потому как он установил связь с Богом в себе, с Самостью, с Божественным Внутренним Ребёнком, Источником жизни, с великим архетипом. Поэтому он не верил, так как вера связана с тем, чего не было в опыте. Он знал. Поэтому смешно и грустно одновременно наблюдать людей, ищущих бога в церквях, вместо того чтобы связаться с личным Источником в себе. Проще снять с себя ответственность, оторвать от себя божественную природу, поместив её в церковь, и быть просто собой же обесцененной тушкой.

На языке аналитической психологии это значит, что необходимо заново выстроить связь Эго – Самость. В новом мире это значимо. Душа персонифицировалась в этом теле, в этом мире для того, чтобы узнавать себя. И через себя – окружающий мир. Познавать, как через Микрокосм проявляется и преломляется Макрокосм. Осознать свою божественную природу и быть проводником тех архетипических сил, что жаждут быть проявленными, танцуя свой космический танец в каждом из нас. Необходимо открыть врата в Рай, как в состояние целостности, связи с Истинным «я».

Налаживание оси Эго – Самость начинается с Тени, продолжается в установлении контакта с контрсексуальной частью в себе (Анима/Анимус). На этом этапе мужчина познаёт свою женскую часть психики, женщина – мужскую. Анима и Анимус являются вратами к Самости, к полю коллективного Знания. Проще сказать, однако этот путь – длиною в жизнь, порой не одну.

*Как только человек сможет открыться для всего, что ждёт его
на жизненном Пути, его слуху станет доступен великий призыв, дуновение...
непрерывная весть, сотканная из тишины.*

Р. М. Рильке

Умение внимать внутреннему голосу и есть необходимое условие для индивидуации.

К. Г. Юнг

Глубинная психология Карла Юнга – как путеводитель по карте Души. Это один из немногих глубинных инструментов, который способен открыть себя настоящего и убрать то, чем не являешься. Юнгианство подсвечивает нашу тьму. Ту тьму, которой так хочется иногда избежать, свалив всё на других. Если же вы отрицаете этот факт, то вы никогда осознанно не сталкивались со своей Тенью, от которой вас воротило, и не смотрели на себя как на нечто инфантильное, на самообманчивое существо, страшющееся раскола надуманного образа о самом себе.

Сталкивать человека с собственной Тенью – значит показать ему его собственный Свет.

Юнгианцы часто занимаются именно этим. Подсвечивают. Тем самым возвращая человеку его целостность и ответственность за себя. Это не страшно. Это страшно интересно. И мне не только как психоаналитику, но и как обычному человеку тоже. Когда ты раз за разом узнаёшь и открываешь в себе нечто новое, море возможностей, и понимаешь, что всему причиной – только ты.

Где-то в глубине своего существа человек обычно знает, куда ему следует идти и что делать. Но бывают случаи, когда клоун, которого мы называем «я», ведёт себя настолько неосознанно, что внутренний голос не может дать почувствовать своё присутствие.

В конце концов, единственные события в моей жизни, о которых стоит рассказать, – это те, когда нетленный мир прорвался в этот преходящий.

К. Г. Юнг

Добро пожаловать, дорогой читатель. Я не претендую на всеобщее принятие и понимание. Я имею право чего-то не знать. Однако здесь то, что когда-то мной было прожито и нашло своё выражение. Надеюсь, ты найдёшь в этой книге ответы на внутренние вопросы.

Следуя истинной Воле

*У тебя нет иного права, кроме как поступать согласно своей Воле.
«Книга Закона» А. Кроули*

Сейчас речь пойдёт о том, к чему я иду и к чему веду каждого, кто обращается ко мне за помощью как к специалисту. Я всё больше замечаю, что именно в этом ценность моего дела.

Истинная Воля – это внутренний зов. Исполнять свою Волю – значит следовать этому внутреннему зову и делать то, что истинно желаешь. Это совсем не значит, что нужно исполнять всяческие инстинктивные прихоти инфантильного Эго. Это означает, что человек знает, куда он идёт, и желает следовать указаниям Самости – нашей психической целостности, внутреннему сверхчеловеку, невзирая на трудности жизни. Юнг говорил о том, что человек должен стремиться к сверхчеловеку, то есть к Самости – реализации своего внутреннего содержания (к реализации талантов и способностей, развитию недоразвитых теневых аспектов, оживлению и исцелению внутреннего Божественного ребёнка и т. д.), чтобы приблизиться к целостности, а не оставаться раздробленным существом. Если же он этого не совершает – он просто скатывается к животному.

Человек – это проводник между миром животных и миром сверхчеловека, между бессознательным состоянием и состоянием сверхсознания. Так вот, если человек не заинтересован в личном расширении, проживая жизнь, как слепой котёнок, следуя за инстинктом и тому,

что ему навязывает социум, не стремится понять, в чём его Путь и индивидуальность, если боится проживания жизни по своим внутренним причинам, избегая правды – он совершает самое глубокое из предательств, которое может быть: он предаёт себя. Нет большего предательства! Человек не имеет права предавать себя! Неважно, насколько тяжёл тот багаж, который он тащит, насколько он болезнен и может мешать идти. Важно то, что человек должен исполнить свою Волю, свой Путь. Должен себе, своей Самости! И больше – никому и ничего! Только самому себе. Потому как нет иного Пути, который был бы более значим, чем ваш. Только ваш Путь значим.

В случае, если человек сопротивляется внутреннему зову и не исполняет истинный Путь, который ему дан, он будет платить за это самим собой – болезнями, катастрофами, жизнью. Высшая ценность в вашей жизни – это вы! Крайне важно почувствовать собственную ценность, ценность вашего опыта и того, что вы приносите с собой в мир. Крайне важно поступать так, как хотите вы! Выбирать то, что хотите вы, и жить той жизнью, которой хотите жить только вы, ваша истинная часть – Душа! В этом ценность. Не подстраиваться, не отказывать себе и не отказываться от себя. Это не про инстинктивные, меркантильные запросы Эго, это про высшие запросы Самости. Потому как по Пути идёт не наше Эго, а наша Самость. Здесь нет обесценивания Эго, так как именно то Эго, которое способно развиваться и вместить в себя Истинное «я», достигает целостности.

