

Екатерина Давыдова

Сила архетипов

Из чего
складывается судьба
и в какой степени
ею можно управлять

Что такое
пространство души
и как стать тем,
кто я есть



Как работа
с бессознательным
помогает
изменить жизнь
и обрести
смысл

Екатерина Давыдова

**Сила архетипов: Как работа
с бессознательным помогает
изменить жизнь и обрести смысл**

«Альпина Диджитал»

2025

УДК 159.923
ББК 88

Давыдова Е. В.

Сила архетипов: Как работа с бессознательным помогает изменить жизнь и обрести смысл / Е. В. Давыдова — «Альпина Диджитал», 2025

ISBN 978-5-00-630292-1

Наша жизнь подобна полотну, и каждый день в него вплетается новая нить. Но кто стоит за символическим ткацким станком, как им управлять и что делать, когда страшно взяться за него из-за внутренних ограничений и травм прошлого? Ответ дает книга юнгианского психолога Екатерины Давыдовой – практическое руководство по самопознанию, основанное на идее архетипов и прикладных инструментах глубинной психологии. Мы будем искать ответы на следующие вопросы: откуда берется судьба и в какой степени ею можно управлять; как научиться относиться к взрослости как наивысшему дару, а не тягостному обременению; почему мы жаждем глубоких и искренних отношений, но в то же время опасаемся и избегаем их; что такое самореализация, как браться за самые смелые планы и доводить дело до конца. Опираясь на классические и современные примеры архетипических сюжетов, автор рассказывает, как работать с бессознательным, чтобы научиться понимать собственные эмоции, преодолевать комплексы, обрести уверенность и силу и как итог – взять процесс творения жизни в свои руки, наполнив ее душевно значимым смыслом. В книге мы поговорим про один из самых главных архетипических сюжетов в жизни человека: о судьбе и наших отношениях с ней. Пусть эта тема станет не чем-то пугающим, а напротив, подарит силу и уверенность.

УДК 159.923

ББК 88

ISBN 978-5-00-630292-1

© Давыдова Е. В., 2025

© Альпина Диджитал, 2025

Содержание

Благодарности	8
Введение	9
Часть 1	12
Глава 1	12
Небесные пряжи, богини судьбы	12
Три способа отношений с судьбой	16
«Ничего изменить нельзя». Стойкий оловянный солдатик и другие сценарии обреченности	18
«Сейчас как навизуализирую!» Вовка в тридевятом царстве и фантазия о мгновенных изменениях	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29
Комментарии	

Екатерина Давыдова

Сила архетипов: Как работа с бессознательным помогает изменить жизнь и обрести смысл

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Редактор: *Екатерина Иванкевич*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Анна Василенко*

Корректоры: *Татьяна Редькина, Мари Стимбирис*

Верстка: *Максим Поташкин*

Дизайн обложки: *Денис Изотов*

Арт-директор: *Юрий Буга*

На обложке использована картина Александра Ротхауга «Три судьбы»

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Давыдова Е., 2025

© ООО «Альпина Пабlishер», 2025

* * *

Екатерина Давыдова

Сила архетипов

Как работа с бессознательным
помогает изменить жизнь
и обрести смысл

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2025

Благодарности

Работа над книгой и ее выход – период большой уязвимости, а сомнения – постоянный спутник процесса. Создание рукописи требует погружения, самоотдачи. Поэтому прежде всего я хочу поблагодарить своих близких за неизменную поддержку и веру в меня.

Также хочу сказать спасибо своим учителям, супервизорам и клиентам. Все те прекрасные люди, у которых я перенимаю знания и с кем работаю в своей частной практике, продолжают развивать меня как специалиста, регулярно подсвечивая зоны роста. Особая благодарность клиентам, которые любезно позволили использовать элементы из их личного материала, а также некоторые сны в качестве иллюстраций.

Отдельно выделяю специалистов, совместно со мной работавших над текстом. Это, конечно, сотрудники «Альпины Паблишер»: заместитель главного редактора Ирина Гусинская, менеджер проекта Анна Василенко, редактор Екатерина Иванкевич и остальные сопричастные. А также мой товарищ и единомышленник Александр Бибиков – человек, который дал множество ценных советов, как сделать книгу лучше. Спасибо вам!

Введение

У Чуковского есть стихотворение про то, как злой крокодил проглотил солнце. Все животные очень расстроились и пошли искать медведя – единственного, кто был способен соперничать с крокодилом по силе и мог вернуть небесное светило обратно. Ни зайчики, ни воробушки, ни даже бараны и волк не справились бы с этой задачей.

Медведя нашли, он отправился к большой реке, как следует порычал и помял бока зубастому зверю. В итоге «солнце вывалилось, в небо выкатилось! Побежало по кустам, по березовым листьям». Все встало на свои места на радость лесным обитателям.

Эта детская, но весьма драматичная история показывает нам: порой для больших изменений и восстановления порядка в жизни нужна могущественная энергия.

Серьезные душевные потрясения, которые мы переживаем, будучи маленькими и беззащитными (или большими, но все равно уязвимыми), подобны этому крокодилу. Они проглатывают солнце, а вместе с ним и нашу веру в собственные силы и светлое будущее.

Таким крокодилом могут стать *психотравмирующие события*, из-за которых мы теряем душу и боимся быть взрослыми; *личностные кризисы*, крадущие смыслы и радость жизни; *внешние обстоятельства*, вселяющие тревогу и выбивающие почву из-под ног. Нужен внутренний медведь, который не испугается всего этого и восстановит душевный порядок.

Страницы этой книги для меня – поиски такого медведя, который способен отправиться в самые страшные места, победить крокодила и больше не бояться подобных ему злодеев. Надеюсь, процесс чтения поможет вам вернуть свет, который никто больше не сможет забрать, потому что ваш сильный медведь теперь с вами. А если точнее, вы обнаружите, что столь могущественные силы всегда были в глубинах вашего же бессознательного. Необходимо было лишь установить с ними связь.

В качестве теоретической опоры я буду использовать аналитическую психологию¹ Карла Густава Юнга, а также некоторые идеи из других общепринятых психотерапевтических модальностей (психоанализ, логотерапию, транзактный анализ, когнитивно-поведенческую терапию и т. д.) и отсылки к различным философским системам. В тексте вы неоднократно увидите цитаты из книг, ссылки на научные статьи и исследования. Мною будут упомянуты отдельные религиозные символы и высказывания из священных текстов – я постаралась отнестись к ним с максимальным трепетом. Цель книги – описание обозначенной темы с разных ракурсов, размышление о ней, а не оспаривание или опровержение чьих-либо представлений о себе и мире.

Если же перейти от образов к конкретике, то мы будем искать ответы на следующие вопросы:

- Откуда берется судьба и в какой степени ею можно управлять?
- Почему наращивать свою силу – это всегда наилучшая стратегия, что бы ни происходило?
- Как научиться относиться к взрослости как наивысшему дару, а не тягостному бремени?
- Почему мы жаждем глубоких и искренних отношений, но в то же время опасаемся и избегаем их?
- Как быть в контакте со своей душой и ощущать Бога² внутри?

¹ Альтернативные названия: юнгианский анализ или юнгианская психология.

² Здесь и далее под словом «Бог» и его производными я подразумеваю психологический смысл подобных понятий. Для вашего комфорта вы можете заменять термины на более подходящие вашему мировоззрению («творящий дух», «миро-

- Какие смыслы настолько устойчивы, что противостоят любым невзгодам?
- Что на практике значит быть творцом своей реальности?
- Почему любовь – это главное и как освоить это искусство?
- Что такое самореализация, как браться за самые смелые планы и доводить дело до конца?

Чтобы найти ответы на столь непростые вопросы, нам, повторюсь, предстоит заглянуть вглубь себя. Но что там в этой глубине?

Если представить психику в форме окружности, то верхнюю часть можно условно назвать сознанием, а нижнюю – бессознательным. Юнг считал, что бессознательное – не простоместилище того, что с нами случилось и что мы не помним, а в том числе источник будущих психологических явлений и идей. Ученый пишет: «Мы находим подтверждение этому в повседневной жизни, когда сталкиваемся с неординарно смелыми решениями многих запутанных проблем: многие люди искусства, философы и даже ученые почерпнули свои самые вдохновенные идеи в подсознании, внезапно вытолкнувшем их на божий свет^[1]».

В книге мы будем подробно разбирать, из чего состоит бессознательное, как оно функционирует, как освобождаться от его негативных проявлений (комплексов, страхов и последствий психотравм) и где искать то позитивное, о чем упоминает Юнг.

Говоря о нижней части окружности, отдельно стоит упомянуть *коллективное бессознательное*, то есть ту часть психики (самую глубокую), которая содержит в себе нечто универсальное для всех людей. Проще всего понять, что это такое, на примере нашей связи с мифами и сказками.

