



# Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ

7

ВВЕДЕНИЕ

9

ЧАСТЬ I

**Судьба и я**

17

Глава 1

ЕСЛИ Я НЕ ПОНИМАЮ, ЧТО У МЕНЯ ВНУТРИ,  
ТО ВСЕ ВОКРУГ КАЖЕТСЯ СУДЬБОЙ

19

Глава 2

РОДИТЕЛИ И ОБРАЗ СЕБЯ

39

Глава 3

ЧУВСТВО ДОМА

97

Глава 4

КАРТИНА МИРА

110

Глава 5

ИДЕЯ ПАРЫ

141

ЧАСТЬ II  
НА ПУТИ К ЦЕЛОСТНОСТИ  
167

Глава 6  
СПИЧЕЧНИЦА И ОТНОШЕНИЯ С РЕАЛЬНОСТЬЮ  
169

Глава 7  
ПЯТЬ ВНУТРЕННИХ ПРОТЕСТОВ  
175

Глава 8  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РОЖДЕНИЕ  
226

Глава 9  
РОДИТЕЛИ И НОВАЯ Я  
237

Глава 10  
НАЙТИ ЧАСТИ СЕБЯ  
246

Глава 11  
«В ТЕБЕ ВСЕ ЕСТЬ»  
322

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ  
327

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА  
328

УПОМИНАЕМЫЕ СЮЖЕТЫ  
330

# Благодарности

К сожалению, я не могу поименно назвать всех людей, которые поспособствовали появлению этой книги. Все они — мои учителя, супервизоры, коллеги, члены семьи и друзья — внесли свой незаменимый вклад.

Отдельно хочу выразить признательность моим клиентам. Одни любезно разрешили мне конфиденциально использовать материалы сессий в качестве иллюстраций, другие являются для меня постоянным стимулом в профессиональном развитии, третьи — воодушевляющим примером стремления к целостности, дух которого я постаралась здесь передать.

Я благодарна родителям и сложившимся жизненным обстоятельствам за тот миф, в котором я оказалась изначально, а также моим психотерапевтам за возможность стать собой. Многие из описанного на дальнейших страницах знакомо мне на собственном опыте женщины, находящейся в своем процессе трансформации. Именно психотерапия и, в частности, юнгианский анализ помогли мне соединиться с целительными силами психики, осознать свой жизненный сценарий и начать превращать его в сюжет, созвучный потребностям моей души.

Хочется отметить вклад кота Исы, который долгими вечерами преданно сидел рядом, пока шло создание руко-

## Благодарности

писи. В некотором смысле он если не соавтор, то абсолютно точно вдохновитель процесса.

Безусловно, книга не появилась бы на свет без кропотливой работы редакции издательства, а также помощи моего ассистента. Творческий продукт требует существенной огранки, прежде чем станет достаточно хорошим для читателя.

# Введение

Вопросами, как мы устроены и почему с нами случается то или иное событие, мы обычно задаемся, когда что-то идет не так: отношения не клеятся, сил нет, работа не нравится.

Первым шагом часто является попытка убрать симптом. Мы читаем книги о том, как найти мотивацию для рывка в карьере, проходим профориентационные тесты, чтобы обнаружить и раскрыть свой талант, и курсы женственности, чтобы научиться общаться с мужчинами.

Нередко человек обращается к психологу с запросом «устранить плохое самочувствие». Некоторые первые сессии с новыми клиентами начинаются именно с этого. В такие моменты я, безусловно, вижу душевное страдание человека. Но вместе с сопереживанием приходит чувство радости: еще один человек услышал зов души и, возможно, захочет с этим что-то сделать.

У знаменитого психотерапевта Карла Густава Юнга, на которого я буду многократно ссылаться, есть прекрасные слова: «Если мы не слышим потребности души, она найдет, как нас заставить»\*. В этом смысле, видя мучительный

---

\* Холлис Дж. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. 2016.

симптом, будь то повышенная тревожность, панические атаки или депрессивное состояние\*, я стараюсь смотреть глубже, туда, где душа стремится к контакту с человеком.

Далеко не все готовы отправиться в путешествие навстречу себе, ведь это может занять месяцы, а иногда и годы. Но те, кто достаточно смел, погружаются в весьма увлекательный процесс исследования себя. Иногда он начинается как в «Матрице», когда нужно выбрать красную или синюю таблетку, и назад пути нет. Бывает, человек проваливается в самопознание, словно в кроличью нору, и не может сопротивляться. А временами это происходит постепенно, и тогда он будто входит в воду: сначала по щиколотку, потом по пояс.

Решившись основательно разобраться с причинами своего душевного страдания, вместо того чтобы пытаться его нейтрализовать, человек обнаруживает множество связей между прошлым, настоящим и будущим, между детством и взрослостью, между тем, что у него в голове, и тем, что в окружающей реальности.

---

\* Здесь и далее под терминами вроде «депрессивное состояние», «повышенная тревожность», «психологическая травма» и др., употребляемыми как в медицине, так и более широко, я имею в виду исключительно психологический смысл понятия, а не психиатрический термин. Описания, использованные в данной книге, не могут являться основой для постановки себе какого-либо диагноза. При возникновении любых вопросов относительно вашего состояния стоит прежде всего обратиться к специалисту по психическому здоровью: врачу-психотерапевту, психиатру, психологу.

В какой-то момент появляется ощущение, словно ты действуешь по какому-то сценарию, название которого не знаешь, но замечаешь, что случающиеся в жизни события и совершаемые поступки связаны между собой причинно-следственными связями в единый сюжет.

Продвинувшись еще дальше в исследовании себя, можно заметить сходство эпизодов своей биографии, своих снов и фантазий с древними мифами, народными сказками, современными фильмами и литературными произведениями. Тогда мы понимаем, что, несмотря на всю индивидуальность переживания, наша тема в некотором смысле стара как мир.