Смысл в следовании своей Воле, познании своего Пути и обретении психической целостности. Нет права этого избегать, предавая Самость. Эго по сравнению с ней – маленький остров в необъятном океане. Следуйте своему истинному зову! Да будет таков ваш закон!

*Мой путь – это не ваш путь, потому что я не могу вас учить.
Путь внутри нас, а не в богах и не в законах. Внутри нас путь, и истина,
и жизнь. Горе тем, кто живёт примерами! Нет жизни в них. Если вы живёте
в соответствии с примерами, вы живёте жизнью этого примера, но кто
будет жить вашу жизнь, как не вы сами? Так живите сами. Есть только
один путь, и это ваш путь. Да пойдёт каждый своим путём.
К. Г. Юнг*

Глава 2. Основные архетипы в аналитической психологии К. Г. Юнга

Архетип Тени

*Познание своей собственной тьмы – лучший способ научиться
иметь дело с тьмой других людей.*
К. Г. Юнг

Архетип Тени вмещает в себя всё социально неприемлемое, что было ранее вытеснено человеком из поля сознания в бессознательное, а также весь потенциал Души: задатки, таланты, способности.

Как формируется Тень?

Корни зарыты в детстве. Когда ребёнок совершает поступок, за которым следует наказание и оценочное суждение значимого Другого как о некоем «плохом» действии, это «плохое» вытесняется в бессознательное и в тело. Или когда ребёнок проявляет активность и интерес к чему-либо, что для родителя не является выгодным в данный момент, реакция взрослого может быть более чем обесценивающей, следствие – то же подавление энергетически заряженной части себя, дабы быть удобным для родителя и не лишиться любви и одобрения. Из этих самых вытесненных содержаний и развивается Тень.

Данный архетип носит негативный и враждебный характер. Существует три уровня Тени: личная, групповая и коллективная.

1. Зачастую собственную тьму мы видим в других. Она проявляется в проекции своего «не Я» на другого, своей неосознаваемой части нас самих. То есть мы можем видеть черты, качества, линию поведения, образ жизни, которые нами сознательно отвергаются или, как мы можем считать, нам недоступны. В первом случае нашей реакцией правит отвержение неугодной проекции собственной тени, во втором – желание обладать чем-то, что есть у другого, не признавая ценность собственных умений и талантов.

Приведу пример личной тени из лекции Олега Телемского: заядлый атеист по прошествии некоторого времени становится фанатичным верующим. Этот пример иллюстрируют феномен энантиодромии, когда бессознательная или теневая установка заменят сознательную, а последняя уходит в Тень.

Энантиодромия говорит о том, что человек не сумел соединить противоположности, полярности, живущие в психике, и бессознательная Тень взяла вверх. Так как тень, если её всё больше подавлять и пытаться контролировать, даст ответную реакцию. Бессознательное всегда энергетически заряженнее и мощнее, нежели Эго.

То, чему вы сопротивляетесь, становится лишь сильнее.

2. Пример групповой Тени – «козёл отпущения», где на человека проецируется собственная никчёмность, слабость всей группы, дабы снизить собственное напряжение и пребывать в иллюзии власти и силы. Но следует помнить, что в 90% случаях человек, на которого проецируется то или иное содержание, так или иначе внутренне подходит под эту проекцию. Значит, в нём самом, в его психике активен архетип козла отпущения или жертвы. Игры с проекциями почти всегда обоюдны, случайностей нет.

3. Коллективную Тень мы можем наиболее явно увидеть в мифологии и сказках. Например, в мифах о соперничестве двух братьев (о Каине и Авеле), мифе о Христосе-спасителе и Иуде-предателе. Кстати, так называемый Дьявол – тень Бога.

Мы видим игру противоположностей, но на глубинном уровне полярностей нет, они представляют единое целое.

Следующий пример – сказка «Красная шапочка», где Серый Волк и есть Тень. Наглядным примером Тени может послужить сказки Андерсена. Один из таких рассказов и имеет название – «Тень». Его сюжет заключается в том, что от учёного отделяется его тень и живёт собственной жизнью, вследствие чего сам учёный становится тенью. То есть бессознательная Тень восторжествовала над сознанием.

Позитивный аспект архетипа Тени заключает в себе таланты, способности, знания, ресурс. Человек может и не догадываться, какие способности в нём сокрыты, с помощью которых он может приблизиться к Целостности. Пока человек подавляет свою Тень, он находится в её власти, во власти некой Матрицы, в руках которой он является марионеткой. Пока оба мира (Сознание и бессознательное, свет и тень) разделены – наше сознание одержимо, человек невротичен и раздроблен.

Необходимо встретиться с Тенью для сбалансирования психики и её функционирования: признать те качества в себе, которые раздражают в других, объединить противоположности и взять на себя ответственность за то, что происходит вокруг, а не обвинять окружение в их неполноценности, делая из них козла отпущения собственных грехов. Тогда человек постепенно обретает целостность и идёт по пути индивидуации более бережно для себя.

Встреча с Тенью возможна не только при возвращении собственных проекций, но и в сновидениях, при помощи метода активного воображения, а также при помощи проективных методов.

Архетип Персоны

Персона – маска, которую человек надевает в социуме (профессор, повар, таксист, бизнесмен, мать и т. д.), то есть то, посредством чего личность играет в социальные игры.

Давно известно, что личность человека состоит из субличностей – тех внутренних частей психики, которые составляют единое поле. И часто в этом коллективном поле голосов, мнений, установок и желаний сталкиваются противоположные тенденции, создавая внутриличностный конфликт. В контексте работы с субличностями эффективен психосинтез Ассаджоли.

Это разделение на части происходит в связи с требованиями социума и необходимостью соответствовать социальным нормам, дабы быть признанным. Чем значимей и престижней социальный статус, тем наиболее вероятна социальная идентификация с этой ролью.

Есть две крайности в развитии персоны:

1) недостаточно развитая персона, когда человек не вовлечён в социальные взаимодействия. Часто это связано со страхом, недоверием и ощущением небезопасности, которые были сформированы во внутрисемейных отношениях;

2) сверхвовлечён в социальные контакты, он будто сливается с маской, дабы быть замеченным, признанным, услышанным, одобренным и т. д. Как раз в данном случае есть высокая вероятность и опасность отождествления с социальной ролью.

