

18+



Кризис, как путь инициации
По мотивам мифа о Богине Инанне

ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОДЗЕМНЫЙ МИР

Мария Федюнина

Мария Федюнина

Путешествие в Подземный мир

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70955242

ISBN 9785006433588

Аннотация

Во времена перемен человек попадает в водоворот судьбы. Как увидеть в хаосе жизни смыслообразующие зёрна? Как проститься с ускользающей стабильностью? И разглядеть в сумраке кризиса путь инициации? Аналитическая психология задаёт эти вопросы и ищет ответы в символических образах, дошедших до нас через поколения. Шумерский миф о богине Инанне поможет читателю проследить этапы жизненных переходов – от стабильности до её разрушения, от утраты и разочарования до возрождения в новом мире.

Содержание

Благодарности	5
Предисловие	7
Глава 1. Подготовка к путешествию.	10
Глава 2. Начало пути.	36
Глава 3. Карта психики.	59
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Путешествие в Подземный мир

Мария Федюнина

Редактор Ирина Ивонина

Корректор Александра Приданникова

Иллюстратор Лиза Ветрова

Дизайнер обложки Мария Ведищева

© Мария Федюнина, 2025

© Лиза Ветрова, иллюстрации, 2025

© Мария Ведищева, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0064-3358-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

#

Эта книга воплощалась в тексте в течение трёх лет. За это время желание её дописать не раз уходило, но возвращалось с новой силой. Казалось, что я стою на берегу, где отлив сменяется приливом, то затапливая меня, то оставляя без вдохновения. Временами меня накрывало отчаяние, которое потом сменялось обновлённым отношением к этому тексту. На этом непростом пути я встречала поддержку, без которой он остался бы непреодолим.

Я начну с благодарности моим учителям и проводникам в мир аналитической психологии, которые познакомили меня с Карлом Густавом Юнгом, в чьей философии я нашла своё прибежище.

Хочу выразить благодарность Вирджинии Бобро за то, что поделилась историей Инанны, когда мне это было так необходимо – накануне рождения моего третьего сына.

Благодарю своего коллегу Андрея Можарова, который на основе моего рассказа об этом мифе создал мистический видеопроект, доступный всем желающим на канале Норе Star West.

Особенно я хочу поблагодарить всех смелых и отважных женщин, которые прошли со мной через историю Инанны, –

ваша глубина стала моим вдохновением.

И конечно, ничего бы не случилось, если бы рядом не было моего любимого мужа Паши Балашова, с которым я могу проживать циклы спуска в Подземный мир и возвращаться, расширяя своё понимание себя и того, как устроены человеческие отношения.

Предисловие

У каждого человека в жизни бывают тёмные времена, когда привычные смыслы теряют своё значение. Это времена перемен, в которых нам так не хочется жить, но которые неизбежны, потому как через них прорастает новое. Парадокс в том, что мы сами всё время мечтаем об изменениях, однако стоит им появиться, как одновременно раскрываются врата страха, и всё переворачивается с ног на голову: уже нет уверенности в своих желаниях и в том, хватит ли сил для перехода в ещё не познанный мир. У подобной реакции есть причины, неважно, добровольно человек ступает на путь изменений или же его принуждают обстоятельства, с каждым шагом он всё больше видит, как жизнь его переплетается с его же смертью. За каждым решением следует необратимое исчезновение альтернативных возможностей, новое прорастает, расчищая себе путь без какой-либо жалости. И далеко не всегда человек успевает себя успокоить объяснениями: с возрастом скорость жизни меняется, а сил на защиту от внутренних противоречий всё меньше.

Анализируя психику своих пациентов, терапевты наблюдают за тем, как отсутствие мифа о возрождении делает их беспомощными перед вихрем динамичных перемен. Ещё не так давно живой опорой во тьме хаоса и непостоянства для западного человека была христианская история возрож-

дения. Сегодня человек, попавший в кризис, редко находит успокоение в молитве, обращённой к Христу. Некогда живой символ угас, его стали замещать восточные учения. Но то, что является органичным для восточного сознания, для человека Запада не так просто становится истиной. Он может облачиться в новую веру, но, спустившись в Подземный мир, найдёт ли он в ней спасение?

Карл Густав Юнг считал, что главный вопрос, на который должен ответить каждый: что будет со мной после смерти? И у каждого из нас должен родиться свой ответ, который по мере его интеграции в чувственный опыт будет наделять жизнь особой гравитационной силой. Вращивание ответа – путь аналитической психологии. И начинается он задолго до приближения к опыту собственной смерти. Зерно, которое прорастает всякий раз, как человек подходит к жизненным этапам, принуждающим его аккумулировать психологическую энергию для того, чтобы справиться с внешними или внутренними переменами. К таким этапам можно отнести возрастные кризисы, переезды, перемены в профессиональной сфере, кризисы в отношениях, рождение детей, социальную нестабильность, болезни и утраты.

Не так-то просто выделить и описать алгоритм путешествия в сложные времена, но древняя история поможет это сделать. Шумерский миф о богине Инанне станет в этой книге нашим компасом, по стрелке которого мы проследим все этапы жизненных переходов – от предвестников начала из-

менений до полного разоблачения героя, от стабильности до её разрушения и возвращения в новой форме, от утраты и разочарования до обретения смыслов.

Мы познакомимся с некоторыми идеями К. Г. Юнга о функционировании психики. Через древний шумерский миф сможем прикоснуться к символическому слою психики, что само по себе способно унять боль и укрепить опоры перед лицом превратностей судьбы.

Книга будет интересна как специалистам в области психологии, так и людям, далёким от неё. Все мы путники, следующие своему зову, и однажды наша дорога пройдёт сквозь «подземный мир» – место, из которого никто не может вернуться неизменённым.

Слово «путешествие» прекрасно отражает идею о том, что в тёмные времена наш путь продолжается. И даже, казалось бы, невыносимые переживания могут не только причинить страдания, но и приблизить к пониманию того, что там, за пределами знакомого мира и за пределами представлений о себе. Что бы ни встретилось на пути, мы можем рискнуть и не закрывать глаза, и тогда кризис может стать инициацией или, иными словами, посвящением в тайны человеческой жизни.

Глава 1. Подготовка к путешествию. Как записывать сны. Что такое язык символов. Два типа мышления: солнечное и лунное

Стоял тёплый летний день, недавно закончился ливень, и земля была пропитана влагой. Глубокие лужи покрыли дорогу в песчаном карьере, куда мы приехали с друзьями и детьми. Дети кидали фрисби, собака заливалась лаем, в воздух поднимались брызги воды. Радость каждого была и моей радостью, и мои эмоции умножались, возводились в квадрат и росли в геометрической прогрессии.

Мне трудно вспомнить, как именно в этом идеальном состоянии я смогла обратить внимание на незаметную тропинку, уводящую за холмы. Пара стрекоз пролетела мимо меня – было ли это приглашением в иной мир? В любом другом случае я бы откликнулась, не задумываясь. Но в тот день это стало для меня вызовом. Часть меня не хотела уходить от семьи и друзей, но другая, более отстранённая и наблюдательная, прошептала: «Именно потому, что я не хочу, **мне**

важно пойти». Первые шаги были лёгкими, но как только я зашла за холм, как только крики детей перестали до меня долетать, воздух стал плотным, а движения давались мне всё труднее. Я физически ощущала связь между мной и моей семьёй и как она меня удерживает от того, чтобы отдалиться от них. Ноющие чувства в груди: сожаление, печаль, горечь.

Я подумала о тех временах, когда женщина была вынуждена уходить из дома каждый месяц в дни крови. На заре цивилизации это правило было одним из первых, появившихся в разных точках земли. Она уходила от близких, потому что считалось, что её присутствие и прикосновение к еде, воде, огню или мужчине могли отравить их или лишить сил. С помощью этого табу люди начали пытаться выстраивать границы между собой и своей природой. В те времена независимость сознания и свобода воли, скорее всего, ещё были недоступны – люди постоянно находились во власти инстинктивных импульсов. В тёмном безвременье души они блуждали между желаниями и противоречивыми позывами, к которым побуждала их природа. Дни крови стали первым табу не случайно – они давали мужчинам возможность сдерживать своё желание, – именно так пишет об этом Эстер Хардинг в книге «Женские мистерии»¹. Так во тьме зарождались нерушимые запреты, которые готовили к усилению света сознания, развивали этику, необходимую для становления культуры. Однако до сих пор мы живём в мире, где древние

¹ Хардинг Э. Женские мистерии. М.: Клуб Касталия, 2016. С. 85.

запреты, связанные с женским телом и правом им распоряжаться, продолжают действовать – во внутренних ограничениях, осуждении со стороны социума или даже на законодательном уровне. То, что изначально было необходимо для развития, позже стало главным препятствием на его пути.

Идя по тропе между холмами, я осознавала, как сложно мне покинуть своих близких. Как много в этом порыве одновременно страха, одиночества и вины. Я почувствовала себя старше своих 36 лет: я была уже очень стара и кожа моих рук истончилась и стала похожа на пергамент. Тело устало брело между желаниями быть вместе и остаться одной. Я сняла обувь и продолжила путь босиком по песку и камням. Я шла очень медленно, но тропа и не думала заканчиваться, она виляла, поднималась вверх и сбегала вниз. Никто не знал, где я. У меня не было телефона. Я вдруг просто исчезла из мира моей семьи. Кто я без них? Что за историю рассказываю я себе здесь сейчас, когда их крики перестали до меня долетать? Я вспомнила себя на десять лет моложе, когда ещё не было мужа и детей. Я так же брела по лесу босиком, в одиночку. Никто не знал, где я. И никто бы не узнал тогда, если бы я вдруг не вернулась в мир людей. Я была свободна от вины и от обязательств, но и тогда меня охватывал страх от того, как далеко я могу зайти. И первые шаги были полны нерешительности и сомнений. С этими воспоминаниями я вышла к водоёму.

Песчаный берег сменился мелководьем, я погрузилась

в воду по щиколотку. Как мне пройти этот путь? Как удержать одновременно мой берег, мою семью и линию совсем другого повествования, которое началось задолго до них и закончится уже после того, как я перестану быть так им нужна? Как мне проложить этот невидимый маршрут, оставаясь в сознании даже в самые тёмные времена?

«Человек живёт в двух мирах», – повторял Карл Густав Юнг. И то, что мужчине кажется очевидным, может вызвать у женщины печаль и даже страх. Признать это – значит обнаружить свои потребности за пределами отношений с близкими, за пределами социальных рамок, за пределами внешних успехов – в самой глубине, ключ от которой многие спрятали от себя, согласившись на скудные роли, предложенные им обществом.

Эта книга рождена в пути, она наполнена моим личным опытом и опытом других женщин, смело спустившихся в царство мёртвых, переживших опыт распада и возродившихся для того, чтобы вспомнить, кем они являются и чего хотят на самом деле. Потому что именно в этом странствии по тёмным периодам жизни у нас появляется шанс обнаружить и удержать во внимании оба мира. Слово «кризис» происходит от древнегреческого глагола κρίνω, означающего «определять, выбирать». В нём нет ничего отрицательного. Попасть в кризис – значит оказаться на перепутье, искать свою правду и отстаивать её перед судом мирским или божественным. В этой книге мы увидим, как кризисы становятся

не только местом боли и лишений, но и разворотом в новую жизнь.