Китайская Книга Перемен «И цзин»\*, признанная наиболее ранним китайским философским текстом (около 700 г. до н. э.), состоит из 64 гексаграмм. Считается, что они символизируют 64 жизненных сюжета, через которые можно описать практически все происходящее в мире. Не так много, согласитесь? То, что сценарии, по которым мы живем и взаимодействуем, не бесконечны, мы видим и в кинематографе, где число жанров также ограничено. Кто-то называет это установкой или жизненным сценарием, когда мы словно подстраиваем реальность под собственные представления, а затем убеждаемся, что правы. Лично я предпочитаю слово «миф» просто потому, что мифы существовали задолго до появления психологии, а значит, являются прообразами и сюжетов, и сценариев, и установок.

В первой части книги я предлагаю погрузиться в миф вашего прошлого, влияющего на настоящее. Отец и мать,

---

\* Вильгельм Р., Вильгельм Г. Понимание «И цзин». 2022.

как те, кто «построили нашу лодку и спустили на воду, дав имя»\*, безусловно, участники этих сюжетов, а среда, в которой вы росли, — сцена, где все начиналось.

Во второй части перейдем к осознанию того, как опыт и уже сложившийся жизненный сюжет влияют на вас и держат взаперти. Вас будут сопровождать учителя: мудрость мировой женщины, сама природа, душа и дух, сила мужского и даже киногерой Форрест Гамп. Они посоветуют, как выйти из неподходящего вам сюжета и создать тот, который отражает вашу индивидуальность.

В качестве иллюстраций я буду обращаться к примерам из сказок, мифов, популярных фильмов и мультфильмов. В этих историях мы последуем за героями и получим подсказки, как действовать в той или иной ситуации. Мы увидим развитие сюжета, узнаем себя и даже предскажем будущее. Например, осознав себя героиней сказки о Синей Бороде, когда девушка строит отношения с абьюзивным партнером, можно предугадать дальнейшее развитие событий, а значит, вовремя предостеречь себя. Все знают, чем сказка закончилась.

Также вы увидите упоминания случаев из жизни моих клиентов. Стоит отметить, что все примеры приведены с их любезного разрешения. Некоторые истории дополнены деталями для повышения уровня конфиденциальности конкретных людей. Прошу считать любые совпадения случайностью. Кроме того, вы заметите, что

---

\* Холлис Дж. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. 2016.

в тексте неоднократно используются слова «терапия», «психотерапия». Вокруг них ведутся дебаты в русскоязычном пространстве, поэтому обозначу: в моем случае речь идет о так называемой немедикаментозной психотерапии, психокоррекции, психологическом консультировании, то есть деятельности, которой традиционно занимаются психологи.

Но вернемся к сказкам, мифам и легендам. Они всегда имеют несколько пластов. При поверхностном взгляде сюжеты могут казаться детскими, однако это не совсем так. Давайте остановимся, чтобы понять, в чем психологическая суть вечных историй, которые передаются из уст в уста и при этом не теряют своей актуальности на протяжении нескольких поколений.

Простой пример. Согласитесь, для нас естественно, что в мультфильме о короле льве король именно лев, а не, например, суслик. Король суслик даже произносить будто нелогично. Или, например, история о Белоснежке. Было бы странно, если бы победила злая мачеха. Мы бы почувствовали, что сказка «неправильная». Или если бы в сказке о Золушке за принца вышла замуж средняя дочь, — нам бы тоже показалось, что что-то не так. А когда брак заключается между Золушкой, прошедшей свой путь трансформации, и принцем, все как надо.

Дело в том, что сказки (прежде всего речь идет о народных и всемирно известных) и мифы — это элементарные идеи человечества, ДНК социального взаимодействия или, как говорят в юнгианской психологии, **архетипические сюжеты**.

Здесь и далее я буду обращаться к понятиям из юнгианской и других направлений психологии и пояснять их простыми словами. Если вы захотите углубиться в теорию по темам, которые будут обсуждены на дальнейших страницах, приглашаю ознакомиться со списком дополнительной литературы, а также обратить внимание на библиографические ссылки.

Начну, пожалуй, с ключевых понятий.

Итак, если представить психику как круг, разделенный на две части горизонтальной линией, то находящееся сверху можно условно назвать сознанием, а снизу — бессознательным. Это в этом случае будет как бы центром сознательной области. Оно представляет собой комплекс наших представлений о себе, своем теле, собственной биографии... Задача это — обеспечивать ориентацию во внешнем мире (что делать, чтобы заработать, как себя вести, чтобы завести отношения...), а также устанавливать связь с миром внутренним, ведь если на что-то, например на наши нераскрытые способности, не будет обращено внимание, оно так и останется не у дел.

Под **бессознательным** мы можем понимать все то, о чем мы знаем, но не думаем; что мы забыли; что было, но не зарегистрировалось сознанием (например, опыт младенчества)\*, там же находятся архетипы и комплексы. Нераскрытый творческий потенциал, качества, которые считаются плохими, а потому отрицаются (их называют общим словом **тень**), инстинктивные влечения, иррациональные страхи и фобии также связаны с зоной бессознательного.

---

\* Юнг К. Г. Тавистокские лекции. 2020.

Под **архетипом** (от др.-греч. «первообраз, оригинал, образец») можно понимать некий принцип жизни, энергетически заряженный образ. Например, нам интуитивно понятно, что такое «мама», это даже не нужно объяснять. Младенец с самого рождения имеет «заготовку» в психике быть ребенком матери, и чтобы мама у него была. То есть идея отношений «мать — дитя» как бы встроена заранее и активируется, когда человек входит в этот мир и начинает обростать социальными ролями.

Постепенно архетипическая заготовка в психике ребенка начинает наполняться опытом взаимодействия с реальной мамой, и в его внутреннем мире образуется так называемая материнская фигура. В юнгианской психологии это называется **материнский комплекс** — образование в психике, состоящее из сознательных и бессознательных мыслей, чувств, суждений на тему всего, что связано с идеей матери и отношений «мать — ребенок».

Аналогично существуют заготовки под отца, сестру, брата, ребенка, врага, друга, душу, дух, Бога, дьявола и так далее. Эти слова нам тоже интуитивно понятны. Мы почувствуем что-то неправильное, если дьявола вдруг нарисуют белым и пушистым. Нам покажется странным, если сказка будет начинаться: «Жили-были король и его пять сыновей», ведь для нашей психики естественна идея трех братьев. Эти роли, сюжеты, принципы архетипичны, они словно являются частью человеческой природы и существуют тысячи лет. Поэтому мы чувствуем, когда они «правильны», а когда нет, ведь для нас это так же естественно, как то, что снег холодный, а солнце греет.