Юнг говорил о том, что Персона – это то, что человек о себе думает, не являясь этим на самом деле. Почему важно отделять Персону от самой сути личности? Есть опасность идентификации с ролью и потери индивидуальности. В таком случае человек теряет связь со своей сущностью, со своей *psyche*, он теряет свою уникальность, следуя общественным стереотипам и сливаясь с определённым образом, которому подражает.

Ярким примером слияния с ролью может послужить роман «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда».

Во избежание слияния Истинного «я» и Персоны задайте себе вопрос: «Кто я вне социальных ролей, когда на меня никто не смотрит?»

Анима и Анимус как архетипы личного и коллективного бессознательного

Данные архетипы являются контрсексуальными частями психики. Анима – это женское начало в мужчине, Анимус – мужское в женской. Анима – о чувстве, интуиции, творческом начале, пассивности, текучести, лабильности, об иньской энергии в мужчине, обращённости вовнутрь, тогда как Анимус – об идее, мысли, действии, активности, достижении, реализации в социальной сфере, вовне.

Изначально Анима формируется в мужчине из отношений с матерью или значимой фигурой противоположного пола, она принимает черты матери. Поэтому очень часто мужчины неосознанно выбирают себе в пару «символическую мать», которая так же будет о нём заботиться, лелеять, любить и т. д. В данном случае идёт речь о зависимости и одержимости родительским комплексом. Либо же, если собственная мать не выполнила свою материнскую функцию должным образом, она будет восприниматься в аспекте удушающей или пожирающей матери, и тогда мужчину неосознанно будут привлекать девушки, противоположные образу матери, в тени которых всё равно будет сидеть эта самая теневая сторона материнского архетипа.

Анима содержит в себе черты всех значимых женщин, с которыми когда-либо взаимодействовал мужчина. На уровне коллективном данный архетип представлен Матерью-природой или Богиней. Есть четыре уровня развития Анимы у мужчины:

1. Ева. На этом, самом первом и инфантильном, уровне мужчину привлекает в женщине её телесность, инстинктивная часть, сексуальность;
2. Елена. Этот уровень связан с романтическими отношениями, когда собственная Анима проецируется на конкретную женщину, тем самым вдохновляясь. Ощущение эмоциональной близости;
3. Мария. Уровень, на котором мужчина получает опыт истинной любви, чувства, проявляя заботу и теплоту как к партнёрше, так и к миру в целом. Желание помогать и потребность отдавать;
4. София. Уровень высшей, чувственной мудрости, единение с Душой, женской ипостасью божественного.

Анимус – мужское начало в женщине. Он множественен, в отличие от Анимы. В голове женщины куча мыслей, которые были интроицированы во взаимодействии с авторитетными мужчинами. Но эта картина среднестатистическая, могут быть отклонения, всё сугубо индивидуально. Данный архетип формируется под влиянием отца либо Анимуса матери.

Стадии развития Анимуса в женской психике:

1. Тарзан. В мужчине привлекает телесность, сила, инстинктивность;
2. А) Романтический герой. Романтические отношения, желание меняться ради кого-то. Б) Человек-дело. Женщина, которая меняется ради увлечения, хобби, дела;
3. Носитель Слова. Уровень развития Анимуса, на котором женщина способна делиться опытом, внести что-то новое в развитие человечества. На этом уровне женщина достигает высоких социальных позиций, имеет авторитет. Способна влиять на окружение. Здесь не стоит путать с одержимостью негативным Анимусом, где женщина добивается высоких должностей, оставаясь при этом несчастной, жертвуя собой и своей феминностью;
4. Духовный наставник, или Учитель. На этом уровне происходит единение с Самостью или со Священным ангелом-хранителем, как выразился бы, возможно, человек, обладающий

знаниями традиции Телемы. Здесь женщина ощущает связь с божественным началом в себе, воспринимая мир как разговор с Самостью.

Уровни – это лишь ограниченная формула, притянутая за уши, просто как ещё один указатель в карте Души.

Следует ещё сказать о том, что эти архетипы являются вратами в коллективное бессознательное, через связь с которыми человек может получать интуитивные ответы на актуальные вопросы Души, получать подсказки в сновидениях, толкуя те глубинные образы, что идут из глубин объективной психики, из Anima Mundi.

Архетип Самости

Самость – это не то, что мы выбираем, а то, что выбирает нас.
М. Стайн

Само определение Самости, данное Юнгом, очень многозначно и глубоко. С одной стороны, оно говорит и о том внутреннем зове, к которому стремится каждое существо, и о той тёмной Силе, которая тащит каждого на дно во имя пробуждения и самосознания самого себя.

Самость – это архетип психической целостности. Это Источник, из которого все мы родом. Это образ Бога в нашей Душе. Самость – это то, что включает в себя целостность психических процессов, переживаний, чувств, уроков на жизненном пути. Это то, что движет нами, это наш центр, жизненный центр, в котором содержится весь наш потенциал.

Самость – это та первичная Сила, жизненный источник, что ведёт нас и нами движет. Она может нас как оживить, если следовать внутреннему зову, так и умертвить, если наше Эго сопротивляется той ответственности за выбранный нашей Душой путь, которая лежит на нас с рождения.

В процессе социализации, которая важна для выживания, социального и личного развития, понимания мира и самого себя, человеку приходится «делиться» на части, что и разрушает эту первичную целостную структуру Души. Однако этот процесс разделения на противоположности и полярности неизбежен. Более того, он крайне важен для развития нашего сознания, развития Эго.

Первичная целостность – это состояние полного слияния, единства с бессознательным. Здесь нет места сознанию, а значит, нет места развитию. Развиваться просто нечему и некому. Самость может проявить себя через Эго. И разделение, сепарация необходима для рождения «я» как отдельной категории для дальнейшего развития на пути индивидуации.