Возьмем, к примеру, концепцию сепарации, которая сегодня является достаточно популярной: мы читаем об этом в книгах и слушаем на лекциях психологов. Казалось бы, тема современная, но взросление и отделение от родителей *уже проходили* многочисленные герои старинных сказок: Василиса Премудрая была вынуждена пойти к Бабе-яге за огнем, чтобы затем освободиться от злой мачехи; богатыри и царские сыны отправлялись сражаться со Змеями Горынычами, а после сами начинали царствовать. То есть мотив героя, проходящего через те или иные испытания и тем самым взрослеющего, является всеобщим и, в некотором смысле, вечным: всем нам нужно покидать родительский дом, учиться быть один на один с жизнью, становиться самостоятельными. Подобные сюжеты имеют свои культурные особенности в зависимости от региона распространения, но схожи по сути и понятны нам интуитивно.

Борьба добра со злом, брачный союз с «чудовищем» и обнаружение его темных сторон, возвращение путника домой, жертва во имя любви... – другие истории, которые мы слышали в детстве, а сегодня видим в популярных фильмах и мультфильмах, читаем в сборниках народных сказок и мифов. Но мы проживаем подобное и сами, придавая этим сюжетам *индивидуальный оттенок*. Мы смотрим на героев и осознаем: «У меня было похоже».

Такого рода общечеловеческие сюжеты можно назвать *архетипическими* (от др.-греч. ἀρχέτυπον «первообраз, оригинал, подлинник, образец»). Вот как пишет на эту тему юнгианский аналитик Роберт Джонсон: «Поскольку архетипы универсальны, они все присутствуют в бессознательном каждого человека. Но архетипы складываются в бесконечное количество комбинаций и тем самым создают индивидуальные души. То же самое можно сказать и о физическом теле человека. В определенном смысле тела всех людей похожи друг на друга. У всех есть руки, ноги, сердца, почки, кожа и т. д. Они являются универсальными характеристиками человеческого вида. Но нельзя найти двух людей, у которых были бы одинаковыми отпечатки пальцев или пряди волос»^[2]. То есть количество архетипических мотивов в мире ограничено

здание», «космический закон» и т. д.).

(что подтверждает, к примеру, конечное число литературных и кинематографических типов), но преломление этих вечных историй – бесконечно вариативно и у каждого свое.

Юнг считал архетипы одним из важнейших понятий в психологии. Мыслитель посвятил не один десяток лет изучению того, как современный человек связан со своими предками и историей и из чего складывается жизненный путь индивидуума. С помощью долгой клинической работы, а также изучая мифологические, религиозные, алхимические труды, он обнаружил, что мы рождаемся не чистыми листами, а будто «готовые» к тем ролям и взаимодействиям, которые нас теоретически ждут. С такой точки зрения в нас еще до рождения уже есть «заготовки» для того, чтобы стать ребенком наших мам и пап, матерью/отцом своих будущих детей, сестрой/братом, женой/мужем. Заложены в нас и универсальные человеческие ситуации и идеи: жизнь и смерть, молодость и старость, темное и светлое, материальное и духовное и так далее (об идеях у нас еще будет отдельный разговор во второй части книги).

«Дайте мне точку опоры, и я переверну Землю», – изрек в свое время Архимед, спуская на воду «Сиракузию», самое большое судно периода античности. Сегодня, когда мир столь изменчив и хаотичен, самое время обнаружить опору внутри, и мне хочется верить, что глубинная психология может предоставить такие возможности. У каждого из нас есть свои суда, которые предстоит спускать на протяжении жизни. Осознанный контакт с архетипическим слоем психики дает нам глубину и энергию. Мы можем опереться на опыт героев древнегреческого эпоса и народных сказок, нас могут поддерживать и наставлять самые разные боги и богини, и тогда случающиеся события будут не просто чем-то буквальным, а станут значимыми элементами нашего личного мифа.

В книге мы поговорим про один из самых главных архетипических сюжетов в жизни человека: о судьбе и наших отношениях с ней. Пусть эта тема станет не чем-то пугающим, а напротив, подарит силу и уверенность.

Часть 1

Что такое судьба и как она формируется

Глава 1

«Мне можно».

От обреченности к осознанию возможностей

Небесные пряжи, богини судьбы

Лет в шесть я прочитала сказку Киплинга «Как краб играл с морем», посеявшую в моем детском уме массу вопросов. В ней Старый Волшебник во времена, когда мир только появился, давал животным задания, во что им нужно играть: бобру следовало играть в бобра, корове в корову – то есть они должны были воплотиться в самих себя. Одновременно с этим он создавал материю. Выдох Волшебника в сторону песчинок образовывал острова, а в сторону комочков земли – огромные горы. Пытливый ум ребенка был поражен идеей того, что из ничего вдруг возникали вполне себе осязаемые земля с горами и разнообразные живые существа. Маленькая почемучка попыталась уточнить у взрослых, как конкретно он это сделал, но не получила вразумительных ответов. Позже я узнала о Большом взрыве, расширении Вселенной, эволюционных теориях и познакомилась с различными религиозными и философскими взглядами на возникновение мира. Постепенно ко мне пришло осознание, что люди очень по-разному смотрят как на устройство мироздания, так и на то, по каким законам формируется их собственная жизнь.

Годы спустя, когда я профессионально погрузилась в аналитическую психологию Юнга, которая помимо изучения сознательных, когнитивных и поведенческих процессов исследует область внерационального, личного и коллективного бессознательного, вопрос о творении судьбы заиграл новыми красками. Если история возникновения мира по-прежнему остается некой тайной, которой наука и всевозможные мировоззренческие системы дают разные объяснения, то тема конструирования сюжета своей жизни – более приземленная и занимающая умы очень многих людей – стала частью моей повседневной работы.

Вопрос судьбы волновал еще древних философов. Так, миф об Эре, описанный Платоном в «Государстве» (360 г. до н. э.), рассказывает красивую историю о путешествии героя по ту сторону жизни, где ему открываются принципы, определяющие судьбу человека.

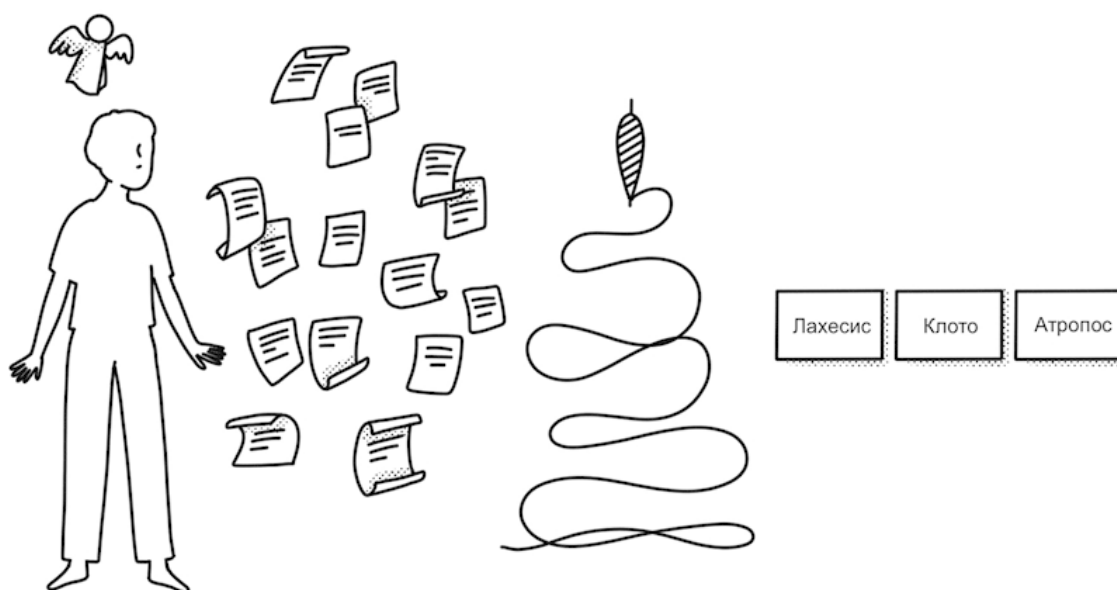
Эр становится свидетелем совершенно грандиозного действия. Только представьте: великая богиня Ананке (от древнегреческого слова Ἀνάγκη – неизбежность, судьба, нужда, необходимость) восседает посреди небосвода. Ей принадлежит внушительного размера веретено, от которого вниз спускается нить. Вокруг, каждая на своем престоле, находятся три ее *дочери-мойры*: Лахесис (Λάχεσις – судьба, определяющая участь, дающая жребий), Клото (Κλωθώ – прядущая) и Атропос (Ἄτροπος – неотвратимая). Первая воспевает прошлое, вторая – настоящее, третья – будущее. Время от времени Клото касается своей правой рукой наружного обода веретена, помогая его вращению, тогда как Атропос левой рукой делает то же самое с внутренними кругами, а Лахесис поочередно прикасается и к тому, и к другому. Все это происходит под аккомпанемент пения сирен.

Каждому присутствующему Лахесис дает жребий с номером очереди, чтобы приступить к выбору сценария будущей жизни. Примечательно, что и у последнего в очереди есть

несколько вариантов. «Даже для того, кто приступит последним к выбору, имеется здесь приятная жизнь, совсем не плохая, если произвести выбор с умом и жить строго. Кто выбирает вначале, не будь невнимательным, а кто в конце, не отчаивайся!»^[3] – вот такое оптимистичное напутствие звучит в том мире.