Я несу своё свидетельство перемен женщин, доверившихся мне как психологу и проводнику, как величайшую драгоценность и не стану здесь раскрывать чью-то конкретную историю. Но с их разрешения я опубликую отдельные сны, отражающие разные этапы пути. В собирательных образах героинь вы можете узнать себя или кого-то из знакомых, но все совпадения будут случайны.

Погружение в это путешествие не только захватывало женщин – оно чудесным образом преобразовывало и мир вокруг них. Так богиня проявляет себя как основу этого мира, воздействуя на него каждым своим шагом, каждым своим словом, расширяя его или сужая вместе со своим сознанием; наполняя его молоком и пробуждая к росту закрытые под землёй зёрна смысла либо высушивая землю до трещин, останавливая всякую радость и принося страдания. Так она живёт и сейчас. Пусть мы не помним о ней, именно её принцип руководит нашим развитием, когда женщина встаёт на путь перемен.

Такой опыт осмысленного погружения во тьму приближает меня к пониманию того, что свет и тьма связаны воедино. В каждой женщине есть отражения всех качеств её подруг, сестёр, матери и дочерей, её бабушек и прабабушек, которых она даже не знала. И примириться с этим – значит прикоснуться к великой тайне, от которой человечество так рьяно

пытается сбежать.

Инанна – богиня неба и земли

Прежде чем вступить на корабль и отдаться на милость попутного ветра, давайте решим, по каким водам пройдёт его маршрут. В этой книге я приглашаю вас не просто прочесть, но прожить на собственном опыте самую древнюю историю о пути героя. Это миф, на котором строилось религиозное сознание древних шумеров в те далёкие времена, когда ещё не был забыт культ богини. Женское начало в восприятии людей ценилось как залог жизни не только человеческой, но всего существующего на земле.

Образ богини не ограничивался ролью матери: она являлась повелительницей, пробуждающей своей волей и своим состоянием перемены в погоде, рост растений, плодоношение животных и развитие человеческого общества. История сохранила разные её имена: Иштар или Эштар, Ануннит, Агушайя, Антум, Белет-Эанна, Зерпанит, Миллиту, Нинту, Нинсианна, Ульмашитум, Нанайя. В семитской культуре она возродилась как Астарта. Самое известное её имя – Иштар, но мы обратимся к одному из самых первых её имён и назовём её богиней неба и земли – Инанной.

История Инанны во многом примечательна. Она выбрала себе в мужа не бога, но человека и тем самым подарила людям шанс прикоснуться к божественному через союз между мужчиной и женщиной. Она стала мостом между смертны-

ми и богами. Но также она создала мост между миром живых и миром мёртвых, спустившись по доброй воле в самое его сердце, приняв свою смерть и став первой, кто смог возродиться к жизни. Возможно, она была первой, кто прошёл этот путь, но после неё были и другие. Те, кто сумел сохранить своё сознание в водовороте жизненных перемен, пережить смерть и воскрешение.

Таких женщин невозможно не заметить. Они могут быть в паре с мужчиной, но не мужчина определяет их. Они могут быть успешными, но путь каждой из них будет уникальным. Часто они живут тихо и неприметно, но, если встретишься с ними, не останется сомнений – эти женщины наполнены собой, в них нет болезненного раскола, источающего тревогу. И главное – рядом с ними становится легче. Потому что они сумели прожить историю спуска в Подземный мир и дали ей себя исцелить. Опыт исцеления – обретения целостности – они продолжают нести в себе, потому что он стал их неотъемлемой частью.

Когда я говорю о спуске, я имею в виду то, что происходит с каждым. Мы живём внутри циклов: за временем пробуждения приходит расцвет, который приносит свои плоды. Но неизбежно наступает пора увядания, и за ней мы оказываемся в тёмном и холодном мире упадка или умирания. Эти циклы имеют разную продолжительность и скорость, но они – часть нашей смертной природы. Инанна и её история дарят нам древний способ перевернуть своё созна-

ние так, чтобы в этом головокружительном полёте мы обрели смысл. Или, скорее, точку, за которую можно зацепиться взглядом и не потерять равновесие – неважно, что происходит в вашей жизни: первый листопад, тревожные предвестники грядущих перемен или набухающие почки новой жизни, – Инанна внутри вас уже слышит зов и готовится к спуску в Подземный мир. Она закрывает храмы, в которых служит верховной жрицей, надевает царские меда², чтобы каждый знал, что перед ним Царица Неба и Земли. Она внимательно слушает свой страх и находит слова для него, ставит его себе на службу. Она подходит к границе миров и стучит во врата страны, откуда нет пути назад. Каждому из этих этапов мы посвятим отдельную главу, параллельно раскроем основы теории аналитической психологии Карла Густава Юнга.

Начнём с того, как разные женщины слышат зов, как откликаются на него или, напротив, оставляют его без ответа. Далее рассмотрим то, как наши жизненные роли помогают или мешают нам в период кризиса. Поговорим об образе царицы: о ревизии ресурсов, талантов и дарований – о нашей силе, которая позволит нам пройти сквозь лабиринт Подземного мира, сохранив сознание. Отдельная глава посвящена разным проявлениям сопротивления перед путешествием, а Инанна подскажет, как нам признавать ценность голоса страха и сомнений и сохранять решимость двигаться навстречу зову.

² Здесь «меда» – украшения и атрибуты статуса.

И наконец, сам спуск в Подземный мир мы развёрнём из привычных современному взгляду позиций травмы и страданий в метафору танца или полёта, которые шаг за шагом обнажают наше живое «я», готовя к исцеляющей встрече.

В мире мёртвых Инанну ждёт её сестра – богиня Эрешкигаль. Она ждёт её в темноте и, когда та приходит, бросает на неё взгляд смерти и отнимает жизнь. Мы со всей смелостью обратимся к поиску ответа на вопрос: кто она – та, что ждёт нас в центре лабиринта, кем является богиня Эрешкигаль и как её узнать.

И наконец, в последних главах мы вслед за историей войдём в мир отца – не столько реального, сколько архетипического, где отцовский принцип выражен в законах, патриархальных системах, учителях и авторитетах. Поразмышляем о негативных и позитивных аспектах этой встречи и о тех силах, которые пробуждаются с её помощью в душе, чтобы возродить нас.

Два мира: солнечный и лунный

Для начала необходимо внести ясность в то, что за язык мы используем, когда речь идёт о понятиях «смерть», «возрождение», «подземный мир». Современный человек ушёл далеко из страны снов и древних фантазий, поэтому такие слова его пугают и отталкивают. Солнце для него – это од-

на из звёзд галактики Млечный Путь. Луна – это спутник Земли. Смерть – это конец жизни. Возрождение – возможно, станет реальным в цифровом формате. Депрессия – нарушение работы нейромедиаторов.

Наш язык мироописания сведён к буквализму, но пришли мы к этому совсем недавно. Ещё пару столетий назад психика человека выходила за пределы его снов и настроений. Она создавала сложные символические объяснения всему, с чем людям приходилось сталкиваться.

По земле бродили бесы, которые вселялись в людей, и духи, наводящие ужас.

Любой мог попасть под соблазн дьявола, и лишь к избранным приходили ангелы. Череда несчастий объяснялась проклятием, а для ловли удачи был разработан целый арсенал инструментов и причудливых обрядов. Мир был так же сложен и непредсказуем, как и сейчас: эпидемии, стихийные бедствия, несчастные случаи, – но люди справлялись со страхами и тревогами с помощью заговоров, оберегов и амулетов.

Сегодня мы называем подобное мышление примитивным и архаичным, но это не отменяет того, что тысячи лет человеческими судьбами правили именно такие представления. Так или иначе они продолжают спонтанно проявляться в людях, потому что внутренние изменения идут с другой скоростью, нежели внешние. В сложные времена человек продол-

жают интуитивно создавать ритуалы и находить обереги.

В первый год пандемии коронавируса психиатры регистрировали первичные случаи³ проявления разных форм защитных реакций. Например, описаны такие ситуации: пожилая супружеская пара решила «усилить защитные возможности своего домика и перед дверью поставила мешки с солью». У другой пары проявилось языческое ритуальное поведение: пожилые люди при самоизоляции на даче систематически произносили заклинания с просьбами пощадить их и «защитить от новой чумы», стоя перед можжевельником, гладили его, иногда вслух повторяли, что «вирус хороший, добрый, их не тронет», приносили растению фрукты и клали у корней⁴.

Мы пугаемся подобного поведения и связываем его с болезнью. Юнг был одним из первых, кто смог повернуться к людям, захваченным архаичным психическим материалом, как исследователь, а не каратель; он увидел, что всякий бред содержит в себе информацию, истоки которой лежат далеко за пределами личной жизни человека. Эти паттерны поведения универсальны, в сложных моментах они пробуждаются внутри нас. Мы заново открываем первобытные ритуалы, успокаиваемся через символику давно ушедших дней.

³ Первичный случай здесь означает, что люди раньше не страдали психическими расстройствами.

⁴ Осколкова С. Н. Амбулаторные случаи психических нарушений в период коронавирусной пандемии COVID-19 // Психиатрия: электрон. версия. 2020. Т. 18, №3. С. 49—57. URL: <https://doi.org/10.30629/2618-6667-2020-18-3-49-57>.

В конце XIX века психоанализ начал расшифровку того, что сокрыто от сознания и проявляется в материале тех, кто наиболее подвержен воздействию бессознательного, – сложного языка символов. Выяснилось, что в суевериях, мифах и ритуалах зашифрованы в том числе и механизмы психического исцеления.

Ещё сто лет назад человек, столкнувшийся с депрессией, ничего не знал о серотонине. Он говорил, что его «душа ноет», «душа болит», «душа разрывается», «душа в аду». Тем самым он совершал то, что делает психотерапия: дистанцировался от боли, называл своё страдание и рассказывал о нём историю. Многие современные психологические техники, доказавшие эффективность, используют тот же подход.

В терапевтическом пространстве вновь появляются духи предков, демоны obsessions, бесы зависимостей и драконы, сидящие на страже старого мира. Мы ищем родовые проклятия, которые ослепляют или лишают удачи в работе и отношениях, создаём эликсиры жизни и призываем магических помощников. Но теперь мы знаем, что всё это не метафизическая реальность, но феномены психики – код, который даёт шанс установить контакт и обнаружить «баги», то есть сбой системы, выраженный в конфликтах между разными стремлениями психики. Всё это механизмы исцеления, сокрытые внутри нашей души. Когда привычного повествования становится мало, рассказывание истории пробуждает ге-

роическое, а вместе с ним и жажду выйти за пределы известного, расширить горизонт событий, принести исцеление и защитить самое дорогое.