Когда сознание рождается из бессознательного, первое как бы теряет свою связь с первичной Силой. Однако зачастую во второй половине жизни человек снова начинает выстраивать эту связь Эго – Самость. Когда во внешнем мире многое достигнуто, многое испытано, человек в середине своего жизненного пути чувствует нехватку чего-то более ценного. Возникает потребность в чём-то большем. Самость как бы начинает заигрывать с нами, как выразился бы Арнольд Минделл, привлекая внимание Эго к себе.

На самом деле Самость всегда с нами заигрывает, всегда на связи. Однако лишь во второй половине жизни в человеческом сознании вызревает готовность к обращению внутрь. Однако и так происходит не всегда. Всё индивидуально. Кто-то может и в двадцать лет начать осознанное знакомство с внутренними глубинами, а кто-то и в шестьдесят.

Задача здесь – вновь обрести эту самую психическую целостность. Это тернистый путь. И знакомство начинается с Тени, с возвращения себе когда-то утерянной части себя, где содержатся истинные потребности человеческой Души.

Можно провести некую параллель между Целостностью и Божественным Ребёнком. Ребёнком как символом целостности, Душа которого – не *tabula rasa*, не чистый лист. Это то зерно, в котором заложена вся Вселенная, зерно, которое может дать невероятные плоды, цветение бесконечной Вселенной в одной земной жизни.

Так вот, говоря о Внутреннем Ребёнке, который живёт внутри нас, нас социализированных, Целостности можно достичь путём активации этого самого Ребёнка, которого социум «закопал» в целях сделать нас удобными. Ребёнка, который открыт миру, который лёгок, бесстрашен, который желает и чувствует. Наступил эон Гора-ребёнка. И сейчас как никогда актуален и реален процесс раскрытия своей внутренней сущности, освещения своей Тени, возвращения некогда утраченной внутренней ценности и налаживания контакта с миром внутренним. Божественному ребёнку всё подвластно, и для него нет ничего невозможного.

Самость приходит к нам во снах, она и есть режиссёр наших ночных видений. Она проявлена во всех наших повседневных делах и ситуациях. В наших невротических действиях и телесных симптомах. Она с нами в медитациях, в галлюцинациях душевнобольных, в наших страхах, в которых сокрыт Дар и ресурс для нового вдоха. Она в подавленных состояниях и озарениях, в телесных ощущениях, в общении со всем миром. Повсюду. Всегда.

По пути индивидуации идёт не Эго, но Самость.

К. Юнг

Об архетипах Евы и Лилит

Это небольшая статья об архетипах женственности, которые присущи женской половине человечества. Но обращу внимание, что эти архетипы в психике мужчины также содержатся, и они присущи его Аниме. Мужчина вступает в отношения с женщиной, черты которой схожи с внутренним содержанием его Анимы. И очень часто эта Анима – Ева, а не Лилит. Ева и Лилит – два архетипически противоположных полюса, это те полярные энергии, которые присущи каждой женщине, однако одна проявленность доминирует в сознании, а другая – в бессознательном.

Ева – архетип в женской психике, несущий в себе постоянство и стабильность. Женщина здесь больше о функционале матери и домохозяйки, нежели о первозданной женщине – Богине. Она обладает способностью к деторождению и воспитанию потомства, в ней очень развит материнский инстинкт. Она нежна и преданна. В отношениях с мужчиной она проявляет много материнской заботы. Ева часто занимается воспитанием не только своих детей, но и мужчины. Она нацелена в основном на семью, а не на собственное развитие. Плачевность такого положения в том, что женщина растворяется в своей функции и отождествлении себя с социальной ролью, с персоной.

В данном случае архетип Лилит, который доминирует в бессознательном и, таким образом, является неконтролируемым, может проявиться деструктивно. Например, зависимостью от сексуальных связей, телесности или же в аффекте в виде упрёков о личной несвободе. Хотя женщина сама выбрала такой путь, которому приходится подчиняться, она может этого не осознавать. Однако в каждом нашем выборе есть выгода, которая, как нам кажется, может нас оберегать или ограничивать.

Архетип Лилит, напротив, проявляется в своей свободолюбивости, в своём свободном проявлении сексуальности и нахождении в контакте со своим телом. Женщина, в сознании которой доминирует данная полярность, горда, умна и независима. Она заинтересована в своём развитии и творческом акте, при этом не завися от мужчины и голосов окружающих. Её мало волнует мнение других и ограничения социума. Она проявляется своей нестандартностью. Ей порой чужд быт, порядок и стабильность. Для себя она является самооценностью.

В отношениях такая женщина принимает и любит мужчину таким, каков он есть, не стараясь его изменить с помощью воспитания, как делает это Ева. И таким образом, очень часто находясь рядом с такой женственностью, мужчина начинает раскрываться сам, избавляясь от своих персон и масок, ему открывается его нутро, чувственная сторона – собственная творческая Анима, и мужчина способен вернуться к самому себе и собрать части своей личности воедино.

Такая женщина часто может слышать в свой адрес критику, однако ей это говорит о том, что она на своём пути и должна только лишь своей Душе.

Часть 2.

Травма. Психосоматическое единство

Глава 3. Травма

Травма и диссоциация

В этой статье пойдёт речь о том, как в связи с травматическим опытом происходит диссоциация, фрагментация психики ребёнка, какова задача этого разделения и каким образом снова «оживить» ту истинную часть себя, в которой содержится сама жизнь и потенциал личности.

Психика ребёнка – тонкая вещь. В младенчестве и раннем детстве психика старается адаптироваться в мире. И в зависимости от того, насколько хорошо мать выполняет свою функцию, настолько благоприятно будет проходить адаптация.

Мне отзывается теория Винникота, в которой говорится о том, что мать помогает «вселиться» Душе в тело. Это «вселение» происходит тогда, когда мать бережно и с заботой относится к младенцу, тем самым постепенно знакомя Душу ребёнка с его телом и миром материи.

Душа – творение двух миров, она посредник между миром внешним и внутренним, между сознанием и бессознательным, миром человеческим и архетипическим, временным и вечным. Когда же мать по каким-то причинам неспособна выполнять свою функцию, это «вселение» приостанавливается. В связи с травмой происходит отделение части психики от тела в целях избегания гибели и самосохранения.