Герой замечает, что многие выбирают судьбы, связанные с привычками прожитой жизни: либо от противного, либо нечто схожее.

После выбора душам предлагается в порядке очереди подойти к Лахесис, где они соединятся с гением-сопроводителем в соответствии с выбранным сценарием. Прикосновение Клото делает процесс необратимым, а Атропос определяет длину нити, с которой человек затем попадает на землю.



Аналогичные фигуры – *норны* – есть и в скандинавской мифологии. Там их тоже три: пожилая Урд, что значит «прошлое» или «судьба», Верданди, женщина средних лет («настоящее» или «становление»), юная Скульд («будущее» или «должное»). Фольклорист А. Н. Афанасьев в своем исследовании о славянских преданиях^[4] приводит легенду о том, как норны свили нить судьбы для новорожденного героя Гельги. Золотой шнур они протянули по небу, прикрепив концы на востоке, западе и севере. Вся область внутри полученной арки должна была постепенно подчиниться власти героя и стать ареной для его подвигов.

Современные психологи назвали бы то же самое локусом контроля^[5]. В соответствии с этой популярной концепцией считается, что есть два типа людей:

- одни («интерналы» с внутренним локусом контроля) приписывают результаты деятельности себе («не прошел собеседование, так как плохо подготовился», «выиграл тендер, потому что мое предложение – лучшее»);
- другие («экстерналы» с внешним локусом контроля) считают, что дело в обстоятельствах («директор по персоналу был предвзят, поэтому не взяли на работу», «с тендером просто повезло»).

Миф о норнах красиво показывает, что и то и другое (наше влияние и случайность) существует одновременно, а граница проходит по краю золотого шнура, натянутого для героя. Внутри него – ответственность человека, а вне – то, на что он не может воздействовать.

В дохристианской Руси мы встречаем схожих богинь – так называемых *рожаниц*. Они присутствуют при появлении младенца на свет и определяют его дальнейший путь. В некото-

рых преданиях рожаницы связывают судьбу человека с его личной звездой (отсюда поговорка про «родился под счастливой звездой»). В других – они прикрепляют новорожденного к земной жизни выпряденной нитью. Линия жизни пролегает в соответствии с ней, а неурядицы предстают узлами, которые надо распутывать.



Афанасьев приводит ряд ярких примеров, как герои сказаний того времени возлагают всю ответственность на судьбу. Так, мать богатыря Добрыни, который сетовал ей на собственную неудачливость, отвечает, подчеркивая, что ни он, ни она тут ни при чем:

*Видно, ты, чадо мое милое,
Зародился ты в ту звезду,
В ту минуту несчастную, не в таланную.*

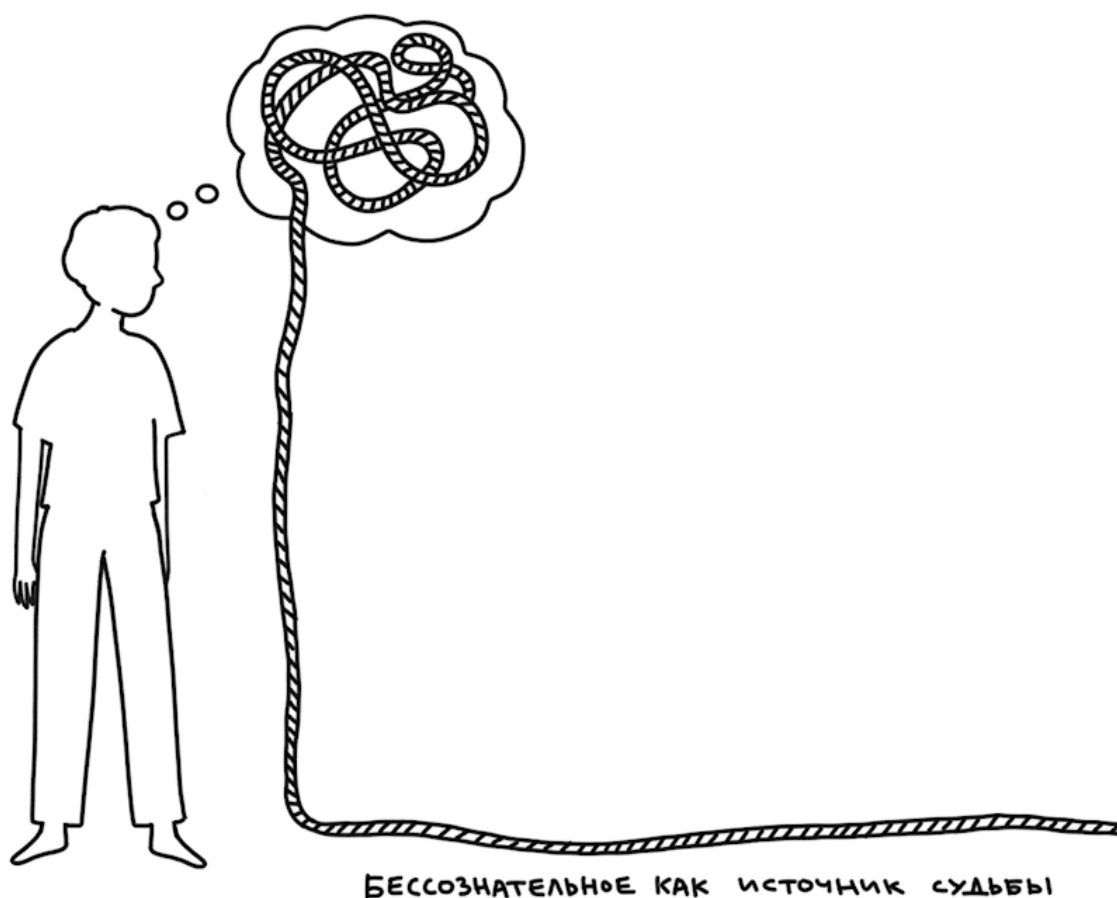
В том же источнике описаны многочисленные поговорки тех времен: «Так ему на роду написано», «Родись ни хорош, ни пригож, но счастлив», «Кому счастье служит, тот ни о чем не тужит». Все они подчеркивают идею *предопределенности*, характерную для того исторического периода, когда человек зависел от множества обстоятельств. «Случайности, опутывающие человека, не могли не поражать его фантазии, тем более что в первобытном своем состоянии он всецело отдавался матери-природе и все, что ни случалось, объяснял влиянием добрых или враждебных сил, действовавших извне, а не из собственной воли, не из личных расчетов, побуждений и ошибок», – отмечал Афанасьев.

На Алтае мы встречаем сравнение валяния войлока с рождением человека, а сама душа у алтайцев считалась нитяной, то есть непрочной, легко перерезаемой. Неудивительно: ведь в древние времена младенцы и роженицы часто умирали из-за отсутствия медицины, а по мере взросления ребенок сталкивался с голодом, стихийными бедствиями, вражескими набегами. Брак определяли родители или жребий, профессию – стечение обстоятельств, преемствен-

ность. То, что сегодня полностью или частично поддается коррекции, подвластно науке, технологиям, воле человека, тогда было прерогативой высшей, неумолимой, необъяснимой силы.

В Средневековье (если точнее, в XIII–XIV веках) мы наблюдаем интересный поворот в этой теме. С одной стороны, в различных законодательных положениях (например, торговых договорах) все еще встречаются упоминания о том, что некоторые споры можно решать жребием, то есть, по сути, положиться на судьбу. С другой – появляется целый ряд текстов, все больше намекающих, что «на Бога надейся, а сам не плошай», то есть призывающих к ответственности за собственные поступки. Так, Слово святого Григория (датировки разнятся, от XI до XIV века), поучение, направленное против языческих культов, критикует идею рожаниц. А «Домострой» (XVI век) упрекает людей, слепо верящих в «силу рода» и влияние звезд. Меняется мир, развивается человеческое сознание, трансформируется и представление о судьбе.

Современные же мыслители (особенно после того, как Фрейд, а затем Юнг подробно описали механизм взаимодействия сознания и бессознательного) все больше склоняются к идее, что судьба сильно связана с *нашими собственными* психическими процессами. В частности, Юнг пишет: «Грустно наблюдать, как человек портит жизнь себе и другим, но при этом совершенно неспособен понять, что источник трагедии, которую он постоянно подпитывает и поддерживает, кроется *в нем самом*. Не сознательно, разумеется, ибо сознание его занято сетованиями и проклятиями в адрес вероломного мира, отодвигающегося все дальше и дальше. Скорее, иллюзии, заслоняющие собой мир, плетет некий бессознательный фактор. В действительности он плетет кокон, который в итоге полностью окутает человека»^[6].



Если мы *осознаем*, что и зачем мы делаем, то результат отчасти предсказуем. Если мы *во власти бессознательного*, то нашей жизнью управляют иллюзии, страхи, комплексы или,

например, непроработанные психотравмы. Ощущаться это может так: «Я понимаю, что мне нужно сменить работу, но почему-то не решаюсь сказать о своих планах начальнику», «Я знаю, что мой супруг плохо ко мне относится, но не нахожу сил уйти», «Я осознаю, что постоянно критиковать себя – вредно, но не могу остановиться». В этих примерах жизнь с человеком *случается*, а не осознанно *конструируется*. Он не может повлиять на свой внутриспсихический мир (мысли, чувства, представления о себе, поведенческие паттерны) и, как итог, на саму судьбу.

ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ

- Подумайте, как бы звучала ваша личная поговорка на тему судьбы. Запишите ее. Возможно, найдется несколько.
- Проанализируйте поговорку (поговорки), опираясь на теорию о локусе контроля, которую мы только что разобрали. Что вам более свойственно: внешний или внутренний локус?

Три способа отношений с судьбой

Итак, мы видим, что люди во все времена пытались понять и объяснить, почему с ними происходят те или иные события, где начинается и заканчивается их зона влияния. В периоды неопределенности прошлого они полагались на внешние силы, но по мере прогресса к людям начало приходить осознание, что они *могут* действовать самостоятельно.

Но как обстоят дела у нас сегодня? Выделим три наиболее частых варианта отношений с судьбой в наши дни.

Вариант 1. Судьба предопределена, и обстоятельства не изменить. Человек с таким взглядом не чувствует, что у него есть возможность выбора, соглашается с имеющимися обстоятельствами жизни, принимая их как данность. Например, в сфере личных взаимодействий терпит плохое к себе отношение по принципу «что есть, то есть». В профессиональной сфере – работает там, где не устраивают условия, рассчитывая, что все изменится по воле начальника. Или бессознательно держится за ярлыки – «весь в непутевого отца», «с самого детства был тревожным», «ничем не выделялся среди сверстников», – когда-то прикрепленные к нему родственниками, а затем ставшие большой, если не главной частью идентичности.

Что в итоге? По принципу известного афоризма «посеешь мысль – пожнешь поступок, посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу» получается, что мы порой пожинаем плоды того, что было посеяно когда-то давным-давно и не нами. И воспринимаем это как судьбу.

Описанный сценарий часто представляет собой замкнутый круг – отказ от выбора только способствует ощущению обреченности, невозможности изменений, повышает уровень стресса и ослабляет нас. А чувство «я ни на что не влияю» еще больше подавляет способность принимать решения, формируя беспомощность. Приведу один эксперимент в качестве иллюстрации. В 1976 году психологи Эллиен Джейн Лангер и Джудит Роден изучали^[7], как наличие выбора воздействует на психическое благополучие человека.

Ученые сформировали две группы испытуемых среди жителей дома престарелых. Первым предоставлялась возможность брать ответственность за свой образ жизни. Они могли принимать решения по множеству вопросов: как обустроить комнату, где и как расставить растения, в какой день идти на просмотр вечернего фильма (или, может быть, вообще не идти). Участники второй группы жили под опекой заботливого персонала. За них принимали решения по всему – от быта до досуга – и ставили перед фактом. Результаты оказались крайне интересны. У первой группы был выше субъективный уровень счастья и лучше сохранились когнитивные способности. Спустя время выяснилось, что эти испытуемые даже жили дольше,

чем люди из второй группы, которые ни на что не влияли. Таким образом, возможность выбора нам, можно сказать, жизненно необходима.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Как понять, находитесь ли вы внутри подобного сценария?

- Поразмышляйте о ситуациях, когда у вас что-то не получилось, – например, вы не прошли собеседование, ваш бизнес-проект оказался убыточным, в соревновании призовое место получил другой. Свойственно ли вам объяснять это исключительно невезением, злым роком, неблагоприятным положением звезд на небе?

- Есть ли у вас сферы, в которых вы много и долго терпите? Присутствует ли у вас привычка объяснять это формулировками наподобие «все так живут», «а что мне еще остается?»?

- Проанализируйте аспекты своего характера, которые вам не совсем нравятся. Например, вспыльчивость, тревожность или неуверенность в себе. Можно ли сказать, что вы относитесь к ним как данности («что поделать, такой уж я человек»), как к чему-то, что всегда было, есть и будет с вами?

Вариант 2. Существует магия, способная кардинально изменить судьбу. Люди, мыслящие подобным образом, пытаются искать чудо-лазейки, с помощью которых можно резко и кардинально трансформировать свою жизнь, подобно Старому Волшебнику из сказки Киплинга, создающему новое одним дыханием. Вариацией этого подхода бывает вера, что волшебником окажется кто-то другой, что такой кудесник где-то есть и нужно лишь установить с ним контакт и добиться благосклонности.

В этом случае человек вполне серьезно думает о выигрыше в лотерею как о способе обогащения или мечтает, что некто большой и сильный придет и поможет решить жизненные неурядицы, заполнит душевную пустоту, станет гарантом безопасности. Главное – как следует визуализировать, то есть представлять желаемое, как бы создавая новую реальность силой мысли.

Сюда же относится жизнь в режиме ожидания лучших условий. «Вот когда станет спокойнее в мире (появится другой начальник, перееду, женюсь, разведусь), тогда...» В качестве Волшебника здесь выступают альтернативные обстоятельства. Появятся они – придет и счастье.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

- Часто ли вы думаете о желаемом, используя формулу «вот когда А, то В»?

- Можно ли сказать, что в вопросе повышения качества собственной жизни вы по большей части надеетесь на «доброе волшебника»? Например, на то, что появится состоятельный спутник жизни, который возьмет все заботы на себя? Или что некто заметит и раскроет ваши творческие способности?

- Как часто вы фантазируете? Много ли из этого переходит в конкретные планы, а затем в действия? Понаблюдайте за своими мыслями, оценивая соотношение между фантазиями, планами и действиями.

Вариант 3. Мы можем активно участвовать в создании своей судьбы. Люди с таким мировоззрением осознают, что изменения требуют поступательности и каждодневного труда, остается лишь понять, из чего конструировать свою жизнь и как, собственно, это делать.

В современном обществе одновременно существуют все три упомянутых сценария взаимодействия с судьбой, а вопрос о том, как перейти от пассивного принятия обстоятельств к способности самостоятельно выстраивать свой жизненный путь, витает в воздухе. Углубимся в каждый из них, прежде чем двигаться дальше.

«Ничего изменить нельзя». Стойкий оловянный солдатик и другие сценарии обреченности

Давайте сразу обозначим причины, почему мы оказываемся в подобном сценарии, а затем разберем наиболее частые его вариации.

1. Зона влияния объективно невелика, а значит, управление своей жизнью возможно в минимальном объеме или вовсе отсутствует.

Яркое описание подобной ситуации можно прочесть у Виктора Франкла. Он отмечал, что во время пребывания в концлагере узник полностью терял ощущение себя как субъекта, то есть личности с волей, целями, возможностью выбора. Он становился зависимым от чистых случайностей. Чтобы не мучить себя необходимостью управлять судьбой в ситуации высочайших рисков, Франкл выработал правило: если что-то уточняют, то отвечать правдиво, но никогда не говорить о том, чего не спрашивали. Это был его способ не изводить себя размышлениями о роковом выборе. В качестве примера он рассказывает, как однажды после череды сортировок по возрасту, профессии, физическому состоянию оказался вдали от бывших соседей по бараку, в группе незнакомых ему людей, говоривших на непонятных языках. Там, в полной неизвестности, Франкл почувствовал себя совершенно несчастным. Но тут последовал очередной отбор, и он вернулся к своим товарищам, в то помещение, где находился прежде. «Вряд ли кто-то заметил, какой путь я проделал. А я подумал – сколько возможных вариантов судьбы коснулось меня, могло свершиться и не свершилось за эти считанные минуты», – пишет он^[8].

В крайних обстоятельствах жизнь не оставляет никакой свободы, кроме внутренней, и никаких рычагов влияния, кроме стойкости духа. Мир вокруг становится подобен первобытному, когда люди зависели от внешней реальности, а жизнь считалась нитяной, то есть очень хрупкой, как в упомянутых алтайских поверьях.

Еще из экстремального: представьте человека, лежащего в реанимации. Он полностью находится во власти природы (организма) и внешних сил (работы врачей, аппаратуры, медикаментов). В фильмах на эту тему мы особенно ярко видим нитяную суть такого момента жизни: на мониторе показывают линию кардиограммы, которая непрерывна, но может оборваться в любое мгновение.

Подобные жизненные ситуации имеют свои законы, которые в этой книге мы рассматривать не будем. Наша цель – разобраться с территорией, где возможность выбора и действия у нас все же есть.

2. Зона влияния кажется небольшой из-за психогенного стресса.

Тот факт, что у многих стресс сегодня имеет психологическую природу, отмечает, например, биолог, популяризатор науки Роберт Сапольски. Ученый в своем масштабном исследовании нейробиологии и физиологии стресса^[9] иронично сравнивает людей с зебрами. Животные подвергаются объективным физическим угрозам и находятся во власти обстоятельств (богинь судьбы, если перефразировать с учетом обсуждаемой нами темы). Чувство опасности помогает им активировать организм и убежать от условного льва. Нам же свойственно беспокоиться хронически о чем-то гипотетическом или былом (тогда как хищник за нами не гонится), а потому человеческий организм изо дня в день подтачивается гормонами стресса.