## Введение

Люди долгие годы наблюдали за ходом жизни и ее сутью и коллективно слагали мифы и сказки, являющиеся своеобразными формулами того, как работает наша психика, как устроен мир и взаимодействие между людьми.

Можно написать формулу для чисел Фибоначчи, но как объяснить такое явление, как, допустим, нарциссизм? Простое определение из словаря или рисунок никогда не будут полными. А вот миф о Нарциссе дает возможность понять суть нарциссизма, так как содержит в себе многогранный метафорический образ этого явления.

Так, изучая мифы и сказки, мы можем соприкоснуться с самым глубинным уровнем жизни и понять суть отношений и психических процессов через их метафорический язык. Более того, анализируя вечные сюжеты и примеряя на себя, можно даже узнать, что будет дальше, какой сюжет мы проживаем и как он может развиваться.

Важно отметить, что мифы и сказки, к которым я буду прибегать на протяжении всей книги, не стоит понимать буквально — рекомендуется размышлять символически. Раз за разом я буду обращаться к языку метафоры, ведь именно она является тем мостиком, который способен соединить материальную жизнь с психической, а наше сознание с бессознательным.

Сказки обычно начинаются с пребывания героини в родительском доме. Это может быть Василиса, которая выполняет приказы злой мачехи и вредных сестер, Дюймовочка, которую обожает мама, или, например, Гадкий утенок, который еще не знает, что он лебедь. Так и мы начнем с того, откуда мы все родом.

Но прежде немного о судьбе.

ЧАСТЬ I

# СУДЬБА И Я



# Если я не понимаю, что у меня внутри, то все вокруг кажется судьбой

Я много лет размышляю над фразой, которую как-то прочитала: «Если мы не знаем, что происходит у нас внутри, то все вокруг кажется судьбой». Часто люди говорят: «Меня куда-то занесло», «Такая карма», «У нас все в семье такие были», смиренно соглашаясь с положением дел, даже если ситуация их не устраивает. Ощущение, что ты пребываешь во власти некой судьбы, мифа, сценария, непонятно как устроенных, делает беспомощным, заставляет просто плыть по течению.

Другой вариант взаимодействия с судьбой — это борьба. Нередко женщины решают «ни в коем случае не стать зависимой от кого-то жестокого, как было у мамы с отцом» или «никогда больше не испытывать нужды».

Оба варианта крутятся вокруг бессознательного ощущения чего-то большого, влияющего извне, с чем или безропотно соглашаешься, или пытаешься сопротивляться, чтобы оно не наступило. Мне это напоминает чувство, которое я испытала во время обучения сер-

фингу на островах в Индонезии. Ты уже в воде, большая волна несется на тебя. Можно отрицать ее существование — и тогда тебя накроет толстым пластом воды и будет сложно выбраться на поверхность. Можно пытаться пойти против нее — и тогда тебя закрутит в бурном и хаотичном водовороте. Опытные серферы действуют иначе. Они соглашаются с тем, что волна идет на них, анализируют ее и либо вступают во взаимодействие, пытаясь ее оседлать, либо подныривают, и масса воды проходит над ними.

Я вспоминаю, как обсуждала с одним мужчиной фразу, с которой я начала главу. Он долго возмущался и не соглашался с ней. Ему казалось абсурдным, во-первых, то, что мы не знаем чего-то о самих себе, и, во-вторых, то, что судьба может быть связана с тем, чего мы в себе не осознаем. Мой собеседник был уверен, что делает выбор сам, а что-то просто случается, — жизнь такая. Он не различал свои чувства и никогда не вспоминал детство. Человек оказался полностью отрезан от контакта с самим собой.

Мужчина был женат, в семье росло трое детей. Ранний брак вовлек его в водоворот ответственности и решения проблем. Его отец ушел из семьи, еще когда дети были маленькие. Но он никогда не задумывался на эту тему и относился к взаимоотношениям с отцом как к чему-то, не требующему внимания и анализа. При этом у него существовала установка «я никогда не разведусь со своей женой, не стану как отец», однако она воспринималась как личное решение.

К середине жизни мужчина пришел с депрессивным состоянием, которое он постоянно игнорировал, и с отно-

шениями с любовницей, которые длились уже несколько месяцев. Чувство неполноценности не давало ему продвинуться в работе, он часто жаловался на то, что его не замечают, а лучшие места достаются другим «по благу» и благодаря договоренностям. Убегание от судьбы, связанной с поступком отца, имело обратный эффект: все это время он жил не свою жизнь, а бессознательно проживал сюжет «не быть как отец». Закончилось это болезненным уходом из семьи. Не в силах принять происходящее и с полной ответственностью заявить: «Я сам сделал выбор в пользу другой женщины» — или, наоборот, согласиться, что его куда-то понесло, настигла судьба отца, мужчина начал обвинять бывшую жену и строить ей всяческие козни.

Он не замечал, что его поступки коренятся в детстве и связаны с неосознаваемыми комплексами, с мифом, который он бессознательно проживает, борясь с отцом. В результате жизнь с ним просто случалась: мужчина не чувствовал способности влиять на нее и делать осознанный выбор. Непонимание внутренних процессов, отрицание того, что это — не единственный хозяин в нашей психике, привело его к непониманию, где проходит грань между:

- «я выбрал» — когда мы поступаем с высоким уровнем осознанности и действительно выбираем;
- «мною управляло что-то неосознаваемое» — когда нами движут аффекты или бессознательные комплексы;
- и «это просто случилось» — когда речь идет о внешних обстоятельствах, которые вносят коррективы в нашу реальность.

Важная задача для любого, кто хочет понять, почему с ним случаются те или иные события, — допустить мысль, что «в моем доме я (мое эго) не единственный хозяин», другими словами, признать существование чего-то большего, способного влиять на нас. Речь идет о бессознательном, являющемся частью нашей психики. Подобное открытие не из легких. Юнг отмечал то смятение, которое овладевает нами, когда мы осознаем, что в доме есть и другие жители\*. Об этом мы и поговорим далее, используя метафору дома и живущих в нем хозяев.