Травма в данном случае – преждевременная встреча с миром, когда психика ребёнка не готова к этой встрече. Душа более не способна отважиться на спуск в сому в связи с небезопасностью. Диссоциация здесь необходима для выживания. Аффект травматизации распределяется по разным частям психики и тела. Фрагментация защищает психику ребёнка от целостного восприятия самой травмы. В процессе диссоциации происходит деление на внешнее «я» и внутреннее «я». Первое продолжает своё развитие и социальную адаптацию. Последнее диссоциируется во внутренний мир бессознательного и ждёт своего часа развития.

Внутренний мир здесь – мир архетипов, который является убежищем для отделённой части психики ребёнка. Внутреннее «я» – это та часть Души, которая является собой истинную сущность – Самость, содержащую в себе всю жизненную потенцию. Самость или Божественное Дитя (по Юнгу) ожидает своей сознательной реализации в мире. Однако есть и негативное влияние этой системы самосохранения. Часто она мешает отношениям с внешним миром. Здесь парадокс: с одной стороны, Самость жаждет своего развития, с другой – защита, которая этому препятствует по причине ранней травматизации и всячески боится новизны.

До недавнего времени я задавалась вопросом о том, почему, когда у меня на уровне сознания всё стабильно, я хорошо себя чувствую, спокойствие и баланс – все мои страхи в сновидениях активизируются. Я очень расстраивалась. Но недавно я нашла ответ в книге Калшеда «Травма и Душа», где он пишет о том, что эта самая система самосохранения, которая, казалось бы, оберегает Истинное «я», начинает проявлять себя через сновидения в виде пугающих внутренних фигур с целью предотвратить развитие этого Истинного «я».

Как с этим быть? Переть через эти защиты. Иначе – никак. В детстве они защищают, во взрослом возрасте – мешают развитию через страх мира, новизны и благоприятных транс-

формаций для Самости. Такой вот парадокс. Здесь необходимо набраться мужества и делать небольшие шаги вперёд.

Ещё один минус такого положения дел – психика отделена от тела. То есть у человека нет идентификации со своим телом, он не обращает на него внимания, не чувствует ощущений и симптомов, не прислушивается к нему. А ведь тело – это то, благодаря чему мы способны пребывать в мире, развиваться и получать разного рода удовольствия. Тело никогда нас не предаёт. Оно всегда отражает наши психические процессы, то, как мы реагируем на свои внутренние переживания и на внешние события. Здесь же и любовь к себе и Миру. Задача состоит в том, чтобы вновь активизировать вселение Истинного «я» в тело и «одушевить» себя и окружающий мир. Ведь целостная личность – это «психосоматическое единство».

Трансцендентность травмы

В продолжение темы травмы и последующей диссоциации психики в данной статье излагаются мысли о травме как о крайне значимой и неотъемлемой части нашего развития. Как писала ранее, травма рождает разделённость психики ребёнка. Однако именно травма необходима для нашего духовного развития.

Все мы знаем миф об Адаме и Еве, которые выбрали быть искушёнными змеем, чтобы познать добро и зло, познать мир дуальности. Быть изгнанным из рая – значит отделиться от изначальной целостности, от своего истока – Самости. Смысл этого процесса – развитие самосознания.

Младенец пребывает в бессознательном состоянии, он слит с Самостью, он целостен, но он – бессознательное существо. Такое же бессознательное, какими были Адам и Ева до того, как были изгнаны. Знакомство с миром объектов болезненно, и оно бывает достаточно травматичным и несвоевременным, когда психика младенца не готова к этой встрече. Однако эта встреча способствует развитию сознания у ребёнка и одновременно заставляет отделиться от своего истока – диссоциироваться.

Причиной этой фрагментации являемся мы сами. На глубинном уровне мы сами выбрали это разделение, чтобы воссоединиться вновь. Такой вот парадокс. На уровне архетипическом пребывают целостные существа. Однако они лишены самосознания, они лишены своего самосознающего себя «я». На этом глубочайшем уровне всё едино со всем, бессознательно, безраздельно. Травма же способствует фрагментации этой целостности на части. Только так мы способны быть живыми здесь, приобретать опыт и осознавать себя с помощью Эго, которое является точкой фокусирования Самости. И через эту самую фрагментацию психики, через этот раскол в нас проникает свет Самости. Лишь благодаря травме мы способны «учуять» Самость, эту связь с ней – с трансцендентным и сверхчеловеческим началом.

Ценность и смысл данного процесса заключается в том, что отделение от изначальной бессознательной целостности нашей Души даёт нам возможность осознать самих себя, а после – саморазвиваться. То есть от бессознательности прийти к осознанности, к осознанной целостности. Здесь важно понять и принять тот факт, что мы сами выбрали такой путь, что этот выбор не является чем-то отдельным от нас. Травма приводит нас к радикальной трансформации нашей Души. Жестокость, которая спровоцировала боль, – важный элемент процесса воссоединения с Истинным «я». Смысл – вновь соединиться с Самостью, прийти к целостности, но уже осознанным путём.

Не соединяй себя с травмой, ты гораздо больше

У всех нас есть своя история, в которой мы родились и которая родила нас. У всех нас есть свои травмы и своя боль, которую мы переживаем по-своему. Однако это только часть нас. В психотерапии мы особое внимание уделяем мифу, личной истории человека, тем болезненным травматичным эпизодам детства, которые нередко застряли в самой чувствительной, сокровенной части нашей Души и в нашем теле, которые невольно влияют на жизнь. И очень важно снова нырнуть, прожить эту боль зрелой личностью, дабы стать свободным от неё. Стать тем, кто ты есть, и освободиться от груза. Это важно для нас самих, для выстраивания иного, более реального взгляда на себя, Мир и ощущения себя в нём. Для выстраивания более здоровой заботы о себе и личного фундамента, на который мы способны опереться, – на себя. Безусловно, это важно.

Однако не стоит застревать в своих травмах, не стоит в них вечно ковыряться, продолжая проживать архетип мученика. И говоря «вот я проработаю и начну жить». Это болото, где нет чистого воздуха, нет обмена. Стоит перенести локус и увидеть то, что ты обрёл благодаря своей истории, Роду, детству. Жизнь – уже сейчас. И если СейЧас ты продолжаешь расширять свою травму, вбухивая туда кучу энергии своим вниманием, то есть вероятность, что будешь жить уже не ты, а травма вместо тебя.