Революционным открытием стало то, что нашим психическим процессом продолжают руководить те же самые явления, что были описаны в мифах в далёком прошлом. Что перед нами стоят те же задачи и те же вызовы внутреннего пути, что и тысячи лет назад. Современные герои спускаются в метро и стоят в пробках, но сюжеты их жизней повторяют всем известные истории сражений, порабощения или поражения, роковой страсти и разрушительной привязанности. Поэтому психоаналитики вновь погружаются в забытое прошлое, чтобы понять, в каком мифе страдает их пациент.

Мы точно знаем, что рассказывание историй – это не просто развлечение для праздного ума, но жизненно важная потребность, которая лежит за пределами списков дел и достижений. В мире растёт число депрессий, зависимостей, тревожных и обсессивно-компульсивных расстройств. По данным Institute of Health Metrics and Evaluation, в 2019 г. каждый восьмой житель планеты, т. е. в общей сложности 970 миллионов человек, страдал психическим расстройством, причём наиболее распространёнными были тревожные и депрессивные расстройства⁵. Это показатель того, что

⁵ Цит. по: Психические расстройства: инф. бюллетень от 22 июня 2022 г. // Вопросы здравоохранения / ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>.

мы, пройдя цикл отдаления от примитивной логики бессознательного, очистив нашу науку от суеверий и искажений, оказались в стерильной реальности. Психика со всеми её глубинами и конфликтами возродилась в материальном мире, но мы утратили оптику для того, чтобы видеть её. И она заговорила с нами через симптомы психических, эмоциональных и, наконец, физиологических расстройств.

Современный человек не говорит о видениях, не ищет пророков или оракулов, чтобы избавиться от пугающих снов, не пытается расположить к себе богов через жертвоприношения. Мы покинули чудесный приют веры и остались с голым симптомом, который без названия и без истории перестал быть отдельным и поглощает нас целиком. В итоге то, от чего мы так поспешно отмахнулись, заняло всё наше внимание. Мы сталкиваемся с теми же феноменами и вызовами развития, что и наши предки, однако теперь мы одни и отчаянно жаждем понять, что же с этим делать, как это назвать, а чаще всего – как скорее от этого избавиться.

Ошеломлённые прорвавшимся стремлением к разрушению, мы оказались не способны защититься рациональным подходом от расползающегося раскола, который разделяет нас как внутри, так и снаружи. Возможно, наконец пришло время изучить то, что тысячи лет присутствовало в жизни наших предков. Мы заглянули внутрь своего психического мира, используя тот арсенал инструментов и знаний, что оставили те, кто шёл этим путём до нас. Люди, увлечённо

изучавшие мир психики в XIX и XX веках, кажутся нам далёкими и малопонятными. Что уж говорить о философях древности? Чтобы постичь оставленное ими наследие, требуется полноценное образование. И всё же остаётся универсальный язык мифов и сказок, который понятен даже ребёнку и удивительным образом продолжает пробуждать воображение современного человека.

«Когда нам приходится иметь дело с проблемами, мы инстинктивно сопротивляемся движению по пути, ведущему сквозь неизвестность и мрак. Нам нужны только несомненные результаты, притом мы совсем забываем, что такие результаты достижимы, лишь когда отважишься войти в темноту и снова выйти из неё»⁶, – пишет Юнг. Исследуя психические страдания, он первый обратил внимание и на вызовы, которые в связи с этим возникают на нашем пути. Но можем ли мы осмелиться на шаг в неизвестность без веры в того, кто своей волей может не только разрушить нас, но и возродить?

К сожалению, современный человек дошёл в своём развитии до стадии, где вера в благодать – потерянная привилегия. Культура рационального ума требует теорий и обоснований любому пророческому слову. Возможно, это также симптом, указывающий на то, что источник милосердия иссякает в коллективной душе и единственное, что нам остаётся, – это обратиться к личному опыту и принять условия

⁶ Юнг К. Г. Эссе «Стадии жизни». <https://gtmarket.ru/library/basis/4121/4125>.

эксперимента, уже развернувшегося помимо нашей воли.

Мне хочется верить, что эта книга сможет пробудить память о языке символов, на котором говорит с нами таинственный Другой, никогда не определяя что-либо до конца и избегая тем самым смертельной окончательности. А через разговор с ним, возможно, оживёт и опыт.

Впервые за много сотен лет мы видим ещё одно чудо – воскрешение богини. Современные женщины заново открывают свою ценность – не только как матери, жены или дочери, но как героини уникальной истории. Они погружаются в поиск себя, исследуют свою индивидуальность, сражаются за отделение от родового и коллективного. Поэтому именно сейчас нам так важно отправиться в путь по просторам забытого древнего мифа, где богиня Инанна добровольно шагает за порог привычного.

Революция женской идентичности в основе своей имеет не столько внешний, сколько внутренний потенциал. И здесь опять я хочу отметить, что связь между внешним и внутренним сложна и наполнена недосказанностью, как отношения между любовниками. Считается, что эмансипация женщин пробудила в них не развитую ранее активную позицию, но что было первичным, мы вряд ли узнаем наверняка. Меняется женское осознание себя, и, кто знает, возможно, именно это открывает для всей нашей цивилизации иной путь развития – не через захват новых земель, но через погружение в пространства психического или субъектного пе-

реживания, поиск скрытых взаимосвязей между людьми, как частями целого. Отсюда столь быстро распространяющиеся сегодня практики исследования себя через творчество, тело и терапевтические отношения.

Но, как бы ни хотелось радоваться этим нововведениям, нам всё же не стоит упускать с таким трудом добытый навык стремления к объективности. Тем более что именно этот навык сегодня развивают в себе женщины, делая шаг в мир, где раньше только мужчины имели право принимать решение, обвиняя противоположный пол в субъективности и узости сознания. Поэтому, перед тем как начать путь, давайте постараемся очертить эти два источника внутри нас. Первый, наиболее видимый, – это путь через внешнее развитие и исследование окружающего нас мира. Его определяют как мужской или, точнее, маскулинный способ мыслить, который доступен как мужчинам, так и женщинам. Мы вспомним символическое описание этого пути, которое не сговариваясь использовали люди в разных точках мира, – это солнечное или солярное мышление.

Как солнце, этот образ мысли освещает все предметы, не оставляя недомолвок. Его логика контрастна и резка, он описывает предмет предельно точно, отсекая любую неоднозначность. Мы используем это мышление, когда ставим внешние цели. Если я хочу, например, отдохнуть на море, я оценю бюджет, выберу место, посмотрю предложения по билетам, найду отель. Так высвечивает мой путь солнце. Как

только я выделила главное и убрала второстепенное, у меня больше нет сомнений. Я смотрю на тех, кто уже прошёл путь, собираю информацию и делаю выводы. Так сегодня работает наша наука: чтобы исключить любую случайность, учёные проводят множественные эксперименты и доказывают, что результаты в них повторяются. Именно солярное мышление не даёт нам утверждать тот или иной факт без ссылки на проверенные источники. Единоразово сделав выбор, человек, в котором доминирует подобное мышление, уже не сомневается в своей правоте. А в случае, если что-то пойдёт не так, он скорее будет искать причину проблем вовне, чем в самом себе. Солнце всегда одинаково, оно не меняет траектории. Такие люди легко выделяют главное, при этом отбрасывая густую тень на второстепенное. Второстепенным они часто считают эмоциональные колебания и мир чувственных отношений.

Именно объективному научному мышлению мы сегодня говорим спасибо как за все блага цивилизации, так и за гнев Богини, которую отбросили во тьму. Оттуда она отравляет нас и погружает в тревогу, депрессию, склоняя к зависимостям и Obsessиям. Во внешнем мире мы видим, как её страдания проявляются в экологических проблемах и стихийных бедствиях.

Противоположным солярному мышлению является фемининный или лунный способ мыслить⁷. Луна даёт не пря-

⁷ Хардинг Э. Женские мистерии. М.: Клуб Касталия, 2016. С. 40.

мой, но отражённый свет – мягкий, скрытный, искажающий объекты. В сиянии Луны мы попадаем в царство теней всех возможных оттенков. В то же время Луна открывает возможность видеть там, где нет Солнца. Она озаряет мир ночи, где грань между внешним и внутренним очень тонка, и потому так легко увидеть то, чего нет.

Под действием лунного мышления я могу принимать, на первый взгляд, совершенно нелогичные решения. Моё желание оказаться на море может развернуться непредсказуемым образом. Например, увидев пляж мечты, услышав его зов, я, не думая дольше, куплю первый попавшийся билет и окажусь там уже через день. Не учитывая никаких факторов.

Изначально большинство женщин чаще или реже опирается именно на эту форму мышления. Если при этом они не делают усилий для развития своего Солнца, то есть для того, чтобы становиться объективными, видеть свои границы и оценивать ресурсы, то в их жизни будет присутствовать ярко выраженная цикличность. Способность видеть и действовать будет зависеть от того, в какой фазе находится их внутренняя Луна. В один день они будут видеть ясно то, что не покажет никакое Солнце, – например, на чём основаны отношения или что скрывает человек за маской. Но в другой день они оказываются во тьме и видят то, чего нет. Страх этой тьмы пробуждает демонов критики. Такие люди часто чувствуют недоверие к своему мышлению, когда надо при-

нимать ответственные решения. Так, одна моя клиентка, перед которой встала задача сделать ремонт в квартире, рассказывала, как боится ошибиться в выборе материалов или мебели. Что сегодня ей хочется одного, а завтра совершенно другого, что она не может понять, что важно, а что второстепенно. Размышляя о гипотетическом промахе, она признавалась в том, что больше всего её страшит возможное чувство вины и сожаления, а также критикующий голос: «Я буду смотреть на этот диван и слышать, что я не справилась, что я глупая, не могу даже такую простую вещь выбрать правильно».

Оба эти источника света присущи как мужчинам, так и женщинам. Но там, где светит Луна, мужчина приходит в ужас чаще, чем женщина. И в этом наше удивительное различие и женская уникальная способность и потребность. Каждая женщина знакома с этим отражённым светом. И многие расскажут, как по лунной дороге приходили именно туда, где и должны были оказаться, попадали в невероятные приключения, которым трудно подобрать описание в солярном мире, потому что разворачивались они внутри, что-то меняя безвозвратно, становясь новой жемчужиной на нити судьбы.

Итак, мы очертили два источника света нашего внимания. Первый, путь Солнца, ведёт нас к поиску имперсональной истины, того, что находится за пределами личных переживаний. Целью второго является установление взаимосвязей

там, куда не попадают солнечные лучи, – в мире чувств и отношений. Две полярности – объективный и субъективный миры – создают конфликт между внешним и внутренним. И до тех пор, пока обиды, жалобы, депрессия списываются на физиологические недомогания, дорога в мир субъективного опыта, где тысячи лет герой проходил столь необходимое нам перерождение, будет закрыта.

Человечество отдало мир личных переживаний во власть науки, бога Солнца, а мир души, мудрость, накопленная за столетия и изложенная в мифах, отнесены к индустрии развлечений. Этот конфликт порождает глубокое страдание, и чаще именно в женщинах, поскольку они наиболее остро чувствуют боль утраты ценностей субъективного опыта.