### **КТО ЕЩЕ ХОЗЯИН В ДОМЕ?**

Образ дома — как символа личности, психического мира человека — знаком каждому. Мы грубо говорим: крыша поехала, когда речь идет о помутнении рассудка. Мы употребляем фразы о внутренних опорах, которые есть и у дома, и у человека. Существует выражение «бесы вселились», как если бы наша психика была отелем, куда эти товарищи могли бы приехать погостить. «Мои двери для тебя открыты», — говорим мы тем, кому открыто наше сердце.

Символика дома всплывает и в снах. Один пытается забраться наверх, но лестничные пролеты оказываются разрушены. Другой ищет укрытие, ощущая себя небезопасно в заброшенном строении. Третий боится спуститься в подвал, но при этом испытывает навязчивое ощущение, что

---

\* Холлис Дж. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. 2016.

именно туда ему надо. Частый мотив снов: кто-то пытается ворваться в дом, а хозяин жилища изо всех сил старается не пустить этого «кого-то». Или, наоборот, во сне человек приходит с работы, а все комнаты оказываются заняты неизвестными, которые чувствуют себя как дома, — владелец сам превращается в чужака.

Конечно, все эти сны не про дом в буквальном смысле. Они лишь подсвечивают необходимость исследования внутренних комнат, чтобы понять, как у нас все устроено и кто еще живет с нами.

Для начала полезно рассмотреть убеждения, основанные на идеях о собственном всемогуществе. Вот две наиболее распространенные из них:

- можно просто взять и сделать что-то, стоит только захотеть;
- мы совершаем выбор полностью самостоятельно, руководствуясь лишь своей волей.

Если бы первое убеждение было правдивым, у людей не было бы потребности в рефлексии, они бы легко и просто совершали выбор без колебаний. Хорошие привычки формировались бы мгновенно, слово «прокрастинация» было бы нам незнакомо, а понятие зависимых отношений считалось бы чем-то из разряда фантастики.

В отношении второго утверждения могу сказать следующее: наш выбор может быть самостоятельным, только если мы разобрались со своим бессознательным материалом, управляющим нами.

Что же происходит, если мы не исследовали, как устроены наши комплексы, ценности, мотивы? Если не

знаем собственную историю и то, как мы сформированы? Если не осознаем, кто или что совершает выбор вместо нас, когда кажется, будто это сделали мы?

Перечислю несколько факторов, которые могут влиять на наш выбор.

**Взаимоотношения с отцом.** Прекрасная иллюстрация — мультфильм «Король Лев». Симба направляется к слоновьему кладбищу, где живут гиены, хотя папа сказал туда не ходить. Нам кажется, что львенок сам сделал выбор. Но когда он попадает в неприятности, мы слышим, как Симба говорит: «Я просто хотел, чтобы со мной больше не общались как с малышом, а считали взрослым львом». То есть он шел туда, ведомый взаимоотношениями с отцом. И это нормально в его возрасте: он только взрослеет и «восстает» против родителя. Или как в сказке о Девушке-Безручке, о которой мы будем говорить далее. В ней практически вся жизнь героини оказалась обусловлена первичной травмой, полученной от отца.

**Взаимоотношения с матерью** могут повлиять так, что человек станет жить по ее правилам и заветам, чтобы она не огорчалась. Иногда взрослая дочь «выбирает» профессию, которую мама считает статусной, или одобряемый мамой стиль жизни под девизом «тише воды ниже травы». Другой вариант влияния — жизнь с вечным бременем гадкого утенка, когда отвергающее отношение мамы сформирует чувство неполноценности у ребенка, который волей судьбы оказался птицей другой породы.

**Требования среды.** Например, в обществе часто не одобряют тех, кто ищут легкой жизни и легкого заработка. Тогда выбор «надо тяжело трудиться» — на самом

деле не ваш, он обусловлен социальным принятием или, другими словами, обслуживает ваш страх одиночества, чувство стыда и боязнь отвержения. И это часть жизни, так нам нужно адаптироваться к обществу, прежде чем почувствуем силы отправиться в странствие на пути к собственному индивидуальному развитию.

Разумеется, это не полный перечень. Многое мы затронем, когда будем говорить о влиянии отца, матери и окружающей среды в детстве на жизнь уже взрослого человека.

Мне нравится воспринимать собственный выбор как «воздух над водой». Мы же часто находимся «под водой», под грузом комплексов и событий прошлого, обуславливающих нас. Для получения доступа к «воздуху выбора» необходимо осознать, что за «груз» привязан к ногам, и установить с ним отношения. В момент осознания происходит чудо — мы освобождаемся и поднимаемся «на поверхность», где действительно можем сказать: «Этого хочу я», «Это мой выбор». «Под водой» мы совершаем выбор через прослойку нашего неосознаваемого бессознательного. По сути, принимают решения отдельные части нашей психики, которым нужно что-то отыграть, доказать, протестовать против чего-то.

То, о чем я пишу, мы на самом деле часто понимаем интуитивно. Хотя не всегда готовы увидеть и услышать правду в полной мере. Ведь принятие правды подразумевает необходимость отправиться в странствие вглубь себя с открытыми ушами и глазами, а это значит (для некоторых из нас) осознать, что на самом деле мы никогда не выходили за порог собственного дома и жили совсем не так, как хотелось, ведомые страхами и комплексами.

В японской культуре есть символ трех обезьян: Мидзару, которая ничего не видит, Какадзару, которая ничего не слышит, и ничего не говорящая Ивадзару. Они знакомы всем по эмодзи в наших телефонах. Традиционно эти обезьяны символизируют идею недеяния зла и отрешенности от неистинного. Часто мы принимаем собственное бессознательное за зло просто потому, что так мало знаем о нем, и тогда мы не хотим его ни видеть, ни слышать, ни дать ему право голоса. Мне бы хотелось, чтобы после прочтения следующих глав ваше отношение к бессознательному несколько изменилось — с ним можно общаться, и оно совершенно точно нам не враг.

### КОГДА Я УЖЕ БЫЛА ЗДЕСЬ?

Влияние бессознательного, врывающегося в нашу психическую реальность, можно ощутить на бытовом уровне. Например в эмоциональных реакциях, которые зачастую не относятся к настоящему времени.