Как может выглядеть такой психологически обусловленный стресс? Человек может быть охвачен беспокойством, связанным скорее с *ментальными событиями* (то есть существую-

щими у него в голове), нежели с реальными. «Я не могу его простить», «У меня не получится», «Что подумают другие», «Вдруг нагрянет экономический кризис» – все это существует для нашего психического мира и занимает разум, но этого *нет* непосредственно за окном.

Подобный стресс истощает нас, искажает реальность путем фиксации на негативном или пугающем, отбирает способность рефлексировать, видеть возможности и делать выбор. Он способен создать вокруг нас опасный первобытный мир, тогда как в действительности ситуация иная.

3. Психические эпидемии и заражение страхом.

В сборнике «Феномены мозга»^[10] В. М. Бехтерева ярко описано, как легко наша психика поддается разнообразным внушениям.

Пример краткосрочного заражения чужими эмоциями – это массовая паника. Ученый рассказывает, как однажды сам пережил подобное. Зимой 1875/76 года в Петербурге произошел мощный взрыв на пороховом заводе. Бехтерев в это время сидел на лекции в университете. В аудитории раздался оглушительный звук, сотрясший все здание. Никто не мог понять, что случилось. Будущему психиатру показалось, что должен обрушиться потолок, и он невольно на мгновение поднял голову вверх. После этого все ринулись к дверям. Наблюдательный Бехтерев отмечает: «В этом случае причиной паники явились два момента: внезапный и сильнейший стук, потрясший все здание и вселивший ужас в массу слушателей, и, с другой стороны, невольный взгляд одного из слушателей к потолку, внушивший или укрепивший идею о разрушении здания».

В быту нечто подобное возникает при общении с паникерами – людьми, которые сами находятся в сильной тревоге и нагнетают обстановку в семье, коллективе, на просторах интернета. Часто это подается в форме безапелляционных обобщений наподобие «очнись, ведь очевидно, что все будет плохо», опоры на нечто субъективное – «у меня предчувствие чего-то нехорошего», или отсылки к непроверенным источникам.

Говоря о более долгосрочных процессах, Бехтерев сравнивает психологическое инфицирование с физической «заразой», с действием микробов и отмечает, что при соприкосновении с толпой, настроенной определенным образом, у нас могут возникать иррациональные страхи и даже галлюцинации, бредовые и параноидальные идеи, склонность к насильственным действиям, самоповреждению.

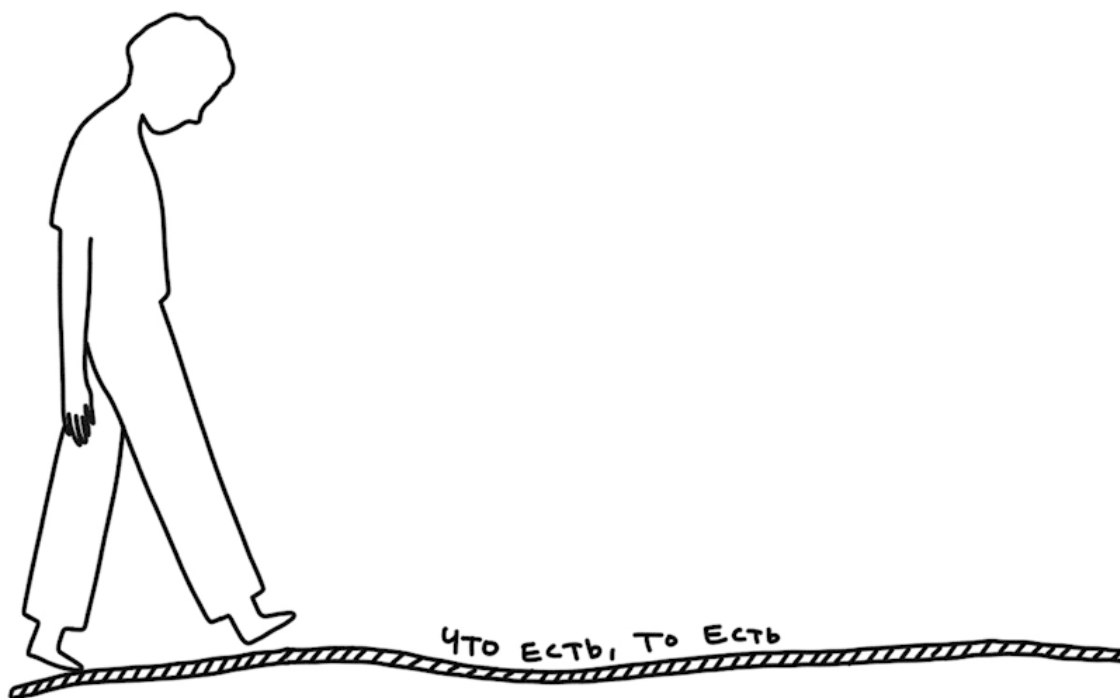
Яркий исторический пример, упомянутый ученым, – видение Мадонны в черном одеянии во время холерной эпидемии в 1885 году в деревне близ Неаполя. Слух об этом происшествии быстро распространился по окрестностям, и в поселение начало стекаться множество народа. Видение продолжалось до тех пор, пока итальянское правительство не приняло решительные меры против дальнейшего распространения этой эпидемической галлюцинации. Часовня была перенесена на другое место, холм занят отрядом карабинеров, после чего наваждение прекратилось.

«Подобные видения объяснимы только с точки зрения внушения, совершенно невольного, со стороны одних лиц на других. Когда господствует в населении или в группе лиц то или другое настроение и когда мысль работает в известном направлении, тогда у того или другого лица с психической неуравновешенностью особенно легко появляются обманы чувств, по содержанию отвечающие настроению и направлению его мыслей, которые тотчас же путем невольного внушения сообщаются и другим лицам, находящимся в одинаковых психических условиях», – резюмирует психиатр.

Социальные сети сегодня становятся благодатной почвой для распространения психических эпидемий. Проведите несколько вечеров за чтением негативно окрашенных новостей (а часто ли бывают позитивные новости?) – вы почувствуете, как тревога проникает внутрь.

Подпишитесь на любителя конспирологических теорий – и вы ощутите, как постепенно начинаете верить в то, что он говорит. Вам может начать казаться, что это и есть истинная, полная картина мира, что реальность действительно такова (ведь ваше внимание будет приковано к подобной информации). За этим легко последует провал в «первобытное сознание» и ощущение, что мир опасен, а вы ни на что не влияете.

Рассмотрим теперь частные случаи сценария «Ничего изменить нельзя».



Программа страдания и тяжелой жизни как данности зачастую присутствует в сфере отношений. Яркий пример – сказка **«Стойкий оловянный солдатик»** Андерсена.

Предлагаю вкратце вспомнить сюжет. Главный персонаж – игрушечный одноногий солдат, влюбленный в бумажную барышню-танцовщицу, с которой он никогда не сможет быть вместе. В какой-то момент героя сдувает за окно. Он падает на мостовую, где его находят дети, сажают на кораблик и пускают по канаве. Солдатик считает, что все это происки злого тролля. Кораблик идет ко дну, и солдатика съедает рыба. Рыбу ловят, разделяют на кухне – и наш герой снова оказывается в своем доме. Но опять «тролль подстроил» неприятности. Мальчишки кидают солдатика в огонь, где он постепенно расплавляется. Туда же сдувает и бумажную барышню. Она сгорает, а он превращается в комочек олова в форме сердца.

В этой сказке мы видим сразу несколько важных моментов. Герой имеет серьезный изъян: у него отсутствует нога. Из-за этого он неустойчив. Если воспринимать это как метафору, то речь может идти, например, о личностном дефиците, шаткости внутренних опор, психологической неустойчивости. Кроме того, солдатик – игрушка, то есть он не имеет собственной воли: ведь игрушками управляют другие. На это указывает и присказка про злого тролля, которую он повторяет. Герой ничего не решает и не выбирает. Жизнь с ним *случается* сама по себе, она трагична, а солдатик находится во власти обстоятельств. На протяжении всей истории нет моментов, где солдатик бы действовал активно, делая выбор. Полностью негативна и его установка на отношения. Счастье в его личной жизни попросту невозможно.

Многим из нас, кто сталкивался с психотравмирующими событиями, прошел через тревожные времена, вырос в семьях, где родители едва справлялись с повседневными тяготами, знакомо это чувство: ты словно

неустойчивый оловянный солдатик на одной ноге, игрушка в руках судьбы. Реальность пугает, а вера в то, что жизнь можно взять в свои руки хотя бы частично, что счастье в отношениях и других сферах достижимо, – отсутствует.

Большое количество пар и сегодня образуется по принципу «так положено», «так будет проще», из страха одиночества, несамостоятельности в быту или финансовой сфере. Неспособность твердо стоять на своих ногах вынуждает искать внешнюю опору.

Иногда после устранения внутренних «изъянов» у одного или обоих партнеров супруги перестают видеть ценность в том, чтобы быть вместе, и брак распадается. Зачастую после этого люди долгое время остаются одни, а то и вовсе отказываются от новых отношений. Они не понимают, на какого кота в мешке менять свой комфорт, зачем нужен кто-то другой, если проблема выживания перед ними не стоит.