С осознания этой потери начинается отделение женщины от патриархального мира, её исход из солнечной реальности туда, где остался непосредственный опыт, захороненный в мире мёртвых. Морин Мердок называет этот этап «духовная засуха»⁸. После того как женщина долгое время шла по пути героя, по мужскому пути преодоления себя, своих желаний, материнских установок, она достигает определённого уровня развития объективности, но вдруг обнаруживает себя опустошённой. Оказывается, что всё, что ей может предложить мужской путь, в итоге приводит к разочарованию и предательству.

⁸ Мердок М. Путешествие Героини. М.: Клуб Касталия, 2023. С. 96.

Как и зачем записывать свои сны

Итак, вы решили, что готовы развернуть своё внимание к Луне и её сокрытым знаниям. Для кого-то этот путь уже хорошо знаком, а для кого-то – настоящий вызов. Первый шаг, который мы можем сделать на этом пути, – это начать записывать сновидения. А если говорить точнее – начать сновидеть. Мы привыкли к тому, что сны не важны: они легко уходят или же повторяются и пугают нас, и поэтому мы обесцениваем их значение. Людей отталкивает тот факт, что внутри есть что-то помимо сознания, а сны говорят нам именно об этом. В них проявляются импульсы и действия, которые мы никогда бы не позволили себе в реальности. Сны вносят сумбур и хаос в нашу структурированную жизнь, поэтому сознание предпринимает огромные усилия, чтобы снизить их влияние.

Известно, что во время затяжной депрессии человек испытывает различные трудности со сном: образы становятся тусклыми и незапоминающимися, повторяются одни и те же мотивы, пробуждение приносит лишь усталость. Правильно подобранные антидепрессанты помогают высвободить целительную силу сновидений. Это говорит о том, что сознание и бессознательное не просто связаны – они являются одним процессом. Аналитическая психология строится на этом знании. Вместо того чтобы убегать или закрывать глаза на бессознательное как на полноценного участника нашей жизни, мы делаем шаг ему навстречу. Мы впускаем его

в свой дневной мир.

В этой книге нет техник интерпретаций снов. Я верю, что человек сам должен и может подобрать ключик к шифру своего бессознательного. Я предлагаю, во-первых, допустить, что этот материал пусть неясен для нас, но ценен, а во-вторых, подскажу, как создать особое пространство и начать слышать язык символов, не ужасаясь его странностям. Сны – это личные послания на этом языке. Как и все символы, они многослойны. Но стоит однажды проникнуть в смысл сновидения, как он, словно стрелка на рельсах, разворачивает поезд сознания на новый путь.

Вот подсказки, которые помогут вам запомнить сны и увидеть их ценность.

Первое: мы забываем то, что снилось нам, потому что наше сознание держится за власть над психикой. Мы можем сказать, что это современного человека – диктатор, который подвергает всё инакомыслие репрессиям. Как только мы признаем это в себе, нам удастся хотя бы мельком заметить огромную территорию, существование которой было сокрыто.

Второе: не стоит воспринимать сны буквально. Так, смерть и рождение во сне никогда не являются лишь смертью и рождением. Умирает не тело, но нечто отражённое в его образе: старый уклад жизни, представления о мире, надежда, любовь, смысл. Рождение связано с новым: опытом, возможностью, вызовом, способом мыслить, чувство-

вать или действовать.

Третье: сны поднимают то, что сознание не замечает. Это ещё одна причина, по которой нам требуются усилия, чтобы запомнить или записать сон: сознание избавляется от того, с чем не хочет иметь дело, но бессознательное возвращает это в парадоксальной форме.

Желание поскорее разгадать или расшифровать сон также говорит о невыносимости переживаний – «скорей бы понять, что же это значит». Я предлагаю вам не быть тираном и отнестись с уважением к своему нежеланию чего-то видеть, не отбрасывая это. Выдерживать неизвестность – вот навык, которому учат нас наши сны.

Четвёртое: уважение ко всему скрытому и ко всему проявленному. Это залог длительных отношений с пространством сновидений. Не стоит сразу стремиться задокументировать весь процесс, подобное намерение лишь отпугивает нашего ночного друга. Отнеситесь к записи снов как к дневнику, в котором девушка хранит обрывки воспоминаний о свидании с возлюбленным. У каждого из нас своя текстура снов: кто-то встречается в них с персонажами из жизни, кто-то видит людей, которых никогда до этого не видел, у кого-то сны вообще не содержат ни одного человека. Есть те, кто вспоминают запахи, есть те, кому снятся формы, кто-то проживает во сне целые приключенческие романы. Всё это одинаково важно.

Пятое: не жалейте слов. Пространство сновидений нахо-

дится в отдельном от дневного мышления месте. У большинства людей эти зоны мозга не имеют связей. В мире снов наше «я» мыслит иначе и проживает опыт, используя другой алгоритм. Для того чтобы выстроить мост между тем и этим миром, нам нужны слова. В начале может казаться, что их трудно подобрать или что с их помощью невозможно отразить картину целиком. Это ещё одна уловка сознания – «лучше ничего не называть, потому что назвать невозможно». Но именно процесс подбора слов для размытого опыта снов связывает две разные части мозга и заставляет синхронизироваться. Не жалейте слов, письменных или устных, расширяйте сновидение ассоциациями и метафорами – так постепенно один мир начнёт вливаться в другой.

Шестое: по мере укрепления контакта сны начинают меняться. Связь, которую мы выстраиваем, описывая сны и сохраняя их образы, воздействует как на сознание, так и на бессознательное. Эти изменения – наша ниточка Ариадны в лабиринте внутреннего мира.

Записывать сны можно как в специальную тетрадь, так и в заметки на телефоне. Важно, чтобы запись можно было сделать, находясь в кровати. После пробуждения не спешите вставать, а продолжите лежать с закрытыми глазами и не меняя позу ещё 1—2 минуты, собирая послевкусие сна. Это могут быть элементы образов, ощущение или эмоциональный фон.

Вы проснулись в совершенно новый мир, не торопитесь

возвращаться к привычным делам. Представьте, что сновидение продолжается. Если вы помните сюжет сна, проговорите его про себя, если помните какое-то место, вернитесь в него и оглянитесь, чтобы сохранить детали. Если во сне вы встретили кого-то, ощутите, что этот персонаж всё ещё внутри вас. Не стесняйтесь искать слова. Потом запишите то, что удалось поймать. Не забывайте ставить даты сновидений.

В течение дня вы можете возвращаться к образам сна, и в ответ он может вносить дополнения в то, что вы запомнили. Так ваше путешествие в мир личных символов выйдет на новую глубину.

Глава 2. Начало пути.

Зов из недр Подземного мира

Итак, наша история начинается с того, что богиня неба и земли Инанна обращает свой взор в самые глубины Подземного мира.

*С Великих Небес к Великим Недрам
помыслы обратила.*

*Богиня с Великих Небес к Великим Недрам
помыслы обратила.*

*Инанна с Великих Небес к Великим Недрам
помыслы обратила.*

*Моя госпожа покинула небо, покинула землю,
в нутро земное она уходит.*

*Инанна покинула небо, покинула землю,
в нутро земное она уходит.⁹*

В этих строках древнего шумерского гимна воображение захватывает удивительная картина, где психическое переплетено с телесным. «Великие Недра» – два слова, на которые откликается женское тело. Каждая из нас может найти соответствующую указанию точку внутри себя. Именно

⁹ От начала начал. Антология шумерской поэзии. Пер. Вероника Афанасьева. СПб.: Центр «Петербургское Востоковедение», 1997. С. 139. Далее в сносках исп. сокр. «От начала начал».

из неё начинается закручиваться спираль лабиринта.

До тех пор, пока концепция остаётся лишь набором слов, пока её звуки не наполнятся чувственным опытом, какой бы прекрасной она ни была, она так и останется недостижимым небом идей. Ничто не прорастёт из неё. Оглянувшись, можно увидеть немало людей, до предела наполненных интересными теориями из области психологии, но жизнь их остаётся бесплодной. Более того, можно заметить, что за изучением психологических знаний скрывается неудержимая страсть мышления отделиться от всего отталкивающего в собственной психике, запечатать раздирающие внутренние конфликты, дав им ёмкое определение, и двигаться дальше.

До тех пор, пока мы смотрим в небо, пока движемся только вверх, всё дальше от глубинных основ, тёмных, как лоно древней богини, История не начнётся.

А без Истории не воплотится и наша фемининная реальность.

«Совершенно невыносимый внутренний разлад является доказательством вашей подлинной жизни. Жизнь без внутренних противоречий – это или только половина жизни, или жизнь в Запредельном, которой живут лишь ангелы»¹⁰.

Мне важно разделить понятия «женского» и «феминин-

¹⁰ Цит. по: Шарп Дэрил. Кризис среднего возраста. Записки о выживании. М.: Изд-во «Класс», 2006. С. 5.

ного» – поскольку оба могут использоваться в схожих контекстах. Говоря о «женском», мы подразумеваем то, что присуще лишь женщине. Говоря о «фемининном», мы обращаемся к тому, что присутствует в психике любого человека. Именно поэтому история о Нисхождении Инанны оживает как в женщинах, так и в мужчинах. Фемининная часть души мужчин узнаёт себя в древней легенде. И хотя все примеры в книге даются на материале героинь женского пола, мужчинам так же важно обратить взор с небес в глубины души и пройти вслед за ней весь цикл, не отворачиваясь от тех образов, которые Она готова будет разделить с вами. В этой главе мы поговорим о том, с чего именно начинается путь. Что заставляет нас «обратить помыслы к Великим Недрам»?

Антрополог и исследователь мифов Джозеф Кэмпбелл так раскрывает понятие «зов»: оно «означает, что судьба призвала героя и теперь его духовные интересы простираются за пределы привычного окружения, устремляясь в область неизвестного»¹¹. В чём бы ни выражалась воля судьбы: в потерях или обретениях, трудных решениях или долгожданных переменах, – с момента, как зов прозвучал, человек утрачивает интерес к тому, с чем он знаком, его влечёт тропа, по которой он ещё не ходил.

Она находится на границе между миром человека и миром богов, и ни одна трансформация невозможна без их участия. О том, что аналитическая психология понимает под

¹¹ Кэмпбелл Дж. Тысячеликий герой. СПб: Изд-во «Питер», 2022. С. 70.

термином «боги», исчерпывающе отвечает К. Г. Юнг в книге «Психология бессознательного».

Поскольку весь наш путь пройдёт по следам Инанны, нам важно прояснить для себя то, что боги, в понимании Юнга, – явление не из метафизической реальности, но из реальности психической. Они сотканы из тех же нитей, что и наше сознание, однако воплощены иными, непостижимыми для нас способами. Воздействие этих психических феноменов человечество описывает в течение всей истории разными, но схожими по смыслу определениями: боги, силы, вселенная, архетипы. Как бы мы их ни называли, именно в их присутствии появляется доступ к потенциалу исцеления и глубинного обновления.

Юнг через свою практику и в неменьшей мере через личный опыт открыл, что «боги» продолжают говорить с современным человеком, но делают это всё чаще посредством телесных симптомов. Нечто внутри живёт по законам тысячелетий, не оставляет нас в покое и снова заставляет проходить сквозь лабиринты, без единого шанса заснуть блаженным сном.