Как это устроено? Дело в том, что определенная ситуация может быть сценой, на которой разыгрывается сюжет из далекого прошлого. В психологии это называется **перенос**: вдруг всплывают чувства, не имеющие отношения к настоящему. В каком-то смысле вы эмоционально находитесь не «здесь», а где-то «там», где уже были.

Приведу пару примеров таких случаев и реакций не отсюда.

Женщине надо вернуть в магазин бракованный товар, на который есть гарантия. В столь рядовой ситуа-

ции у нее ни с того ни с сего возникает мысль: «А вдруг продавец разозлится?» — и добавляется чувство тревоги.

Или женщина сходила на свидание. Мужчина сначала писал сообщения, присылал смешные картинки, а потом на два дня затих. У нее возникают мысли: «Наверное, мои ответы были глупыми», «Он не хочет быть со мной», а также чувство вины и разочарования в себе.

В подобных ситуациях мысли и эмоциональные реакции, вероятно, не относятся к текущему моменту. Приведенные сцены оказались схожи по форме с каким-то более ранним моментом взаимодействия, когда возникали сильные чувства. И если те эпизоды не были осмыслены и переработаны взрослым сознанием, человека это продолжает цеплять, срабатывает так называемый **триггер** (с англ. trigger — «спусковой крючок»), и вот уже текущие ситуации наполняются эмоциональным содержанием из прошлого.

В первом примере женщина на самом деле может «общаться» со своей мамой в лице продавца, которая, возможно, когда-то резко и категорично говорила ей: «Что купили, то и носи». Во втором случае может бессознательно разыгрываться сцена обиды на бывшего мужа, который не смог взять на себя ответственность за разрыв и обвинил во всем жену. Или даже на отца, который когда-то оставил семью, передав дочери в качестве наследства установку «мужчины меня бросают, потому что со мной что-то не так».

*«Когда я уже была здесь?»* — важный вопрос, который стоит задавать себе при возникновении ощущения, будто ваши реакции не соотносятся с текущей ситуацией, они не отсюда.

Как же так получается: мы находимся в настоящем, а вместо продавца «разговариваем» с мамой, или вместо малознакомого мужчины на первом свидании — с бывшим мужем или отцом?

Юнгианский аналитик Джеймс Холлис пишет, что психика функционирует как аналоговый компьютер, в новых ситуациях запрашивая: «Когда мне уже случалось быть здесь прежде?»\* Именно так мы пытаемся соотнести новое и неопознанное с уже известным и, возможно, контролируемым через примеры прошлого. То есть мы опираемся на знакомое прошлое и одновременно приковываем себя к нему. Мы продолжаем находиться в узких рамках опыта, остаемся сцепленными с образами, появившимися давно и не здесь.

**Как находиться в контакте с людьми и миром «здесь и теперь»?**

1. Необходимо проанализировать свои острые реакции и соотнести их с содержанием ситуации, в которой они появились. Для этого предлагаю вспомнить ситуации, которые чаще всего:
  - выводят вас из себя (вспышка гнева, раздражение);
  - погружают в длительные тягостные чувства (самообвинение, стыд, депрессивные состояния...);

---

\* Холлис Дж. Почему хорошие люди совершают плохие поступки. Понимание темных сторон нашей души. 2017.

## Все вокруг кажется судьбой

- заставляют постоянно прокручивать в голове диалог, думать, как бы можно было поступить иначе;
- вызывают необычные телесные реакции (жар, проблемы с пищеварением, головокружения...).

2. Затем эти ситуации необходимо проанализировать. Можно использовать таблицу, в которой будут следующие столбцы: «описание ситуации», «описание вашей реакции», «интенсивность реакции от 0 до 10». В последнем столбце я предлагаю вам, используя вопрос «когда я уже была в схожей ситуации и испытывала схожие чувства?», записать наиболее ранние воспоминания.

Может получиться примерно так:

Ситуация	Реакция	Интенсивность	На что похоже из раннего опыта
Начальник говорит, что в моем отчете ошибка и надо доработать.	Головокружение, сильная тревога.	9	Мне 7 лет, я ответственная за чистоту в доме. Мама приходит домой и проверяет пыль на всех поверхностях. Если она находит хотя бы пылинку, мне приходится снова мыть всю квартиру, пока она не будет удовлетворена.

3. Для каких-то ситуаций достаточно будет осознать, что «здесь и сейчас» не имеет отношения к «там и тогда». Осознанность помогает не реагировать на триггер, а присутствовать в моменте. Можно буквально напоминать себе, что текущая си-

туация — иная, не связанная с прошлым, а лишь похожая по форме.

4. В случае, если вы обнаружите, что ваши текущие реакции связаны не просто с негативным опытом, а с психотравмирующими событиями детства (ситуации небезопасности, насилия, жестокого обращения, пренебрежения, которые нанесли ощутимый урон психике), то заботой о себе будет обратиться к специалисту по психическому здоровью, чтобы работа с этой темой была безопасной. Особенно важно это сделать, если триггеры продолжают срабатывать, несмотря на осознание их природы.
5. Также предлагаю вам уделить особое внимание разделу «Компас чувств и искаженная система координат» в главе «Картина мира». Она поможет более полно узнать, как устроена ваша система чувствования в контексте контакта с реальностью.

## ИНТРОЕКТЫ

Слишком эмоциональные или неадекватные реакции могут быть также из-за того, что вместо собственных мыслей и чувств у нас возникают чужие, которые мы переняли от близких в детстве, — «впитанные с молоком матери» интроекты. **Интроекция** (от лат. *intro* — «внутри» и лат. *iacio* — «бросаю, кладу») — психоаналитический термин, изначально означающий включение ребенком в свой внутренний мир взглядов, мотивов и установок, которые он берет от других. В результате этого процесса то, что при-

шло извне, воспринимается как нечто собственное. Чужое становится своим.

Происходит это прежде всего потому, что у детей личные границы только начинают формироваться, а у младенцев отсутствуют вовсе. Все, что неосознанно или намеренно транслируют мать и другие значимые взрослые, встраивается в психику ребенка и может быть «проглочено непереваренным», присвоено как есть. Дети не способны в полной мере отрефлексировать происходящее, поэтому про глубинные установки и говорят: «впитал с молоком матери».