Переход к иной модели отношений, где ты – сам сильный и устойчивый, а твой партнер не ресурс, не внешняя опора, а некто особенный, кого искренне любишь, – непростой шаг, предполагающий построение жизни на основе *совсем других* ценностей и принципов, в которые, не имея собственного подобного опыта, можно только поверить.

Интересный сценарий пассивного согласия с обстоятельствами мы видим в мультипликационном фильме **«Ох и Ах»**. С самого начала мы знакомимся с жизненной философией героев и замечаем их диаметрально противоположное отношение к жизни:

*Жили рядом Ох и Ах,
Друг от друга в двух шагах.
Ах – шутник и хохотун,
Ох – отчаянный ворчун.*

А затем узнаём, что у Аха дела спорятся: ведь он всегда видит, что трудности так или иначе преодолимы. Ох же боится действий. Герою кажется, что невезение – его вечный спутник, а «оханье» – неотъемлемая часть личности. Ох идентифицирует себя с этим мучительным междометием настолько, что оно стало его именем.

Мы видим, как много жизненной энергии уходит у Оха на переживания. Герой испытывает постоянную слабость, с трудом передвигается. Конечно, в таких ситуациях всегда возникает вопрос, что первично: малое количество сил и, как следствие, ощущение, что жизнь тяжела, – или же пессимизм, привычка опускать руки, что затем проецируется на все вокруг? Ох *не может* по-другому или *не хочет*? Или *не знает*, как это – «по-другому»? Ответ на этот вопрос – только у Оха.

Так или иначе, Ох смиренно принимает свою участь. Он живет по принципу «что есть, то есть», пока Ах не приглашает его однажды в поход, где в конечном счете происходит трансформация.

В жизни это может быть как своего рода привычкой, так и сценарием, который встречается в семьях, где представители старшего поколения сами когда-то опустили руки, а затем и своим детям стали передавать страхи, неуверенность, как бы показывая, что охать – это единственное, что остается. Такие люди могут злоупотреблять фразами наподобие «я смертельно устал», «когда же я наконец отмучаюсь», «что поделать, надо тянуть лямку», превращающие продвижение по жизни в ходьбу в свинцовых ботинках, при которой каждый шаг требует невероятного усилия.

Фильм **«Осенний марафон»** Георгия Данелии реалистичен и буквален, в нем нет образного языка, как, например, в сказках. Но он ярко раскрывает мотив вечно виноватого героя, который ничего не меняет.

На экране – мужчина средних лет, Андрей Бузыкин. Он разрывается между женой Ниной и любовницей Аллой. Алла хочет, чтобы у них появился ребенок, а жена измучена бытом и семейными неурядицами. Бузыкин же не готов сделать выбор: он продолжает свои тайные встречи, одновременно придумывая все новые и новые оправдания перед женой. Фильм заканчивается тем, что герой вступает в очередной цикл лжи по обоим фронтам, продолжая сюжет, в котором он вечно виноват, изворачивается и оправдывается. Женщины Бузыкина тоже несчастливы, находясь в постоянном ожидании и терпении, вперемешку со вспышками гнева. Их обманывают и отвергают, но они тоже ничего не предпринимают, надеясь, что изменится сама ситуация.

В жизни подобное может происходить по ряду причин. Например, человеку кажется, что постоянно испытывать вину или другие негативные чувства – это норма. В такой картине мира нет иного самоощущения, нет допущения, что бывает иначе. Другой вариант – нежелание испытывать временный дискомфорт процесса изменений, под которым кроется нелюбовь к собственной жизни, своего рода «списывание себя со счетов». К примеру, человек не занимается физкультурой и не следит за питанием, так как ему не важно, хорошо ли он себя чувствует и много ли у него сил, или годами не чинит протекший кран и скрипящую половицу. Шаг к чему-то новому кажется непосильным, а любовь к себе настолько мала, что не перевешивает чувство «и так сойдет». В конечном счете все остается без изменений.

Сказка «Умная Эльза» братьев Гримм показывает нам историю тревоги как данности. Героиня настолько заиклена на негативном образе будущего, что он полностью занимает ее разум.

О чем идет речь в этой сказке? К юной Эльзе пришел свататься Ганс. Во время встречи с родителями девушку попросили спуститься в погреб за пивом – надо же отметить знаменательное событие. Эльза, наливая напиток в кружку из бочки, вдруг заметила висящую сверху мотыгу. И тут на нее нападает мысль: «Коли я за Ганса выйду замуж, да родится у нас ребенок, да повзрастет, да пошлем мы его на погреб пива нацедить, да упадет ему на голову эта мотыга, да пришибет его до смерти!» От осознания неминуемой участи своего будущего чада девушка горько заплакала и не могла остановиться. Тотальной тревогой вскоре заразились и слуги, и родители, которые спустились проверить, что стало с дочерью.

Она все же вышла за Ганса, но замужество не оказалось для девушки счастливым. Эльза настолько запуталась в своих беспокойных мыслях, что однажды, выйдя на полевые работы, не смогла решить, что сделать прежде: поспать, поесть каши или заняться жатвой. Девушка погрузилась в дремоту. Супруг, обнаружив, что она спит, не сделав дело, набросил на нее птичью ловную сетку с маленькими бубенчиками. Очнувшись, Эльза начала сомневаться даже в собственном существовании («Я это или не я?» – вопрошала она). Решив свериться с реальностью, героиня пришла домой, но супруг ответил, что умная Эльза уже дома, и не пустил жену на порог. Другие также не отворяли ей дверь, слышав издали звон бубенцов.

Сказка заканчивается тем, что Эльза попросту исчезает.

Что здесь происходит, если рассмотреть сюжет символически? Разум героини захвачен негативным сценарием очень специфического, маловероятного будущего. В жизни подобные иррациональные фиксации без особых на то оснований тоже случаются. Их темой может быть внезапное предательство («меня оставят», «мне изменят»), безденежье («я состарюсь под забором»), собственная смерть, утрата близких или еще что-то («посадят в тюрьму», «сойду с ума» и т. д.).

Дальнейшее погружение в дебри бессознательного приводит к тому, что Эльза:

● утрачивает контакт с реальностью (она не в силах осознать, что никакого ребенка у них с Гансом еще нет и, значит, пока не о чем беспокоиться, да и вообще – мотыгу можно будет снять. Кстати, в одной из версий этой сказки так и происходит: Ганс просто берет и убирает мотыгу на глазах у плачущей Эльзы и других родственников);

- утрачивает связь с собой («Я это или не я?»);
- оказывается в полной изоляции (наброшенная сетка с бубенцами, отпугивающая людей, и последующее исчезновение).

В реальности это может выглядеть как подталкивание собственной судьбы к воплощению пугающей фантазии: например, патологическая ревность к партнеру, доводящая ситуацию до развода; выискивание у себя болезненных симптомов, пока ипохондрия не станет ядром личности; отказ от продвижения по службе из-за страха перед увеличением ответственности. Не стоит забывать и про неконтролируемое распространение своих панических настроений среди окружающих.

Конечно, случай умной Эльзы с клинической точки зрения может быть иллюстрацией, например, генерализованного тревожного расстройства³ – но даже в этом случае своим состоянием можно и нужно заниматься, решать проблему медикаментозно и с помощью психотерапии. Этот яркий пример показывает, как парализующая тревога способна отнять у человека не только свободу выбора, но и саму жизнь. В таком состоянии мы не верим, что гармонизировать внутриспихические процессы возможно, принимаем как данность все свои симптомы, а вместе с ними и сгущающиеся тучи искаженной действительности.

И наконец, рассмотрим установку, при которой кажется, что мир враждебен, а за ресурсы (положение в обществе, деньги, творческую реализацию и т. д.) нужно вести суровую битву с конкурентами. Свое место в такой реальности найти трудно, а мысль «я никуда не вписываюсь» звучит оглушающе громко. Подобную модель отношений с миром хорошо показывает сказка **«Серебряная монетка»** Андерсена.

Героиня истории – монетка, которая оказалась на чужбине. Она месяцами переходит из одного кошелька в другой, так как каждый владелец считает ее фальшивой и пытается от нее избавиться. Ей стыдно и страшно, когда ее подсовывают кому-либо, выдавая за настоящую. И только спустя время она оказывается у человека, который узнаёт в ней монету своей родной страны.

И снова сюжет демонстрирует нам персонажа во власти обстоятельств. Монетка не делает никакого выбора сама, не может ответить на вопрос о своей ценности – все целиком и полностью завязано на внешний мир, который, кроме всего прочего, не очень-то дружелюбен («чужбина»). Внешняя реальность определяет даже ее право на существование.

В жизни этот сценарий может воплощаться следующим образом. Ребенок растет в обстановке, где никакие его умения и способности не замечают. Все, что важно родителям, – это его беспроблемное поведение и оценки. Став взрослым, он словно не видит себя. Он не знает, что у него хорошо получается и на что он способен, так как в его детстве не было зеркала, которое бы показало его зарождающуюся индивидуальность. Отсутствие понимания себя заставляет искать зеркало вовне. Человек начинает взаимодействовать с миром, не привнося в него что-то свое, а как бы вопрошая: «Оцените меня! Расскажите мне обо мне!» Так мы оказываемся в пассивной позиции, когда наше самоопределение полностью в руках других. Мы становимся монетками, жаждущими встретить того, кто наконец оценит нас по достоинству.