Моя пациентка Рената слышала зов, который не смогла оставить без ответа, в 34 года. Её тёмные густые волосы выбиваются волнами из высокого пучка, нетуго стянутого резинкой. Со смуглой кожей контрастируют глаза – серые, как спустившаяся с гор снежная буря. От матери она унаследо-

вала азиатский разрез глаз и чувства, которые поднимаются из глубины, словно потоки лавы: невыносимо медленно и испепеляюще. От отца ей достался холодный рассудок и навык долгосрочного планирования. Она работает в крупной консалтинговой компании. Работа занимает практически всё её время, отдых она также старается наполнять разнообразными занятиями, которые, по мнению её коуча, «помогут ей переключиться». Помимо силовой йоги, она занимается альпинизмом и плаванием на открытой воде.

Она пришла ко мне, когда у неё умерла бабушка. Но привело её не горе, а кошмары, которые отнимали все силы. Она видела женские тела, лишённые голов. Иногда они были свалены кучами, иногда это было одно или два тела, разрезанные пополам. Обезглавленные женщины разных возрастов появлялись почти каждую ночь и вводили её в смятение. Зная, что я работаю со снами, Рената решила, что сможет найти у меня помощь. Рассказывая о них, она оставалась рассудительной и сохраняла отстранённый вид. Пока я слушала, мне казалось, что Рената принесла мне обезглавленное тело своих переживаний, которое описывала без тени каких-либо эмоций. Она хотела, чтобы эти образы перестали мешать ей. По ходу разговора мы выяснили, что кошмары ей снились и раньше, но она от них успешно уходила, усиливая нагрузки, чтобы падать в сон, как в беспамятство. На первой же встрече я предложила ей допустить мысль, что эти повторяющиеся сны недаром требуют её внимания, что, возможно,

они хотят ей что-то сказать, и стоит попробовать принять этих женщин как часть собственной истории.

«До тех пор, пока значение сна не будет осознано, метафоры, которые поставляли наши сновидения, так и останутся в наших телах или в наших отношениях»¹².

Зов исходит из потаённых мест, в которые мы не хотим заглядывать. Он приходит во снах, во внезапных фантазиях, в случайных встречах. На самом тонком уровне он звучит опытом изменённого состояния сознания, на материальном – телесным симптомом. Он призывает к неизвестности, которую не просчитать, поэтому так хочется отложить его. Ведь в неизвестности воплощаются все наши страхи. Я понимаю женщин, которые не впускают зов внутрь – это слишком рискованно: куда в итоге он заведёт, каких жертв потребует? На этом этапе истории наша задача – сделать первый непростой шаг, отказаться от рационализации и допустить, что мы можем не знать чего-то, однако это продолжает быть частью нас, которая хочет нашего внимания. Страх перед миром снов и фантазий зеркальным отражением усиливает их негативный эффект. Начать путешествие из страха – значит окрасить его этим страхом. Но прежде чем отвечать на зов, необходимо признаться, что вы слышите его. Или об-

¹² Вудман М. Опустошённый жених. Женская маскулинность / пер. В. К. Мершавка, В. И. Белопольский. М.: Когито-Центр, 2010. С. 36.

наружить, что сейчас никакого зова в вашей жизни нет. Обращаясь к внутренним процессам, мы учимся не терять объективность и констатировать их реальность. Как только наше внимание оборачивается к зову, что-то начинает меняться.

На следующую сессию Рената пришла взволнованной. Она сказала, что после нашего разговора ей перестали сниться женские тела, но вместо этого приснилось кое-что пострашнее.

«Я была на даче с бабушкой. Она готовила на кухне, было тепло и уютно. Я должна была что-то принести из погребка. Я начала спускаться вниз, там было темно и очень много пыли и паутины. Я долго пробиралась сквозь паутину в темноту. Коридор становился всё меньше. Я двигаюсь медленно, как будто мои ноги увязли в чем-то липком. А за мной идёт кто-то, это мужская фигура, но я его не вижу. Я выбираюсь из коридора и оказываюсь в туннеле метро. Мне надо перейти рельсы, потому что там, впереди, мой офис, а сзади мой преследователь. Я перехожу рельсы, и вдруг по ним проносится поезд, а я не в силах пошевелиться. Потом я стою в офисе, оборачиваюсь назад и вижу собственное тело без головы, разрезанное поездом на части».

Этот кошмар пробудил в Ренате чувства. Ужас и шок поразили её, когда она увидела, что её крепкое, выносливое тело оказалось отделённым от головы. Поезд символизировал разделение между тёмным, засасывающим миром матери, из которого она так старательно прокладывала себе путь

к светлому миру отца, к рациональному, структурированному мышлению, воплощённому в образе офиса.

Смерть бабушки возродила в Ренате воспоминания о том, как много тепла и любви было в потерянном материнском мире – всё это осталось отрезанным. Без поддержки фемининного мира горе и скорбь становятся непреодолимым вызовом. Преследователь-мужчина – частый образ в женских снах. Это маскулинные силы, цель которых – проводить женщину в новое знание о себе. Но вместо того, чтобы следовать им или исследовать их, сновидица бежит навстречу поезду. Много лет Рената придерживалась такого способа жизни: она исправляла или устраняла неудобные препятствия. Но похоже, что подавленный конфликт не мог быть вытеснен, и Рената вынуждена была откликнуться на зов, исходящий из самых глубин её внутреннего мира.

«Обернись и посмотри, к чему привёл тебя твой путь», – говорят такие сны.

На уровне объективного мира с нашей героиней случилась смерть бабушки. Но её субъективные переживания оказались сильнее, чем она могла себе представить. Они выбили её из рабочего процесса, лишив опоры в солярном мышлении. Логикой она не могла избавиться от навязчивых снов. Только опыт чувств способен в этом случае вернуть женщину в мир.

Пусть это лишь начало, но оно показывает, что история разворачивается помимо нашего желания. Мы не создаём её,

единственное, что нам остаётся, – это откликаться. Многим годами удаётся избегать путешествия, в которое зовёт их душа. Рената пришла к осознанию зова не сразу. Она долгое время искала рациональные способы объяснить себе свои кошмары, пробовала не думать о них, не видеть их. Она признавалась позже, что было страшно и непонятно, как можно отпустить себя в путь навстречу неизвестности, хотя в глубине души понимала, что придётся это сделать. «Я не верю, что смогу вернуться. Всё, чего я добилась в жизни, станет неважным. Я не могу это отпустить». В этом случае женщине не стоит торопиться, важно учиться ходить кругами, искать опору, утверждаться в своём месте до тех пор, пока, услышав зов, она не только испугается, но и обрадуется его звучанию.

Зов, потрясший и воодушевивший Ренату, пришёл в поездке на озеро Байкал, где она занималась трекингом.

«Я несколько часов пробиралась через лесную зону. У меня болела нога, я неудачно подвернула её накануне. В какие-то моменты мне казалось, что я уже расходилась и забывала о травме, но потом она напоминала о себе снова. Меня больше беспокоила даже не боль, а досада на себя, на то, что долгожданная поездка омрачилась этим обстоятельством. Я злилась, ругалась и тратила на это все силы. А впереди ещё было много планов, от которых я даже не думала отказываться. И вот в таком состоянии я вдруг вышла к озеру. Я сама не поняла, как это произошло, настолько я находилась не в моменте. Просто неожиданно на меня налетел силь-

нейший поток ветра. Он буквально выбил меня из всех моих переживаний. У меня захватило дух – передо мной был безбрежный Байкал. Вдруг все эти навязчивые мысли стали чем-то потерявшим значение. Это случилось и раньше, но в этот раз я неожиданно поняла, что это не связано с моими усилиями, как я привыкла думать. То, что способно вырвать меня из цепких лап собственных мыслей, было вовне меня, а мне просто очень повезло, что оно решило проявиться. Раньше мне хотелось как-то зафиксировать эти моменты, чтобы повторять их снова. Но в тот раз меня переполнила благодарность. Я села на землю, по моим щекам текли слёзы. Мне было так жаль, что я долгие годы не замечала того, что было рядом».

В первых словах любой истории уже зашифрован её сюжет. Многие проекты, которые рождались на адреналине, не выдерживали спокойствия и рутины, необходимых для развития. Там, где сложно остановиться, в какой-то момент будет так же трудно себя разогнать.

Путь, начавшийся с кошмара, приводит к бегству. Чтобы обратить на себя внимание, внутреннему миру Ренаты пришлось напугать её. Узнав метафору зова, Рената открылась возможности услышать его и распознать в мотиве встречи с великим озером Байкал.

Терапевт может сколько угодно рассказывать клиенту о чудесах его психики, но пока бессознательное не проявит себя, никакие слова не изменят рациональной установки от-

рицания чего-либо за пределами «я-сознания». Бессознательное ищет способ установить контакт и способствовать исцелению, и, если ему дать выбор, оно скорее пойдёт на сотрудничество, чем продолжит сценарий погони и преследования. Поэтому так важно подготовиться к началу пути, осмыслить его внутренний источник и обратиться к силам, которые благоволят нам. Настроение, ритм, смысл – всё это будет сложно изменить в дальнейшем, не переписав начало. Человек понимает это. Возможно, поэтому многие выбирают жизнь на черновиках – постоянно проигрывают в голове то, что случится когда-то потом, когда они будут готовы.

Другая особенность этой стадии путешествия заключается в том, что любое начало по мере развития истории будет претерпевать изменения. В процессе анализа у пациентов часто меняется контекст и эмоциональное содержание не только текущих снов, но иногда и их самого первого воспоминания о себе. У Ренаты кошмары сменились более сложными снами и переживаниями, на которые она раньше закрывала глаза.

Откуда исходит зов

Казалось бы, в самой физиологии заложено то, что герой-мужчина покидает дом и отправляется в путь, рискуя жизнью, преодолевая препятствия. Таков путь сперматозоида – самого базового проявления мужского начала. Для мужчины-героя это естественный ход – покинуть родной дом

и отправиться на поиски нового. С точки зрения биологической модели поведение женщины обусловлено инстинктом самосохранения. Именно так яйцеклетка может выполнить свою миссию: в безопасности и сохранности аккумулировать ресурсы.

«Пещера женственности кажется мне такой уютной. Я думаю, что всегда буду отступать в неё с приятным чувством пребывания на своём месте, с чувством, которое за пределом всяких слов»¹³, – пишет в «Ежедневнике Художника» Анни Труит.

Если духовный путь заключается в преодолении инстинктивных побуждений, то задача мужчины не только уходить и побеждать, но сохранять и оставаться. В таком случае логично предположить, что путь женщины начинается с преодоления сил природной инерции – с шага из точки безопасности и определённости к тому, что неизвестно. Вот как описывает это Симона де Бовуар, посвятившая свою жизнь исследованию положения женщин в обществе:

«Самка отрекается от себя ради вида, который требует подобного отречения. Удел самца совершенно иной; ... в самом своём преодолении он отделяется от себя и утверждает в себе самом»¹⁴.