Это еще один пример того, что мы не единственные хозяева в нашем доме. Рассмотрим данный механизм подробнее, используя конкретные ситуации.

Как-то я получила интересный комментарий от читательницы моего блога. Она написала: «В ситуациях со своим здоровьем, которые сейчас решаю сама, я ловлю мамини эмоции, которые она испытывала, когда в детстве водила меня по врачам, а не свои».

Еще случаи:

- женщина испытывает необъяснимую тревогу перед мужчинами, хотя никакого личного негативного опыта с противоположным полом не было;
- девочка-подросток убеждена, что она слишком громкая и мешает окружающим;
- девушка боится попросить повышение, чувствуя себя недостойной, несмотря на свою компетентность.

Женщина, тревожащаяся в обществе мужчин, могла усвоить страх мамы, который являлся следствием же-

стокого обращения со стороны мужчины (по отношению к маме, а не к ней). Дочь могла «проглотить» эту информацию и сделать ее своей личной тревогой, что мужчины опасны.

В случае с подростком депрессивная мать когда-то могла испытывать раздражение от абсолютно нормального, активного, жизнерадостного ребенка. Для нее такая дочь была шумной и неудобной помехой, хотя с малышкой все было в порядке. И опять же, так как у детей не сформированы границы, а самооценка зависит от взрослых, это могло залететь внутрь психики ребенка и стать личным ощущением.

А страх девушки попросить повышение и ощущение, что она не достойна того, чего добилась, могут быть связаны с чувством неполноценности мамы, если той, например, пришлось жить на социальное пособие после сокращения на работе и испытывать за это стыд. Девочка бессознательно считывала и перенимала это чувство, пока оно не стало ее собственным.

**Как понять, что ощущения, которые вы испытываете, на самом деле не ваши? Вычислить интроекты можно по следующим маркерам:**

- реакции неадекватны ситуации, чувств слишком много, а логической причины этому нет;
- общее, категоричное мнение о себе («я неуклюжая», «я слишком громкая» и так далее);

- непоколебимое убеждение о том, как надо жить и как устроен мир, непонятно откуда взявшееся («никому нельзя доверять», «надо бороться за место под солнцем» и так далее).

Работа с интроектами начинается с осознания: «голоса, звучащие в голове» — не всегда ваши, а значит, можно последовать за ними, чтобы они привели к источнику их возникновения, а затем следует вступить в диалог и даже конфронтацию.

Однажды я ходила на иммерсивный спектакль «Вернувшиеся» по мотивам пьесы Г. Ибсена «Привидения». В этом шоу зрители перемещаются по старинному особняку, где то тут, то там с помощью игры актеров оживают эпизоды повествования. Одна сцена тронула меня до глубины души. В ней герой пришел на ужин к своей матери. Они расположились за большим столом, к которому постепенно подсаживались другие гости, а эмоциональное напряжение нарастало от спокойной беседы двоих до выяснения отношений с бросанием посуды, в котором участвовало уже несколько человек. Глубина ощущения от сцены усилилась в конце спектакля, когда оказалось, что большинство тех, кто говорил свое за столом, являлись призраками прошлого.

Это показательная метафора того, что и внутри нашей головы может быть целый хор голосов: мамы, папы, бабушки, первой учительницы... которые в свое время что-то нам внушали, учили, советовали, а теперь по-прежнему продолжают сидеть за нашим столом. В этом случае

важно провести тщательную инспекцию, чтобы научиться различать, когда говорит призрак, а когда звучит собственный голос; и определить, какие призраки дружелюбны и достойны внимания, а каких лучше изгнать, так как они лишь ограничивают, пугают и заставляют чувствовать себя плохо.

## ШЛЕЙФ ЛИБИДО

Продолжая тему призраков, предлагаю поговорить о таком красивом понятии, как «шлейф либидо». Этот термин я узнала благодаря моему чудесному психоаналитику на одной из наших сессий.

Думаю, каждой из вас знакомо чувство, когда едешь в лифте, где никого нет, но ощущается шлейф чьих-то духов. Или когда идешь по улице и вдруг улавливаешь аромат. Он может быть невесомый, резкий, знакомый или же, наоборот, врывающийся в обонятельные рецепторы своей новизной. Бывают шлейфы у длинных платьев. Яхта, которая проходит по водной глади, оставляет за собой шлейф из морской пены. В голубом небе можно увидеть шлейф недавно пролетевшего самолета. Все это объединяет общая тема — объекта уже нет, но его следы остались.

Примерно то же самое иногда происходит на стыке старых и новых отношений. В этом случае новые начинаются с уже заложенной в пространство ольфакторной ноты (от лат. *olfactorius* — «благовонный, душистый»). Традиционно парфюмы описывают через ноты, то есть

части аромата. Несколько нот составляют запах, который звучит целостно, но можно уловить и его части.

О чем речь, если вернуться к психике человека? Шлейф либидо — это когда предыдущие отношения закончились, но бессознательно сохраняются следующие мысли:

- «Я все еще хочу доказать ему, что могу найти кого-то получше»;
- «Я не верю, что встречу кого-то, с кем возможны такие же близость и понимание, которые были с ним»;
- «Мы перестали общаться, но он иногда пишет, а значит, наверное, когда-то, быть может, вдруг, если через год он поймет, кого потерял, одумается, изменится, мы сможем быть вместе».

И так далее. Человека уже нет в отношениях с вами, но остался его шлейф, окружающий вас облаком.

В ольфакторной грамоте известно следующее: если в аромат заложена нота амбры, ландыша или, например, уда, то диапазон запахов, которые можно добавить в парфюмерную пирамиду, существенно ограничивается, просто потому что для них не останется места, или же получится дисгармония.

Иногда такие сильно звучащие «ноты» с нами с самого детства. Родительские комментарии относительно нашего ума и внешности, обидные прозвища от бывших одноклассников — все то, чего сейчас уже нет в нашей окружающей действительности, но что ранило, оставило болезненный след в нашей психике и продолжает влиять на наше представление о себе, может стать такой

«нотой». Тогда мы приходим в отношения не просто со шлейфом, а с целым нагромождением «нот», которые составляют «базу аромата». В этом случае не так много новых контактов с людьми и последующих отношений будут созвучны с нами, и получаются ситуации вроде «мне никто не подходит», «я не могу ни с кем сойтись».