Вечная жертва. Вечный травмированный Ребёнок. Вечный инфантилизм, страх и смерть. Ведь это живой мертвец, который так и не начал жить себя. Травма трансцендентна. Без травмы нет развития. Это правда. От хороших матерей не уходят, а остаются зависимыми, лишая себя самого важного – себя. Взгляни и найди то, чем оДАрила тебя твоя история. Каким образом она помогла тебе выйти на свой индивидуальный Путь. Ведь чем длиннее Тень, тем ярче Свет. Да, я – это моя травма, но я не только травма. Где заканчивается твоя травма и начинаешься ты?

Глава 4.

Психосоматическое единство

Связь «психика – тело» на пути индивидуации

Тема единства психики и телесности – одно звено из цепи, требующее особого внимания.

Эта тема актуализировалась у меня после того, как я заработала себе серьёзное заболевание, проявившееся в теле. С этого-то и начался путь осознания и познания себя. Вначале я была зла на своих предков, винила их в своей беде за то, что они повесили этот груз на меня. И моё сновидение про женщину с крестом во весь рост, которым делюсь в следующей главе, было вестником о грядущих событиях и в целом отражает весь процесс последующего исцеления с верно сделанным выбором.

Итак, тело – это флешка. Когда психика с чем-то не справляется, это нечто уходит в бессознательный пласт, то бишь тело, и со временем конфликт проявляется телесно в виде симптома. Это касается абсолютно любого симптома, ведь тело и психика неразрывно связаны.

Психика и тело – это противоположности. Телесность – неотъемлемая часть целостного человека. Задача на пути индивидуации заключается в данном случае в том, чтобы объединить эти, часто потерявшие связь между собой, противоположности.

Как-то я года три назад наткнулась на одно из направлений в гностицизме, которое отвергало материальный мир напрочь и стремилось лишь к Духу. И, как ни странно, на тот момент мне эта теория прямо отозвалась. Потому что проще отвергнуть, нежели развить. И немного погодя, когда я начала практиковать некоторые практики этого направления, моё тело очень быстро отреагировало. Вот тогда-то до меня дошло, какую ошибку я совершила. Потому как заболевание начало прогрессировать. И я опомнилась. Это была уловка Эго, которое просто было недостаточно адаптировано в социуме и в мире в целом. Поэтому уход от физического был самым простым вариантом, вместо того чтобы реально над этим работать. Этот ещё один значимый опыт, который дал мне понять, что я не только Душа и Дух – я ещё и Тело. Что тело – это дар, это то, с помощью чего я могу находиться здесь и развиваться. Это храм, в котором содержится нечто ценное. Есть мифы, где само божество воплощается всего на день в этом мире, дабы ощутить себя телесно и насладиться физическим. Ведь возможностей для развития в материальном мире много больше, чем на уровне тонкого плана. Суть же – не уйти от материи. Наоборот.

Необходимо развить Эго-контейнер, то есть расширить психическое пространство и наладить связь с миром. Потому как внутреннее и внешнее – суть одно. И когда мы испытываем страх по отношению к миру, это всегда проекция психики.

Телесность – это всегда опыт. Это всегда о том, каково мне в мире, как я себя в нём ощущаю, что чувствую, каков этот мир для меня, каков по отношению ко мне, безопасно ли и так далее. Достижение целостности невозможно без развития и идентификации с телом. Тело – это я, Душа – это я. Дух – это тоже я. Задача – соединить тело и психику.

На более глубинном уровне, на уровне бессознательного они и так едины. Вопрос в том, насколько человек осознаёт и ощущает своё тело.

Все телесные ощущения/симптомы – сигналы, по которым можно понять, что происходит на уровне психическом. Если человек уходит от мира, он совсем не вовлечён – это крайность. Другая сторона не менее забавна. Если человек идентифицирует себя только лишь с телом, погряз в мире материи и вовлечён только во внешнее – это тоже крайность. То есть необходимо понять, что там внутри так страшит, от чего человек отвлекается в мире объектов, какую пустоту психическую пытается наполнить физическим. Баланс здесь – в связи «пси-

хика – тело», который обретают в случае компенсации однобокой установки, когда человек находит свои тонкие места, то, что когда-то остановилось в своём развитии, и осознанно их «взрачивает».

Психосоматика

Психосоматика – термин, описывающий процесс воздействия психики на тело. Наша психика – это вмес­ти­ли­ще всех процессов, которые с нами происходят. Это первичный аспект всего существующего, так как мы живём в мире психического, а потом уже материального. У каждого своя картина мира, свои стратегии, психические защиты и травмы, каждый видит мир через призму своих субъективных паттернов, шаблонов, убеждений, а не таким, каков он есть.

Рано или поздно те защиты и стратегии, которые были сформированы ребёнком для более благоприятного развития, во взрослом возрасте начинают мешать духовному росту и, как следствие, социальному. Человек, попавший в кризисную ситуацию, не осознающий причин внутреннего конфликта и не знающий, как следовать дальше, всё так же будет бессознательно использовать ту защиту или стратегию, которая в данном случае неэффективна для разрешения. Тогда нарастает ещё больший конфликт и внутренняя напряжённость. И если, например, это защита из ряда подавления, отрицания или та же рационализация, то рано или поздно тело выдаст симптом.

Приведу краткий список некоторых симптомов и возможных причин их появления с пометкой о том, что всё индивидуально.