¹³ Цит. по: Мердок М. Путешествие Героини. М.: Клуб Касталия, 2023. С. 10.

¹⁴ Бовуар С. Второй пол. М.: Азбука, 2021. С. 28.

Мир, в котором мы живём, определяется мужскими ценностями, однако уже в XIX веке многие женщины преодолели барьер страха и отправились исследовать неизведанное. Первым, чем им пришлось пожертвовать ради этого, стала прежде нерушимая связь с материнской пещерой. Именно об этом разрыве пишет Мердок, предлагая модель пути героини, источником которой, по её мнению, является состояние расщепления, «создающее впечатление, будто наши знания, желания и страсти не так важны и ценны, как те, что присущи доминирующей мужской культуре»¹⁵.

Путь Инанны в таком ракурсе – это исцеление связи с той, что была отброшена во тьму тысячи лет назад – с первоисточником всего находящегося за пределами мужского солярного мира – с Великой Богиней, порождающей из себя жизнь и забирающей её в себя. И всё же история о нисхождении Инанны особенно примечательна тем, что появилась во времена матриархата, когда богиня была в своей силе и в своём праве. И потому она несла в себе таинство не только для женщин, но и для мужчин. Суть её мистерии мы можем рассмотреть и в более поздних её реконструкциях с участием богов-мужчин: Осириса, Адониса, Диониса, – которые умирают и воскресают, утверждая новый порядок. Старое исчерпывает себя, оно уже не является крепостью и опорой, защищающей от хаоса, и среди голосов ужаса и паники звучит тот самый зов, который исходит из самых глубин, где новое, ещё

¹⁵ Мердок М. Путешествие Героини. М.: Клуб Касталия, 2023. С. 20.

ником не узнанное, уже готовится прорасти.

История Инанны не начнётся до тех пор, пока женщина не сумеет обнаружить в себе помимо страха желание двинуться в путь, иначе соблазн оставаться на месте будет практически непреодолим, а вызовы роста обернутся кошмарами, сложностями в отношениях или физиологическим недомоганием. Либо она присоединится к мужскому войску, защищающему мир от хаоса, и тогда перестанет слышать то, что требует от неё ещё не рождённая жизнь.

Зов, услышанный на Байкале, изменил позицию Ренаты к истории об Инанне. Она вернулась из поездки, полная желания узнать, что же ждёт её там, за пределом известного.

«Желание – это наживка для приманивания идей»¹⁶.

Желание, которое мы не решаемся признать и удовлетворить, превращается в проклятие. Вдохновляющий нас ветер перемен может стать бурей, разрывающей на части. Именно зов желания уводит девушку из родительского дома. Он же тянет её в отношения, навстречу неопознанному «другому», а позже из него рождаются новые ипостаси: мать, профессионал, искатель, учёный, творец.

Желание пробуждает источник сил, но только с условием, что мы готовы пойти ему навстречу. Можем ли мы контро-

¹⁶ Линч Д. Поймать большую рыбу. Медитация, осознанность, творчество. М.: Изд-во «Бомбора», 2022. С. 27.

лировать свои желания? Или они как птицы, которые прилетают в мир нашей души, чтобы спеть свою песню? А если желание было поймано и заперто в клетке, как долго оно сможет приносить нам радость? И будут ли прилетать птицы в место, где их методично уничтожают?

Зов приходит из самых глубин, его источник скрыт от наших глаз, и мы вряд ли сможем узнать, кто или что нас зовёт, не откликнувшись и не спустившись по этой нити в самую сердцевину ночи. История Инанны так далека от нас и так близка, если мы позволим себе проживать её телом, а не головой. Вкушать её, пробовать языком, смазывать собственной слюной и удерживать внутри, не спеша дать всему название и объяснение. В этот момент в нас поднимается волна страха и отрицания, привычного обесценивания собственного чувственного опыта. Мы не будем ему мешать: ничто не должно быть отброшено, даже голос, который только и занимается тем, что критикует и высмеивает, не будет исключён. Он также важен для нас.

Инанна не сразу откликается на зов, она откладывает и медлит. Услышать зов и медлить – это искусство удержания себя в бездействии. Что-то происходит, но мы ещё не знаем, что это, не знаем, куда нас это приведёт. Но что-то уже происходит.

Инанна внутри нас, которая сможет пройти сквозь лабиринт Подземного мира и вернуться обратно, – это особая структура мыслей, ценностей и реакций. Нам не стоит отожд-

дествлять себя с ней, но мы можем учиться у неё.

История про Инанну и её спуск в Подземный мир раскрывается только в контексте мира, где женщина выходит за рамки своего призвания в деторождении. Все события, свершающиеся в её жизни, — это путь развития её духа. Путь циклов. Путь гармонизации её внутреннего состояния, а с ним и мира, в котором она живёт.

Инанна, богиня неба и земли, была великой. Каждый день она созидала жизнь на земле. Она была богиней любви, страсти, но и войны и распри. Она была богиней самой жизни, вмещающей в себя все противоречия, переменчивой и своевольной. Но каждую ночь она забывала, кто она. Она снова и снова теряла самосознание, а с ним и способность творить. И снова и снова находила его.

С этого начинается история каждой женщины, когда она вдруг обнаруживает, что какие-то части её личности не находят места в текущих отношениях или в том мире, что она построила вокруг себя. Её потерянные проявления могут вызывать тоску, а могут — опасения. Но рано или поздно именно оттуда раздастся зов, который поведёт её за пределы текущих переживаний.

Сначала она потеряла своё детство и обрела юность, затем встретила того, кто очаровал, но и напугал её, и смогла распознать в нём Другого, отличного от себя. И полюбить его, несмотря на различия. И теперь она созидает жизнь и снова забывает о том, кто она, просыпаясь в новых частях себя.

Видите ли вы эту разнообразность и разобщённость внутри? Или, возможно, лишь подозреваете о ней, теряясь в сомнениях?

Задайте эти вопросы вглубь себя, в самые недра своей природы: «Кто я? Как мне научиться удерживать свою целостность? Куда уходит сила, сотворившая жизнь, и откуда она приходит?» Задайте себе эти вопросы и обернитесь той, что слышит. Той, что слушает свою природу.

Зов выражается в желании двигаться, жить, познавать себя. Зов – это тихий голос, что предвещает спуск. Зов идёт из самых глубин. Он скрыт ото всех. Зовом может стать особое настроение, которое тянет к уединению. Зов может обернуться птицей или зверем, которые встретились на твоём пути, заставив остановиться, забыть о привычном беге.

Иной раз зов – это образ из фильма или книги, который развернул тебя внутрь и заставил заглянуть в бездну.

Это приглашение, в котором ещё нет ответов, но есть то, что в процессуальной психологии называется «флиртом», когда что-то извне хочет, чтобы мы вступили в игру. И это происходит с нами каждый день.

Мы никогда не знаем, как зазвучит зов в жизни другой женщины. Но наша ответственность – слушать его в своём собственном мире. Зов может быть очень разным. Многие исследователи при описании этой стадии говорят о потребности и неотступной нужде отправиться в путь. Старый мир,

такой, как мы его знаем, уже не способен к жизни. Наступило время его разрушить, и для этого нужен герой. Часто зов связывают со страданием. Именно так люди попадают на глубинную терапию, и порой пациентам требуется не один год для фундаментальных изменений.

История о спуске в Подземный мир говорит о том, как важно откликнуться на зов, который обещает нам присутствие на пути сознания сил, больших, чем эго. Это зов вдохновения, контакта с миром. Зов желания узнать себя.

Наша задача – увидеть и воспользоваться этой дверью со всей смелостью и отвагой богини. Поскольку мы рассматриваем историю Инанны в поисках живого опыта, я предлагаю вам следовать за зовом. Если сейчас вы боитесь или не готовы идти в Подземный мир, стоит отложить этот шаг до момента, когда решимость созреет. Недаром и Инанна сомневается и откладывает. Сомнения и осмотрительность – составляющая женской природы, направленной на то, чтобы снижать возможные риски и сохранять свои ресурсы.

Мне 21 год, я стою на вершине горы. Прямо передо мной широкий отвесный спуск и яркое солнце.

Я учусь на последнем курсе факультета международного бизнеса, живу с родителями. За моей спиной уже какие-то пробы и ошибки студенческих лет, но это меня не волнует. Больше всего мои мысли занимает будущее: каким оно сложится, как я смогу обрести себя отдельно от семьи, ку-

да я попаду после вуза. Родители настаивают на продолжении учёбы по выбранной специальности. До этого момента их мнение относительно того, как мне правильно распорядиться своей жизнью, казалось судьбоносным.

Стоя там, на горе, и глядя на яркое солнце, я неожиданно осознала, что могу сама выбрать свой путь. Я могу поехать туда, куда солнце направляет мой взгляд. А могу свернуть в неизвестном направлении и посмотреть, куда приведёт меня эта трасса.

Мне страшно это делать. Я боюсь совершить ошибку, чувствую, что придётся расстаться с доверием и поддержкой близких, возможно, многое потерять. Но этот путь, мысль о котором осенила меня на той вершине, сама его возможность поселили внутри чувство, похожее на любовь. Как если бы я подглядела в будущем то, о чём лишь могла мечтать, и влюбилась всем сердцем.

Я свернула с проторённого пути, отказалась от дальнейшей учёбы в магистратуре по экономике и поступила на психологию, нашла работу и съехала от родителей. Как я и ожидала, с этого началась череда не только обретений, но и болезненных потерь, которая в итоге сделала меня той, кем я являюсь сейчас.

Это моя первая книга, и я сомневалась, что справлюсь. На столе лежит стопка книг уважаемых мной авторов. Я читала их запоем, наполняясь их стилем и их образом мысли, потом открывала ноутбук и не могла написать ни строчки.

Всё казалось мне либо очень простым, либо уже сказанным. В какой-то момент я хотела отложить свой замысел, но ко мне пришёл образ. Я увидела женщину: она выплыла из засеянного зерном поля, волосы её сияли на солнце, а каждый шаг был наполнен уверенностью и свободой. Она смотрела внутрь меня, как будто видела то, что сама я в себе была не способна разглядеть.

«Ты сделаешь это!» – говорил её взгляд.

«Но я не такая сильная, как ты!» – задрожало в голове.

«Ты ошибаешься. Каждая женщина создана по моему образу и подобию. В каждой заложено моё зерно. То, что ты не видишь его, не значит, что этого нет. Сделай один первый шаг и смотри».

Это то, на что я обращаю внимание в разговоре об образе Богини. В основе отношений с ней моих или тех женщин, кого я видела, лежит не вера, но знание и опыт. С этого момента после каждой главы я буду предлагать вам практические задания для того, чтобы вы получили непосредственный опыт проживания этой истории. Если вы сейчас не готовы к этому, то переходите к следующей главе.

Упражнения:

1. Приглашение в путешествие

Сформулируйте свой запрос, который будет связан с внутренними изменениями. Он может звучать как желание перестать забывать свою историю, узнать своё желание, обрести

связь с глубиной и сутью какого-то явления. Возможно, вы попросите научить вас чему-то, что вам необходимо. После того, как запрос сформирован, отпустите его в жизнь и ждите своего белого кролика – того, что может стать зовом. Ждите достаточно долго, не теряя бдительности.