**Как работать со шлейфом либидо, чтобы новые связи начинались с чистого листа, без примесей негативного опыта прошлого?**

1. Необходимо задать себе вопросы на тему незавершенности прошлых отношений: «Что я все еще не могу простить ему?», «Что я хочу доказать?», «Что не завершено между нами?», а также отметить, какие чувства у вас возникают вместе с этим. Сформулировав и записав вопросы и чувства, важно осознать, что вы все еще находитесь в процессе принятия разрыва.

Принятие традиционно включает в себя стадии отрицания, внутреннего торга, гнева, депрессии и, наконец, согласия с произошедшим. Проанализировав ваши вопросы и чувства, можно определить, на какой стадии вы находитесь, и продвинуться дальше.

Так, если вы все еще не смирились с расставанием, необходимо напоминать себе, что это действительно произошло. Если вы торгуетесь с собой «написать ли ему?», «а вдруг все-таки он вернется?», то важно держаться за мысль, что назад

дороги нет. Если вы гневаетесь, то помогайте себе выражать чувства: выписывайте их на бумагу, выплескивайте эмоции через физическую активность: пробежки, фитнес, танцы. Если горюете — будьте бережны и сострадательны к себе и обращайтесь за психологической поддержкой к близким или специалистам.

2. Затем необходимо поразмышлять, какие убеждения о себе у вас сформировались после расставания. Это может быть: «я недостаточно сексуальна», «мне обязательно снова изменят», «я слишком сильная и независимая, и это все портит».

Соотнесите их с тем, что вам говорили или транслировали в прошлых отношениях. Так, вы можете заметить, что чувствуете себя недостаточно привлекательной, так как вам грубо указывали на ваши недостатки.

Полезно также вспомнить, какой вы были до этих отношений. Для этого можно найти свою фотографию из периода «до» и записать все те хорошие представления о себе, которые у вас были ранее. Возможно, вы были более смелой и уверенной, а может быть, не так зависели от мнения мужчины.

Подобные соотнесение и воспоминания о более ранней версии себя помогут вам увидеть себя не через призму взгляда бывшего партнера, а нейтрально.

3. И наконец, чтобы окончательно поставить точку, иногда стоит отметить, за что вы можете быть благодарной бывшему партнеру. Благодарность помогает мысленно «пожать другу руки» и наконец разойтись.

Осмелюсь предположить, что написанное на предыдущих страницах дало вам некоторое представление о том, как прошлое может быть связано с настоящим, как сильно бессознательное может влиять на жизнь сейчас, если мы не в контакте с ним, и как значимо может быть осознание того, что и как сформировало нас. Ведь чтобы что-то с собой делать, важно сначала увидеть и понять, что из себя представляет это самое «я» в мельчайших подробностях.

А теперь начнем знакомство со своим внутренним миром и его отражением в виде проживаемого сценария с самого начала — с родительского дома. Именно оттуда чаще всего начинают путь герои сказок. Последуем и мы их примеру.

# Родители и образ себя

## СЕЯТЕЛЬ И ЗЕРНО

**С**тарт нашей жизни невозможно спланировать. Мы не сможем поторгаться и затребовать лучшие условия. Жизнь достается именно на таких условиях, на которых мы ее получили, и никак иначе.

Здесь можно вспомнить начало одной известной библейской притчи:

«Вот вышел сеятель сеять; и когда он сеял, иное упало при дороге, и налетели птицы и поклевали то; иное упало на места каменистые, где немного было земли, и скоро взошло, потому что земля была неглубока. Когда же взошло солнце, увяло и, так как не имело корня, засохло; иное упало в терние, и выросло терние и заглушило его; иное упало на добрую землю и принесло плод: одно во сто крат, а другое в шестьдесят, иное же в тридцать»\*.

Ее смысл, безусловно, многогранен. Например, можно размышлять о том, что и мы при рождении оказываемся зернышком в той или иной почве: питательном

---

\* Новый Завет, Мф. 13:3-23.

глиноземе, дающем нам все для развития; среди камней, где надо проявлять упорство и быть выносливым, или в болоте, в котором сложно укорениться. Нас могли «клевать птицы». Или же, наоборот, садовник оберегал нас, поставив парник, а тогда мы могли оказаться не готовы к жизни под открытым небом, так как попадание в более благоприятную атмосферу не всегда гарантирует навык существовать в реальном мире.

Так и наша душа попала в физический мир такой, какой он есть.

Она могла оказаться в различных условиях, увы, часто неблагоприятных:

- отсутствие одного или обоих родителей;
- их развод;
- столкновение со смертью и болезнями;
- жестокое обращение, насилие и пренебрежение;
- бедность;
- алкоголизм взрослых;
- эмоциональная незрелость родителей и их психическое нездоровье;
- кризис в стране, создающий неопределенность и жизнь в режиме мобилизации всех ресурсов и необходимости совершения сверхусилий.

Все это могло обтесать нас, как вода меняет очертания камней, соприкасаясь с ними изо дня в день. Или же надломить, как происходит с деревьями во время шторма.

В Китае есть такая технология: когда хотят вырастить фрукты или овощи необычной формы, то на соцветие, например, огурца надевают формочку в виде сердечка

или звезды, — овощ, в итоге, заполняет предложенное пространство. Так и наша личность под воздействием окружающей действительности часто становится не воплощением истинного «я», а некой сильно измененной формой, отличной от того, кем мы бы стали, дай нам свободный рост.

Чтобы понять, кем мы стали, какую форму заполнили и мы ли это вообще, важно отправиться в прошлое и посмотреть, что нас окружало и какие силы воздействовали на наш естественный рост. Попробуем с этим разобраться.

## ОТЕЦ

Отец и мать — первые значимые люди, которые оказали на нас влияние.

При взаимодействии с ними от рождения к взрослости у нас формируются так называемые отцовский и материнский комплексы. Мы уже начали знакомиться с этими терминами во введении, но немного дополню и здесь.