1. Головная боль – признак неприятия чего-либо, «не укладывается в голове».
2. Высыпания (нейродермит) говорят об окружении, влияющем токсично, а если ещё глубже – о неспособности человека выстроить здоровые границы и, как следствие, о подавленной агрессии, разрушающей изнутри. Так как кожа – это граница между нами и окружающим миром.
3. Проблемы с щитовидной железой могут говорить об обидах, о невысказанности. Раньше заболевания щитовидки называли «домашним удавом», так как женщина не могла себя реализовать и её душила обида нереализованности. У ревматоидного артрита схожая причина, когда тело начинает замедлять те автоматические действия человека, которые только вредят и уводят от потребности Души.
4. Заболевания груди у женщин (мастопатия, онкология) – проблемы в семье, обиды, чувства, не нашедшие выражения.
5. Проблемы с желудком – неперева­ри­ва­ние чего/кого-либо, долгий стресс.
6. Проблемы с позвоночником – психосоматические блоки. Нежелание брать ответственность за свою жизнь либо же чрезмерная ответственность, не дающая расслабиться.
7. Заболевания детородных органов у женщин – сложности в принятии себя как женщины (материнский комплекс), проблемы в отношениях с мужчиной, токсичные отношения.
8. Цистит – гнев, страх, обиды, токсичные отношения. Неспособность выстроить границы.
9. Лишний вес – чувство небезопасности.

Юнг считал, что если личность не осознаёт причины симптомов, не понимает, о чём ему сообщает его психика, его бессознательное, то конфликт и неразрешённая напряжённость проявляется через телесность в виде симптома, чтобы привлечь внимание. Но большинство и на тело не обращают внимания, а в лучшем случае бегут за медикаментами, чтобы усыпить симптом. Но даже если симптом временно исчез, а внутренняя работа по осознанию и исцеле-

нию причины на уровне психике не проведена, то симптом снова даст о себе знать. Симптом – всегда следствие! Нет причин в материи, они в Душе.

Уже известен факт, что наша *psyche* и наше тело энергетически связаны. Известно, что психика, те процессы, которые происходят в ней, способны влиять на тело и даже менять его. А в какую сторону – в благоприятную для нас или нет – это уже в большей степени зависит от нас, от нашей осознанности и умения заботиться о себе.

Чтобы исцелить наше тело, нам нужно заглянуть вглубь себя и найти то, что мы вытесняем. Посмотреть, какие процессы происходят внутри нас. Симптом является в каком-то роде помощником. Он показывает нам, в какой области тела и психики есть проблема, он сигнализирует нам о том, что в Душе дисбаланс. Необходимо настроить связь с бессознательным, обратить внимание на сновидения – они всегда нам дают информацию, которую важно осознать. Как мы к бессознательному – так и оно к нам. Если мы к нему передом, то и оно старается помочь, а если уж задом, то, соответственно, бессознательное будет бить в тонкие места, требующие внимание и развития. Бессознательный пласт значительно сильнее нашего Эго-сознания. Важно послушать нашу психику, войти с ней в контакт, чтобы произошла трансформация.

Симптом-союзник

Обращал ли ты, читатель, внимание на то, в какой жизненный период случается болеть? Что на себя берёт симптом? Что он позволяет делать, от чего защищает или в чём ограничивает?

Часто бывает так, что, заболевая, мы не способны делать то, чем занимаемся каждый день, будь то работа, бытовые дела или принятие какого-то важного решения. То есть в нашей жизни появляется симптом, на который человек может перенести свою ответственность за своё бездействие. В болезни всегда есть выгода, осознаём мы это или нет.

Часто человек, не понимая, что симптом – это помощник, благодаря которому можно уйти от какого-то выбора и ответственности, да и в принципе от проживания жизни, так как проживать жизнь не всегда легко, воспринимает его как врага, которого необходимо победить, от которого нужно избавиться.

Человек не осознаёт, что этот самый симптом, каким бы лёгким или тяжёлым он ни был, начиная с перелома ноги и заканчивая онкологией, человек создал сам. И борется он не с болезнью, хотя внешне это выглядит именно так, а с самим собой. И чем больше человек будет бороться, тем более сильным будет симптом. Да, в какой-то ситуации, если повезёт, симптом уйдёт в латентное состояние, но при малейшей трудности, на которую человек не способен будет дать свой ответ, симптом появится вновь.

А если мы посмотрим на симптом как на союзника? Что он позволяет нам делать, чем пользоваться, а что делать не позволяет? Симптом – вешалка. Человек накидывает на него так же свои проекции, как и на любого человека. И если мы понимаем, что в другом мы способны увидеть только то, чего мы не хотим видеть в себе, то с симптомом ситуация аналогичная.

Симптом-помощник позволяет уйти от неприятной, порой травмирующей ситуации, в которой психика не была готова оказаться и не дала здоровой реакции. Человек не смог взять ответственность за себя, свой выбор и свою жизнь. А ОТВЕТственность – это лишь своевременный ответ на запрос жизни. И если человек чего-то делать не желает или боится, нужно просто себе в этом признаться или отстоять себя. Но быть честным по отношению к себе. И тогда надобность в симптоме, на который можно всё спихнуть, отпадает.

Исцеление болезнью

Возможно, среди читателей есть те, которые когда-то пережили тяжёлую болезнь, возможно, кто-то переживает её сейчас. Болезнь – в некотором роде звоночек, который звенит для того, чтобы обратить внимание на себя, на свою телесность и в основном на то, что же через болезнь нам пытаются донести наша Самость. Ведь наше тело – это храм, через который она проявляется.

В материи нет причин, они рождаются в поле Духа. Соматический симптом – это всегда, без исключения, последствие – то, что произошло после действия. Возможно, следствие непрожитых и невыраженных чувств и эмоций, возможно, последствие неверно сделанного выбора когда-то, а возможно, то, благодаря чему человек может проснуться и начать действовать.

Карл Юнг размышлял над тем, что болезнь – это нечто вроде произведения искусства, нечто, что толкает человека проявить свою творческую и креативную сторону личности, дабы исцелить Себя.

Если Эго-сознание способно справиться и делает выбор в пользу своего здоровья и осознания причины произошедшего с ним, то человек впоследствии обретает опыт нуминозного и приходит интуитивное знание, что он не один в этом мире, что Нечто заинтересовано в его развитии и исцелении. Проживая подобный опыт, человек вновь обретает эту связь Эго – Самость, которая была ранее утеряна.

Бывает и так, что осознания не приходит и вместо вопроса «для чего?», люди задаются вопросом «за что?», надевая на себя роль жертвы, однако это не спасает, а всё дальше уводит от истины и исцеления. Некоторые думают, что если избавиться от заболевания путём оперативного вмешательства, то всё пройдёт. На самом деле нет. Потому что симптом, ещё раз, – это не причина, это последствие – после действия.