Одно из ярчайших погружений в моей жизни началось с огромной стаи голубей, которая пронеслась вокруг меня в направлении моего пути. Они пролетели так близко, что я чувствовала ветер от их крыльев, а крыло одной из птиц коснулось моей щеки.

Будьте открытыми к тому, чтобы писать свою историю. И позвольте своим чувствам и инстинктам участвовать в этом с вами.

2. Зов тела

Закройте глаза. Переведите внимание на своё тело. Встретьтесь с ним своим вниманием так, как вы встречаетесь с дорогим другом. Вы застали его в какой-то позе, в каком-то переживании, оно проживает жизнь чувств и эмоций. Попросите у своего тела разрешения понаблюдать за ним. Скажите ему: «Я не буду тебя менять. Я не буду тебя оценивать или судить. Я просто хочу послушать тебя. Почувствовать тебя сейчас таким, какое ты есть».

Что происходит с вашим телом? Слышит ли оно? Реагирует ли на ваши слова? Возможно, оно замерло и не верит или, наоборот, расслабилось и в нём потекли ощущения. Возмож-

но, ничего не меняется.

А теперь пригласите своё тело в путешествие. Скажите ему: «Мы с тобой единое целое, без тебя я не смогу пройти этот путь. Ты мой верный спутник, помоги мне слышать то, что приходит из глубины. Помоги мне видеть образы, которые рождаются за пределами сознания. А я буду слушать внимательно столько, сколько потребуется. Чего ты хочешь прямо сейчас?»

Будьте максимально внимательны к любому импульсу: к движению, к смене позы. Возможно, тело захочет двигаться, а возможно, лечь или встать. А может быть, ему хочется пить или оно чувствует голод в самом центре живота. Или оно ищет опору, чтобы отдать свой вес. Может быть, вашему телу не хватает тепла или хочется прикосновений? Легких и нежных? Или крепких и сильных? А возможно, вы услышите ритм, исходящий изнутри. Ритм, звучащий в движении. Позвольте себе танец и ответьте на зов, куда бы он ни звал вас прямо сейчас.

Замечайте, как тело (движения) и ум (что вы говорите себе) играючи взаимодействуют друг с другом. Как ваш внутренний диалог влияет на то, как вы ощущаете себя в своём теле и как вы двигаетесь. Как ваши телесные ощущения и движения влияют на ваши мысли.

Люди перестали слышать зов не потому, что он перестал звучать, а потому, что они разучились слушать. Начните слушать зов прямо сейчас. С помощью самого высокотехноло-

гичного инструмента, который есть у вас, – вашего тела.

Глава 3. Карта психики.

Тренируем язык символов в описании области сознания.

Храмы, в которых мы служим

#

*Инанна покинула небо, покинула землю,
в нутро земное она уходит.*

*Жреца власть покинула, власть жрицы покинула,
в нутро земное она уходит.*

*В Уруке храм Эану покинула,
в нутро земное она уходит.*

*В Бадтибуре Эмуикаламу покинула,
в нутро земное она уходит.*

*В Забаламе Гигуну покинула,
в нутро земное она уходит.*

*В Адабе Эшару покинула,
в нутро земное она уходит.*

*В Нипуре Барадургару покинула,
в нутро земное она уходит.*

В Кише Хурсанлкаламу покинула,

*в нутро земное она уходит.
В Аккадэ Эульмаш покинула,
в нутро земное она уходит*¹⁷.

Каким гипнотическим, трансовым эффектом обладают повторы в этом тексте! Богиня уходит из мира! Покидая землю, Инанна оставляет храмы, в которых проявлена её сила. Воспевая этот древний миф, шумерские исполнители усиливали драматизм разворачивающегося действия.

Мы ступаем на землю, где перемены неизбежны, но как прожить их так, чтобы на пороге кризиса заложить основу для возвращения из него? Это основа грядущего таинства, о котором мы будем говорить в этой главе.

Храм – это особое место, где человек обращается к богам, где человеческое встречается с нечеловеческим. Начало существования храмов соответствует моменту зарождения «я-сознания». Как только первый человек почувствовал свою отдельность от мира вокруг, он осознал одновременно себя и нечто большее, чем он, – то, чем он не является, но то, что пропитывает весь мир.

Люди не просто верили в богов, они знали, что боги существуют. Боги знали людей, а люди – богов. В каждой битве участвовал Нинурта, бог войны, а в каждом любовных объятиях – Инанна. Чем бы ни занимался человек, он просил у богов «дара уподобления». Вот кто-то строит здание,

¹⁷ От начала начал. С. 139—140.

и в этот миг он подобен первому строителю. Кто-то совершает открытия, но сам Энки через него приводит в мир свои творения. Если кто-то хочет исцелить человека или животное, богиня Гула шепчет ему, какое растение ему необходимо найти. Когда приходит смерть, Эрешкигаль сама открывает врата в мир мёртвых. От внутренней боли, причинённой несправедливостью или злом, оберегает богиня Нанше, она карает злодеев и преступников. А от тьмы человеческой магии защиту просили у бога Луны Нанны, который прогонял кошмары и посылал хорошие сны.

Человек не был один. Сталкиваясь с трудностями или несчастьями, он всегда знал, к какому богу обратиться за помощью. Он приходил в храм и просил богов снизойти к нему. Любая профессия уже включала в себя ритуалы настройки на дух этого дела. Всё было свято. Ещё не родились те, кто посмел бы присвоить себе божественные промыслы и деяния. После удачного дня люди благодарили богов, после потерь и бед – просили у них прощения и утешения. Они не забывали о том, что каждый новый день – это дар, которого можно легко лишиться. Сегодня это уже не воспринимается как милость, благословение богов, живительный источник погребён в глубинах.

Рената была преисполнена сомнений и недоверия. Всё, о чём рассказывала её история через пугающие сны, вызывало у женщины скепсис. «Это просто образы. Они не несут

для меня никакого смысла», – повторяла она. Её рациональный интеллект был не готов допустить наличие чего-то за пределами конкретики. Мы привыкли думать, что если появилась проблема, то необходимо найти решение. Юнг же считал, что, возможно, проблемой является само мышление, которое не способно допустить сложности и неопределённости и потому не приходит к расширению, а остаётся в узких берегах однонаправленности. Без помощи бессознательного никто не переубедит человека в том, что его психика так же реальна, как и его тело, и что она требует терпения, усилий и готовности приносить в жертву свои установки и убеждения, чтобы выйти за пределы чёрно-белого мира. У Ренаты события уже начали разворачиваться, её психика откликнулась на терапию, однако взять ответственность за свой путь и стать активным его участником женщина ещё не была готова, пока Инанна не обнаружила себя.

«Это был такой понятный сон: я стояла на берегу моря. Там была корова, которая шла вдоль кромки воды. Она посмотрела на меня и двинулась дальше. А я не могла двинуться с места, мои ноги опять были как будто ватными». Одно из основных имён Инанны – Небесная Корова. Она движется по границе между бескрайними водами бессознательного и твердью сознания. Она идёт своим путём, независимо от сновидицы. Рената хочет идти вместе с ней, но ноги её не слушаются.

Требуется особая смелость, чтобы допустить реальность

психического мира, потому что эта грань между сознанием и бессознательным опасна безумием. И всё же в случаях глубинного страдания мы можем исцелиться, лишь погрузившись на тот уровень, где лежит его источник. Рената со всей педантичностью занялась изучением вопроса символизма коровы. В этот же день у неё появился новый клиент – компания, специализирующаяся на производстве молочных продуктов. Здесь был огромный соблазн воспринять сон так, словно бессознательное заинтересовано в бизнес-процессах и указывало на изменения в них. Современный человек гораздо больше заинтересован в своём социальном положении, чем в истории, которую рассказывает его душа, и поэтому образы сна привлекают особое внимание, если их удаётся связать с работой. Ренате предстояло выбрать, сможет ли она удержать смысл образа «небесной коровы» в русле своего внутреннего повествования или поддастся соблазну и использует его в качестве жертвоприношения в храм своей карьеры.

Говоря о путешествии в Подземный мир, я бы не хотела, чтобы у вас сложилось ложное впечатление, что есть выбор не ходить туда. Эта удобная мысль служит щитом от наших страхов, защитным убеждением в возможности избежать встречи со смертью. Речь идёт не только о реальной смерти, но и смерти как потере сознания или утрате непрерывности образа себя. Однако в определённом смысле уми-

вание происходит с каждым из нас ежедневно в момент, когда мы погружаемся в сон.

Вот я прожила прекрасный день и, удовлетворённая своими подвигами, ложусь в постель. Я думаю о планах на завтра, будто бы завтра принадлежит мне. Я играю в бога, когда решаю, что и следующий день будет похожим на сегодняшний, а может быть, даже лучше. А потом я закрываю глаза и попадаю в темноту и сны, в которых я могу оказаться кем-то другим и делать то, что мне несвойственно, где я не удивляюсь сменам сюжета и молниеносно принимаю всё необычное. Все мои дневные мысли останавливаются, и здесь я могу обнаружить, что мои желания уже не в моей власти, они существуют в мире, который живёт по иным законам. Утром я открываю глаза в совсем новый день. Новая я, не та, что ложилась спать вчера.

Может случиться, что я не смогу так же легко следовать своим планам: вдруг разбивается любимая кружка, переносится важная встреча, но главное – у меня нет того задора и настроения, которое было накануне. Необходимость осознать и назвать то, что у меня есть в новом дне, постепенно стирает воспоминания о прошлом. Я могу сказать, что «встала сегодня не с той ноги», и откреститься от происходящего. Но и следующий день принесёт что-то новое, и я буду ещё дальше от того, что было два дня назад, когда я засыпала с улыбкой и планами на завтра. При этом мы редко задумываемся, как в этой переменчивой и бесконтрольной череде

пробуждений продолжаем двигаться в русле одних и тех же историй.

Законы макромира и микромира одинаковы, и, проанализировав ежедневные циклы, мы можем лучше узнать, как работают большие переходы, и заложить основу возвращения из кризиса, а также найти, где именно начинаются наши истории и как их можно изменить.

Итак, если допустить, что ночью я забываю себя, а утром, просыпаясь, сочиняю себя заново, значит, что-то должно мне напомнить о том, какую историю я рассказываю. Вот я. Вот дом, который наполнен моими эмоциями и идеями. Вот мои близкие и наши отношения: их полутона и интонации звучат в привычном диапазоне. Мои утренние ритуалы реконструируют изменения, произошедшие за ночь, даже если из мира тьмы вернулся кто-то иной. Горячий душ, утренний кофе, привычная дорога, рутина дел – всё возвращает логику моих мыслей и чувств в настроенный за много лет порядок. Эти дела кажутся простыми и понятными, но стоит убрать или изменить одну небольшую деталь возвращения из мира снов, как непредсказуемым образом изменится и всё остальное, а наше сознание станет кропотливо перестраивать утраченную гармонию в новый узор бытия, как оно делает это во снах, принимая любой поворот сюжета и находя объяснения необъяснимому. Но в реальности большинству из нас тяжело даются перемены. В отличие от снов, в жизни наше сознание прикипает к рутине и боится с ней расстаться.