Все это может вылиться в заискивающее поведение, зависимость от чужого мнения, синдром самозванца. Человек будет строить отношения с теми, кто обесценивает его, подстраивает под себя. Из более опасного: склонность доверять тем, кто позиционирует себя как авторитета и транслирует, что последователи очень ценны и нужны. Подобную тактику

³ Отмечу, что все медицинские и околomedicalные термины («генерализованное тревожное расстройство», «невроз», «депрессия»...) здесь и далее я использую исключительно в их научно-популярном, а не академическом значении. Книгу не следует воспринимать как основу для самодиагностики или самолечения. Если вас беспокоят какие-либо симптомы, рекомендуется обратиться к психологу, психиатру, врачу-психотерапевту.

выбирают мошенники под маской «гуру», секты и другие организации, которые используют людей в корыстных целях, давая им иллюзию принадлежности и значимости.

Таким образом, столь разноплановые персонажи – стойкий оловянный солдатик, мультяшный Ох, киногерой Андрей Бузыкин, умная Эльза и серебряная монетка – иллюстрируют миф *судьба как данность*. Оказавшись в подобной позиции, мы чувствуем себя маленькими и беспомощными, а мир воспринимаем страшным и враждебным.

ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОИ УСТАНОВКИ, ОПИРАЯСЬ НА ИСТОРИИ НАШИХ ГЕРОЕВ

1. Свойственно ли вам, подобно **стойкому оловянному солдатику**, относиться к страданиям как к неперенной части жизни?

- Есть ли у вас ощущение, что счастливые отношения вам недоступны?
- Могут ли такие мысли быть связаны с вашими личностными особенностями и дефицитами?
- И если да, то какими? Так, например, изначальная неуверенность в общении с противоположным полом может вылиться в убеждение «мой удел – всегда быть одному (одной)».

● Какие негативные события, отношения, жизненные обстоятельства могли забрать у вас часть внутренней опоры, оставив лишь «одну ногу»?

2. Проведите ревизию психики на наличие **внутреннего Оха**.

- Есть ли у вас привычка тяжело вздыхать и причитать?
- Вспомните и запишите ситуации, в которых вы становитесь Охом, а затем проанализируйте, откуда у вас подобная реакция. Возможно, так было принято в вашей семье. Затем задумайтесь, насколько ваши «охи» соответствуют реальности.
- Попробуйте оценить это по шкале от 0 до 10. Например, проблема заключается в том, что вы опоздали на автобус. Вы оцениваете ее, допустим, на 1 балл. Ваша реакция на уходящий транспорт – фраза «вот так я вечно никуда и не успеваю». В ней присутствует генерализация, обобщение. Она тянет на все 10 баллов.

● Заметив подобное несоответствие, вы сможете влиять на свое самочувствие, контролируя внутреннюю речь с помощью осознанного внимания.

3. Мысленно погрузитесь в сюжет «**Осеннего марафона**» (или же посмотрите этот фильм).

● Какие чувства вызывают у вас герои? Вы идентифицируете себя с ними или же, напротив, ощущаете, что подобный сценарий вам чужд?

● Есть ли у вас убеждение, что чувство вины – неперенный спутник любого человека?

4. Поразмышляйте о беспокойствах **умной Эльзы**.

- Свойственно ли вам заикливаться на маловероятных негативных сценариях будущего?
- Есть ли у вас привычка давать волю собственной тревоге?
- Характерны ли для вас фразы наподобие «беспокойство само охватило меня», «страхи пришли сами собой», «переживания меня не отпускают», словно психологическое состояние – то, на что никак нельзя повлиять?

5. Представьте себя в роли **монетки** из сказки Андерсена.

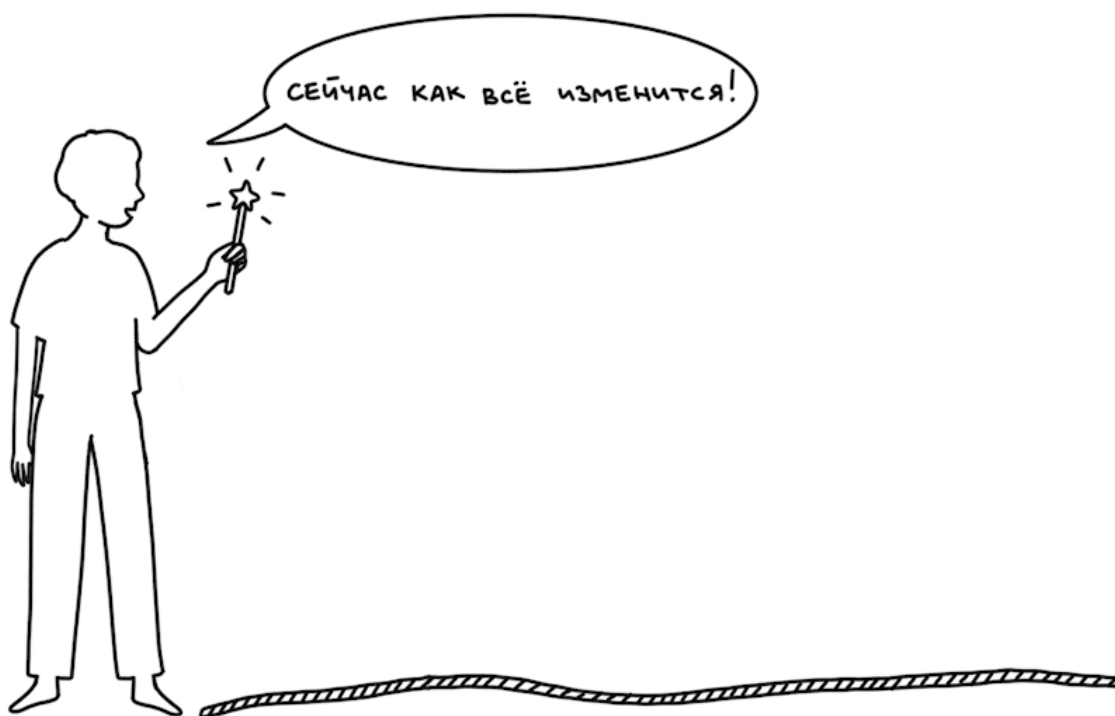
● Как вы считаете, свойственна ли вам столь сильная зависимость от внешней оценки?

- Находитесь ли вы в режиме постоянного ожидания, что мир оценит вас по достоинству? Или же на месте монетки вы действовали бы несколько иначе?

- Дайте волю фантазии и представьте альтернативное развитие сюжета, если продолжение сказки вам видится по-другому.

«Сейчас как навизуализирую!» Вовка в тридевятом царстве и фантазия о мгновенных изменениях

Миф о возможности быстрого и кардинального изменения судьбы в наши дни приобретает невиданный размах. Социальные сети предлагают для этого множество вариантов. Все-возможные курсы сулят быстрое освоение навыков легкого и успешного предпринимательства; краткосрочные программы обучения преподносятся как прямой путь к богатству и счастью. «Прибыльная профессия за месяц», «исцеление за час», «мгновенное перепрограммирование разума» – такие слоганы рисуют радужные перспективы, в которые очень хочется поверить.



Сразу вспоминается эпизод из «Матрицы», где главному герою Нео при помощи специальной программы в мозг загрузили знания о восточных единоборствах. Очнувшись через несколько минут после процедуры, он произносит знаменитую фразу: «Теперь я знаю кунг-фу». Умом мы понимаем, что в текущей реальности это невозможно. Но закрадывается мысль: а вдруг все-таки... как-нибудь... Именно она заставляет нас покупать книги «Пять гарантированных способов, чтобы...» и курсы, обещающие мгновенные трансформации.

Доверие громким обещаниям особенно возрастает, когда люди тревожатся о сегодняшнем и завтрашнем дне. Внутреннее беспокойство заставляет искать спасательный круг. Это подтверждает и наука^[11]. Так, исследование граждан Израиля, живших в регионе, который подвергался ракетным атакам во времена конфликта в Персидском заливе, показало, что вера в магию тем сильнее, чем меньше человек контролирует собственную жизнь и чем больше он подвержен стрессу. Кроме того, магическое мышление связано с толерантностью к неопре-

деленности. Чем хуже мы справляемся с неопределенностью, тем больше вероятность того, что мы будем не искать варианты действий, а отдадим власть над судьбой высшим силам (и наоборот).