Боги возвращаются в наших болезнях.

К. Г. Юнг

Боги в данном случае – это те архетипы, те силы, которые проявляются через нас в виде комплексов. И я не о комплексе неполноценности в теории Адлера. Я о тех эмоционально заряженных составляющих нашего бессознательного, которые проявляются в нашем поведении как реакция на ту или иную ситуацию или триггер, это силы, которыми мы движимы.

Архетип – это энергоинформационное поле конкретного феномена. Это то, чем мы наполнены, все мы. Это так же естественно, как наше дыхание. Божество – это персонификация архетипа. Каждый архетип или Божество имеет ту или иную функцию. У каждого из нас есть то Божество, которое отвечает за всю нашу жизнь, тот архетип и миф или, иначе, сценарий, который мы проживаем.

Заболевание – как подарок для того, кто умеет смотреть в суть вещей.

Раненый целитель

Архетип Раненого Целителя, как и другие, вмещает в себя два противоположных полюса: целительный и раненый. Духовная дочь Юнга Мария-Луиза фон Франц предположила, что именно этот архетип является архетипом Самости – тот исцеляющий центр внутри нас, который, на мой взгляд, содержит в себе и раненого ребёнка, и мудрого старца.

Как архетип проявляется в практике психоаналитика? Карл Юнг утверждал, что только раненый целитель способен исцелить. И это логично. Только тот человек, который пережил тяжёлый опыт, сам был глубоко ранен, прочувствовал боль всем своим нутром, который смог и которому хватило сил и осознанности исцелиться, способен помочь другим. Только так.

Архетип Раненого Целителя содержит, как было сказано выше, две стороны. Без травмы нет исцеления. Это та травма, которая вмещает в себя способность и энергию исцеления. Парадокс, но именно в парадоксе истинна, где активна мощь архетипа.

В случае, если психолог не излечил себя изнутри, свои душевные дыры, в работе с анализантом высока вероятность заражения, где психолог будет находиться в контрпереносе с клиентом. Иная полярность проявления архетипа в личности психолога – инфляция Эго как следствие идентификации с архетипом Целителя, где архетипическая сила завладевает человеческим Эго.

Да, контрперенос или эмоциональное заражение неизбежно, так как в работе происходит изначальное соприкосновение бессознательного психолога и клиента. Они варятся в общем котле. Но есть одно но. Приведу пример позитивного исхода контрпереноса: шаман, для того чтобы излечить больного, спускается в тёмный мир, дабы отыскать раненую Душу больного. И когда он её находит, то возвращает эту, когда-то задавленную, часть больному. Происходит исцеление. В психотерапевтических отношениях это означает, что когда психолог погружается во внутренние процессы клиента, он старается найти причину травмы, ту часть Души, которая больна, и когда он её находит и вербально возвращает анализанту, осуществляется интегрирование и переосмысление, которое может сопровождаться разными чувствами и состояниями, а далее принятие – тут-то и происходит исцеление.

Психолог же, который сам прошёл и проходит личную терапию, который излечил и продолжает осознанно работать со своими ранами и трудностями, который отслеживает свои внутренние процессы и находится в контакте со своим центром, с бессознательным, вправе работать с внутренним миром другого человека, дабы не навредить. Но только лишь благодаря своему опыту исцеления он может оказать помощь другому.

Тело как послание

Что я поняла за несколько последних лет о нашем теле:

- тело – сосуд, где находится 80% (а то и больше) вытесненного травмирующего содержания. И если не доставать его сознательно, оно проявится через болезнь;
- все физические симптомы имеют свою причину на уровне психики (будь то спазмы, сломанная рука, аллергия, язва или рак);
- по травмирующей части тела или болезненному органу можно быстро понять истинную причину этой травматизации;
- психика и тело неразрывно связаны, и для того чтобы исцелиться, необходим комплексный подход. А это означает работу и на уровне психики, и на уровне тела (психология + медицина);
- если обращать внимание на своё тело, просить у него прощения, заботиться о нём и любить, ему не нужно будет так часто болеть, чтобы обратить на себя внимание и потребовать жизненной энергии;
- тело – преданный друг! Оно никогда не предаёт и неспособно на обман, в отличие от уловок Эго. Тело просто отражает психические процессы и помогает разгрузить психику. Под «разгрузить» имеется в виду взять часть напряжения на себя и проявить в виде симптома;
- язык, на котором с нами говорит наше тело, это разного рода ощущения, состояния, удовольствия, самочувствия, симптомы. О человеке можно многое сказать исходя из его телесных проявлений. А следовательно, по проявлениям можно понять состояние ментального здоровья;
- тело действительно способно благоприятно влиять на психику. Через массаж, танец, практики, баню, спорт и другие приятные вещи, которые можно ощутить. Раньше не понимала выражения «лечите душу ощущениями». Так вот это об этом;

– если человек сознательно отрекается от тела – оно умрёт. Это сознательный суицид. Если отрицание происходит бессознательно – тело умрёт, но, возможно, не так быстро. Это бессознательный суицид;

– если есть бессознательная установка на уровне психики «не хочу жить», «мне тут не место», «я лишний», «у меня нет права» и так далее – тело думает так же;

– без здорового тела невозможно полноценно жить, развиваться и реализовывать своё предназначение.

«В здоровом теле – здоровый дух».

Панические атаки

Паническая атака (ПА) проявляется в приступе паники по причине повышенной тревожности, которая может сопровождаться телесными симптомами (учащённым дыханием, сердцебиением и головокружением). И часто человек не понимает причины такого состояния. Дело в том, что при ПА нет объективной опасности, это ложная тревога.

Давайте рассмотрим ПА со стороны глубинной психологии. ПА, как и любая невротическая реакция или телесный симптом, не появляется на ровном месте. Симптом – это верхушка айсберга. Ему всегда предшествует ситуация, в которой человек не смог отреагировать, прожить травматический эпизод. В таком случае психика начинает включать защитные механизмы, дабы сохранить себя и избежать болезненности. Зачастую включается подавление или вытеснение. И это содержание уходит в более глубокий психический пласт – в бессознательное, откуда и влияет на самоощущение и самочувствие человека.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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