Одна из сложностей современного человека – это неосознанное желание зафиксировать самый лучший момент жизни. Он прикладывает огромные усилия, чтобы протянуть это состояние как можно дальше в будущее. Самый лучший, самый красивый, самый полный миг люди жаждут забрать себе навсегда: «Вот это – я, к такому и надо стремиться». Навязчивая тяга к совершенству становится проблемой ровно настолько, насколько человек при этом отбраковывает всё иное, что оказалось не столь прекрасным и не достойно того, чтобы в этом остаться навсегда. Однако любой миг вашей жизни является равноценным отражением полноты мира и заслуживает заботливого внимания. Всё, чем наполняется наша жизнь, рождается из одного источника – из мира нашей души. И если каждый день наша душа забывает реальность, в которой мы живём, чтобы встретиться с чем-то иным в мире сновидений, значит, это является важной составляющей её природы.

Эта глава была почти дописана, когда я закрыла компьютер и перестала к нему подходить. Прошёл месяц, я смотрела на файл с незаконченной главой и понимала, что не могу к ней вернуться. Работа встала, а меня наполнило тяжёлое чувство разочарования и неуверенности в своих силах. Я попыталась усилием воли возобновить организованный процесс, перечитывала написанное, а внутри всё громче звучал

вопрос: как к моей книге отнесутся те, кто знает меня? Не испугает ли она моих клиентов? Не подвергнут ли меня строгой критике мои учителя? Не разочаруются ли друзья? А даже если она всем понравится, что именно скажут читатели? Написание книги в тот момент уже стало моим Путешествием в Подземный мир, я понимала, что она начинает менять меня.

За идеальной картинкой, где слова складываются в связанные цепочки, вдруг обнаружилась обратная сторона: книга, как ребёнок в утробе, вначале такой незаметный, с каждым месяцем берёт всё больше. Она вышла за пределы текста, и этапы путешествия Инанны уже вбирали в себя всю меня.

Любой путь перемен, пока он остаётся лишь в фантазиях и планах, кажется прекрасным, но едва мы начинаем делать шаги к его воплощению, как обнаруживаем, что придётся платить высокую цену. Путешествие проникает в самые уединённые уголки нашей жизни, протягивает руки в наши сны, стучится в двери отношений, просит учесть его в графике работы. Оно неизбежно выходит из всех берегов и требует полного внимания, не терпит полумер. Только так происходят большие мистерии.

Моя книга уже проявилась внутри меня, но я старалась оставить её в храме своего профессионального мира, в храме научного исследования. В итоге я заполнила страницы теорией и ссылками на уважаемые источники, составила путеводитель по символам и утратила энтузиазм. Начатый текст

продолжал лежать открытым в моей оперативной памяти. Он весил слишком много, чтобы можно было вычеркнуть его из мыслей, хоть я и владею в совершенстве искусством не замечать то, что мне мешает. Каждый день моя аналитическая часть беспристрастным голосом отмечала симптомы этой остановки: я начала болеть, теряла силы быстрее обычного, мне снились тяжёлые сны, появилась раздражительность.

Я вновь открыла главу о храмах и перечитала начало: моё рациональное сознание строго раскладывало теорию по полочкам, я же лишь добавляла краски и ставила акценты. Тёмная сторона такого подхода была сокрыта за моим уважением к внешним авторитетам и за подчинением законам профессиональной логики. Всё это делало мой собственный голос второстепенным, и в итоге, неудовлетворенная, я забросила книгу. Мне потребовалось немало времени, чтобы вернуться к рукописи, но прежде я должна была поставить свой голос на первое место. Для этого мне пришлось закрыть храм моего профессионального служения и отправиться в путь в поисках своего голоса.

В этой главе мы продолжим изучать древний язык символов, а также составим карту своего мира. Психологи, практикующие аналитический подход, часто сокрушаются о том, что наш мир обеднел, мы лишились метафорического укрытия и стоим обнажёнными перед беспощадной реальностью.

Добавим, что сам мир остался тем же, но что-то действительно произошло с человеком – он словно погрузился в забытье. При пробуждении ото сна ему как будто нечем удержать воображение, которое всегда являлось основой магии жизни.

При свете дня внутреннее волшебство не находит выхода – оно не перетекает в материю, хранится запертым где-то. Религиозный миф, который ещё недавно был магистралью между внутренним и внешним, иссяк для многих. На смену пришла наука. Но она не ставит своей задачей снять противоречия между внутренним и внешним, поэтому я предлагаю покинуть её храм. Закрыв его двери, мы почувствуем, как ум оставляет попытки найти лучшее во всём или причины происходящего, перестаёт прокладывать маршруты в желаемого будущее. Мы увидим, как растворяется понятие продуктивности, утихают споры и дискуссии. Вместо этого перед нами раскроется обнажённое восприятие опыта, уникального момента, в котором есть звуки, свет и тени, воздух, ощущения в теле – сама материя жизни, которая постоянно находится в движении. Чувства и мысли при этом становятся разноцветными искрами, волнами, потоками, проходящими сквозь время и пространство.

В этом особом способе восприятия мира древние люди находили присутствие кого-то, кто не является человеком. И это присутствие, окрашенное разными тонами, приносило исцеление в расщеплённый мир человеческого бытия.

Сейчас мы совершим усилие и допустим, что боги не ушли.

Вот они, до сих пор здесь и оказывают на нас постоянное воздействие: вдохновляют, приводят к новым знаниям, наполняют радостью свершений, пробуждают страсть и ярость, ревность и зависть, радость и любовь.

Каждый день мы приходим в их храмы, совершаем ритуалы, приносим жертвы ради расположения богов. Нас окружают боги искусств, домашнего очага, романтических отношений, покровители нашего рода, боги-атлеты, боги-ораторы, боги-творцы, боги красоты, боги войны. Одни одаривают вдохновением, другие – решимостью и способностью быть твёрдым, обещая взамен славу и власть.

Где вы сейчас? В чьём храме проходит ваше служение? Чем наполнено ваше сердце, ваш ум, чем заняты руки?

Ниже я предложу вам упражнение, которое называется «Карта храмов». Оно поможет расширить взгляд на вашу жизнь, проанализировать её содержание и увидеть, чем заполнена ваша история.

Но перед этим зададим ещё один вопрос:

Кто вы в своём храме?

Вы можете быть одним из посетителей, которые приходят и уходят, а их отсутствия никто не замечает. Они отдают храму что-то, что не влияет на их жизнь. Если они жертвуют время или деньги, то в количестве, не имеющем особенно-

го значения. Возможно, время полноценного служения ещё не пришло для них. А может быть, они пока ищут свой храм. Иногда именно поиск своего храма становится точкой входа в путешествие. Встреча с потерей и жертвой – болезненная, но неизбежная составляющая развития идентичности.

Вы можете быть служителем храма: тем, кто многое делает для него, но не обладает правом и возможностью с лёгкостью покинуть это место. Есть женщины, которые чувствуют себя так в храме семьи: они убирают, готовят, делают множество разных дел, которые остаются незамеченными. Они живут без благодарности, но главное – без радости от причастности к чему-то большему.

Есть те, кто так же чувствует себя на работе. Они получают деньги, но это приносит лишь мимолётное облегчение, не меняя, а скорее незаметно усугубляя состояние поработанности. Это ещё один опыт, который приводит к необходимости спуститься в Подземный мир или осознать своё в нём пребывание.

А возможно, вы – верховная жрица или жрец?

Упражнение: карта храмов

Шаг 1. Напишите список своих храмов. Включите в него всё, что занимает ваше внимание в будни и выходные. Женщины часто говорят об отношениях, материнстве, работе, карьере, учёбе, профессиональной реализации, доме, уюте, теле, здоровье, красоте, любви, дружбе, спокойствии; о раз-

ных состояниях и проявлениях себя, об увлечениях: учёба, готовка, садоводство, йога или танцы. Одна моя подруга призналась, что её храм – это баня. Там она чувствует, как преобразается, очищается и наполняется новым отношением к себе и к другим. Могут быть и такие специфические идеи, как «успевать всегда вовремя», «доказать всем, что я ценна», «быть для всех хорошей», «я всегда права», «так принято». Могут быть храмы справедливости, сновидений, познания себя, высоких технологий, чистого дома, долголетия, правильной жизни, экологии, феминизма, работы над собой. Кого-то привлекают и удерживают установки: «только бы ничего не случилось», «счастливых детей», «наслаждения», «моих желаний».

По тому, в каких сообществах вы состоите, с кем чаще общаетесь или на какие мероприятия ходите, можно определить, в каком храме вы пребываете. Это место связано с развитием, включает вдохновение для самосовершенствования, отражается в мышлении и пробуждает чувства.

Ищите или создавайте свои названия, здесь нет правильных и неправильных ответов, это бесконечное поле для поиска и определения себя.

Шаг 2. Составьте карту. Попробуйте изобразить ваши храмы графически, в виде разноцветных кругов или фигур. Подумайте над тем, как они расположены. Они могут быть разной величины, их границы могут быть чёткими или проницаемыми.

Посмотрите, как ваши храмы взаимодействуют друг с другом. Пределы каких-то храмов могут пересекаться, какие-то стоят в отдалении. Бывает и так, что один храм заполняет собой всё пространство.

Это упражнение – один из многочисленных способов составить карту вашего сознания, а вместе с этим проследить, что важно, а что второстепенно, что занимает много места, а чему не хватает внимания, как происходят переходы из одного процесса в другой.

Вы можете также нарисовать вторую карту, карту будущего, где храмы, на ваш взгляд, расположены согласно вашим желаниям.

Заккрытие храмов

«Чтобы следовать своему Зову, я оставляю позади: Храм Жизни в Идеальном доме, Храм Угождения Другим, Храм Везде Успевать Вовремя, Храм Социальных сетей, Храм Списков дел, Храм Идеального Тела, Храм Всегда Быть Правой...»

Александра подходит к зеркалу после тяжёлой ночи. Её сыну нет и полугода. От частых пробуждений, кормлений, укачиваний лицо Александры стало бледным, кожа тонкой, под глазами видны тёмные круги. Храм материнства забирает все её силы. Она пытается вспомнить, как начинался её день до рождения ребёнка. Она стелила коврик и занималась

йогой, после заваривала тонизирующий чай и неспешно готовила завтрак под любимую музыку. Лёгкая и свободная, она шла на прогулку или на встречу с подругой. Сейчас она сидит перед чашкой остывшего кофе и не понимает, как это случилось. Её наполняют грусть и усталость, а также вина за разочарование и раздражение, которые поселились внутри. Она завидует себе из прошлого и старается лишний раз не вглядываться в отражение настоящего. Александра хотела ребёнка и ждала его всем сердцем, но храмы её прошлой жизни не отпускают её, или это она не смогла закрыть их, чтобы двинуться дальше. Похожий опыт проживает женщина в момент, когда её дети выросли и готовы покинуть дом. «Кто я без них?» – спрашивает она себя.

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.