Как это может проявляться в повседневной жизни? Всем знакомы суеверия и ритуалы, призванные взять реальность под контроль в моменты острого стресса. Студенты перед экзаменом кладут под подушку зачетку или тянут билет со своим «счастливым» числом. В профессиях, сопряженных с высоким уровнем риска, часто существуют обязательные ритуалы или незыблемая последовательность действий (прикоснуться к амулету, постучать по дереву, встать с определенной ноги). Забавная традиция есть у космонавтов со времен Гагарина^[12]: перед погрузкой в летательный аппарат они останавливаются, чтобы помочиться на колесо автобуса, который их вез. Подобные ритуалы могут быть как полезны, если вселяют оптимизм и спокойствие, так и вредны или даже опасны, когда человек вместо того, чтобы мыслить критически и действовать, полагается на волю случая.

В ситуации хронического стресса вера в магию также легко активизируется. Женщина несколько лет живет в несчастливом браке с мужчиной, который злоупотребляет алкоголем. Она ходит на тяжелую работу, заботится о часто простывающем сыне-дошкольнике, пытается наладить быт и образумить мужа. Очевидно, что стресс здесь хронический, отнимающий много энергии. И тут женщина встречает гадалку, которая говорит, что на нашей героине родовое проклятие, из-за которого в жизни все не ладится. Мифическое «проклятие» предлагается снять за кругленькую сумму. У измученной постоянным стрессом женщины давно притупилось критическое мышление, и она думает: «А вдруг и правда?» – и доверяется «мастерице по снятию порчи», обогащая последнюю за свой счет.

Безусловно, людям свойственно надеяться на чудо и в менее экстремальных случаях: например, когда мы хотим существенных изменений, но их нельзя добиться по мановению волшебной палочки, они требуют от нас кропотливого труда. Внутренний протест против действий превращает нас в маленьких детей, жаждущих родительской заботы, наставничества, помощи. Иными словами, нам нужен тот, кто исполнит желания, сделает за нас хотя бы часть работы (а лучше – всю).

Подобный жизненный сценарий отражен в знакомом многим мультфильме **«Вовка в Тридевятом царстве»**. История, рассчитанная на детей младшего школьного возраста, полна мудрости, если рассматривать ее более глубоко.

Что же там происходит?

Вовке не нравится обычная жизнь, в которой надо делать уроки и прикладывать усилия, чтобы чего-то добиться. Он мечтает попасть в сказочный мир, где желания исполняются сами собой. Библиотекарь предлагает ему почитать книгу «Сделай сам», которую Вовка отвергает. Тогда на книге сказок ему рисуют «портал», через который мальчик попадает внутрь.

Там он встречается разных персонажей. Прежде всего – царя, который красит забор и поясняет удивленному Вовке, что ничего не делать – это скучно. Затем наш герой отправляется к Золотой рыбке загадывать желания. Но та лишь возмущается: «Что? А ты сплел невод, ты меня поймал?» – и прогоняет его прочь.

Далее Вовка попадает в компанию Василис Премудрых, которые собрались для обмена опытом и знаниями. Узнав, что мальчик не желает ничему учиться, а хочет лишь, чтобы за него все делали, они показывают ему дорогу в Тридевятое царство к Двоим из ларца, которые могут исполнить его желание.

Встретив Двоих из ларца, Вовка просит у них пирожных, мороженого и конфет. Те отвечают «ага», но в итоге сами и съедают угощение – ведь они должны все делать за Вовку, а значит, и есть тоже.

Следующая встреча – с волшебной печкой, которая предлагает пирожки любому путнику. Мальчик голоден, но печь говорит, что надо колоть дрова, месить тесто. Призвав

на помощь Двоих из ларца и велел им «замесить и нарубить», Вовка с горестью обнаруживает, что они все испортили: начали рубить тесто и месить дрова.

Разочаровавшись, герой берется за дело сам. Получается не сразу, и Двое из ларца насмеются над ним, но мальчик лишь просит у них инструменты и продолжает.

В конце мы видим, как он начинает получать удовольствие от труда, от того, что умеет что-то делать и может принести пользу людям. История заканчивается тем, что Вовка дарит Старухе из сказки о Золотой рыбке собственноручно изготовленное корыто и изучает книгу «Сделай сам», чтобы построить ей избу.

Что нам рассказывает эта сказка, если посмотреть на сюжет с точки зрения психологии? Мальчик Вовка – символ человека, которому тяжело дается труд и постепенность изменений. Конечно, одним из мотивов может быть обычная лень и отсутствие дисциплины. Но порой люди плохо справляются с жизненными обстоятельствами из-за вышеупомянутого стресса, отсутствия сил. Тревожные и депрессивные симптомы истощают нас, а обычная жизнь с ее поступательным развитием кажется слишком сложной. Как в случае с острой болью, хочется чего-то, что поможет быстро.

Мальчику еще учиться и учиться – ему не хватает знаний и умений, и волшебство тут не поможет. Так и нам в жизни порой нужны твердые навыки, то есть *конкретная* профессия, по которой можно где-то работать, а не чудо-знания об энергиях Вселенной; *реальный* предпринимательский опыт собственных проб и ошибок, а не чужие знания из интернета; *настоящие*, натренированные коммуникативные навыки, а не аффирмации в духе «поверь в себя».

Библиотекарь предлагает Вовке книгу «Сделай сам», то есть путь самостоятельной работы. Альтернатива – дорожка в Тридевятое царство. В жизни это может выглядеть, например, так: вы хотите стать бизнесменом, хотя до этого десятков лет работали на одной и той же должности в фирме. Вам, разумеется, предстоит изучить особенности рынка и законы ведения предпринимательской деятельности. Вы столкнетесь с реалиями: на производстве случаются сбои, создание сайта занимает в два раза больше времени, чем планировалось, а стройный бизнес-план порой превращается в «отбить бы вложения». Конечно, результат может оказаться и позитивным, но гарантий никто не даст. Вам придется протоптать свою дорожку *самостоятельно*: идти на риск, бороться со страхами, быть изобретательным. Но каким бы ни оказался полученный опыт, он станет вашим преимуществом. Его у вас никто не отберет.

Значимость *познания через личный опыт* мы видим в многочисленных сказках. Часто герою запрещено что-то пробовать, заходить в закрытую комнату, отпирать сундук, но он все же нарушает запрет. Обычно за этим следует изгнание или нечто подобное, но в конечном счете сюжет ведет его к приключению и, как итог, к личностному развитию. К примеру, в сказке Гримм «Белая змея» слуга решается поднять крышку блюда, которое каждый день приносил королю на обед. Увидев на тарелке белую змею, он пробует кусочек и после этого начинает понимать язык зверей. Юнгианский аналитик Мюррей Стайн, подробно разбирающий эту сказку в своей книге^[13], отмечает, что желание узнать обо всем самому – движущая сила развития сознания. Так мы становимся взрослыми, осознанными людьми.

Я вспоминаю забавную зарисовку на эту тему из собственной жизни. В 19 лет, когда я была студенткой, не имеющей ни трудового стажа, ни финансовой грамотности, мы с друзьями, вообразив себя бизнесменами, решили открыть свое дело. Нам в голову пришла гениальная идея – организовать выгул собак для тех, кто постоянно находится на работе, чтобы их питомцы не скучали. Недолго думая, мы напечатали простое объявление и расклеили его по столбам в районе, который показался нам престижным, после чего сели и стали ждать шквала звонков. Сначала звонков не было вовсе. А затем... стали звонить те, кто почему-то хотел устроиться к нам на работу. Оказалось, наше объявление было настолько непонятно сформулировано, что люди принимали его не за предложение услуги, а за вакансию. Но был во всем этом и плюс – мы поняли, что объявления на столбах работают.

А теперь представим, что мы, будучи теми же студентами, вместо предпринятых действий записались бы на курсы по открытию «денежной чакры» или вроде того. Да, вероятно, мы бы узнали нечто интересное, но так и остались бы неопытными новичками, которые не могут даже сносно составить текст объявления. Решив сразу взяться за дело, мы хоть и потерпели провал, но стали чуточку мудрее, потому что взаимодействовали с реальностью.

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.

Комментарии

1.

Юнг К. Г., Хендерсон Дж., Якоби И. Человек и его символы. – М.: Медков, 2022.

2.

Джонсон Р. Сновидения и активное воображение. – М.: Корвет, 2017.

3.

Платон. Государство. – М.: АСТ, 2022.

4.

Афанасьев А. Н. Поэтические воззрения славян на природу. – М.: Академический проект, 2021.

5.

Julian B. Rotter, "Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement," Psychological Monographs: General and Applied 80, no. 1 (1966): 1–28.

6.

Юнг К. Г. Феномен самости. – М.: АСТ, 2020.

7.

Judith Rodin and Ellen J. Langer, "Long-term Effects of a Control-Relevant Intervention with the Institutionalized Aged," Journal of Personality and Social Psychology 35, no. 12 (1977).

8.

Франкл В. Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере. – М.: Альпина нон-фикшн, 2021.

9.

Сапольски Р. Психология стресса. – М.: Питер, 2022.

10.

Бехтерев В. Феномены мозга. – М.: АСТ, 2023.

11.

Giora Keinan, "Effects of Stress and Tolerance of Ambiguity on Magical Thinking," Journal of Personality and Social Psychology 67, no. 1 (1994).

12.

<https://ria.ru/20190829/1558026862.html>.

13.

Стайн М. Принцип индивидуации: О развитии человеческого сознания. – М.: Когито-центр, 2009.