Юнгианский аналитик Верена Каст пишет\*: «Комплексы — это специфические конstellляции воспоминаний на основе жизненного опыта, фантазий и сделанных из них выводов, которые упорядочены вокруг одной и той же базовой темы и заряжены сильными эмоциями. Если

---

\* Каст В. Отцы — дочери, матери — сыновья. Путь от отцовского и материнского комплексов к собственной личностной идентичности. 2020.

жизненная ситуация затрагивает эту базовую тему или связана с соответствующим аффектом, мы реагируем через призму комплекса». Мы видим и толкуем ситуацию в контексте комплекса — проявляем эмоции и стереотипно защищаемся, то есть поступаем «как всегда». По Юнгу, комплексы имеют архетипическое ядро, то есть формируются там, где существует «„зародыш“ чего-то жизненно важного».

Допустим, отец был заботливый, понимающий, эмоционально доступный. Тогда и внутреннее ощущение отцовского у девочки сложится именно такое. Поддерживающий образ словно всегда находится у нее за спиной, давая опору, безопасность и чувство, что есть нечто взрослое мужское, которое всегда на твоей стороне и желает для своей любимой дочки наилучшего.

Другой пример: женщины, которые никак не могут поговорить со своими мужчинами о замужестве и годами состоят в не устраивающем их сожительстве, зачастую или вовсе не имеют отцов, или же почти с ними не общаются. То есть у них нет ни реального, ни внутреннего поддерживающего отца, который мог бы, как в фильме «Иван Васильевич меняет профессию», разыграть диалог с потенциальным женихом:

Иоанн: Любишь боярыню?

Якин: Люблю безумно!..

Иоанн: Как же ее не любить? Боярыня красотой лепа, бела вельми, червлена губами, бровьми союзна, телом изобильна... Чего же тебе надо, собака?!

Якин: Ничего не надо!.. Ничего!

Иоанн: Так женись, хороняка!

В зависимости от того, какое взаимодействие было с реальным отцом на протяжении взросления, формируется позитивный или негативный отцовский комплекс, влияющий на самоощущение дочери.

Наиболее частые варианты негативного отцовского комплекса в терапии женщин это:

- отсутствующий отец;
- «отец-предатель»;
- «слабый отец»;
- вечно юный отец, не желающий взрослеть.

Далее мы рассмотрим подробнее каждый вариант дочерне-отцовских отношений.

### **Дюймовочка, нимфа Эхо и отсутствующий отец**

Даже если папы не было, отцовский комплекс в любом случае сформируется. Причем иногда не важно, нет отца физически или же он полностью исключен из жизни дочери эмоционально. Каким материалом в этом случае наполнится комплекс?

Он может состоять из чувств матери, которые она испытывала по отношению к мужу, поскольку тот предал, бросил, оставил беспомощной. Ей обидно, ненавистно или демонстративно «все равно». Мама говорит: «У тебя нет отца» — и вычеркивает его из своей жизни и жизни дочери. Девочка может начать относиться к отсутствующему отцу так же, особенно если мама допускает

единственный вариант мыслей: «Или мы с тобой вместе в коалиции против „плохого папы, который нас оставил“, или ты против меня».

Девочки, выросшие у таких мам, иногда вообще ничего не знают ни об истории отношений родителей, ни о том, чем занимался папа, какой у него был характер. Подобные разговоры мама игнорирует, делает вид, что ребенок просто появился, а дочь чувствует неуместным спрашивать об отце, так как считывает материнскую неготовность беседовать на эту тему. Девочка может придумать историю любви мамы и папы, создать фантазию в духе Ромео и Джульетты о злом роке и непреодолимых препятствиях, из-за которых родители не смогли быть вместе. Тогда реальный образ отца наполняется иллюзиями и превращается в некий идеал, который где-то там любит дочь издалека.

Контакт с отцом учит взаимодействию между мужчиной и женщиной. Логично, что девочка будет насыщать схожим материалом и свои отношения с партнерами во взрослом возрасте: ожидать исчезновения, идеализировать, влюбляться в тех, кто не готов быть рядом, но любит издалека.

Общей идеей отношений становится попытка исправить ситуацию с отцом через других мужчин: отсутствующего сделать присутствующим, дождаться возвращения, заставить фантазию стать реальностью, всячески демонстрировать позицию «не уходи, я сделаю все, что ты захочешь, лишь бы ты был со мной». Или исцелить того, кто из-за собственных травм, инфантильности или еще каких-либо причин не способен любить. Вме-

сто того чтобы просто оставить такого партнера разбираться с психологическими сложностями, женщина начинает лечить его раны, чтобы потом когда-нибудь он все-таки ее полюбил. Или, наоборот, мужчина становится не к месту, тогда женщина не видит для себя сценария, где она в паре. Она может думать о материнстве, но не как о продолжении любви двоих, а как о некоем долге, который она должна выполнить за свою жизнь.

Все под знаком «мужское» остается неизвестным и одновременно притягательным. Женщина может выбирать неподходящих мужчин и воображать семейную жизнь с ними. Я называю это «хочу замуж и детей, а влюбляюсь в гастролирующих рокеров». Случаются и долгие отношения на расстоянии, которые изначально не имеют шанса на продолжение, зато насыщены богатыми фантазиями о будущем. Или отношения с женатыми.

Выбор может падать на нарциссичных мужчин. Пустота на месте отца в комбинации с привязанностью к отсутствующему объекту (то есть отношения мысленно выстроены с папой, которого нет) способны погрузить девочку в миф о Нарциссе и нимфе Эхо. Тогда она, как Эхо, будет вечно ходить за деревьями, не имея возможности эмоционально соединиться с отвергающим ее партнером.

Напомню сюжет. Нарцисс — красивый, но гордый юноша — никого не считал достойным любви, кроме себя. Нимфа Эхо повстречала его и влюбилась. Однако проклятье, наложенное на нимфу, не позволяет ей заговорить первой, так как она не имеет собственного голо-

са и может лишь повторять чужие слова. Увидев нимфу вблизи, Нарцисс остается холоден и отталкивает ее. Юноша отвергает любовь всех, и боги наказывают его: склонившись к ручью, он видит свое отражение в воде и влюбляется в себя.

В итоге получается, как на многочисленных картинах, посвященных данному мифу: Нарцисс смотрит только на себя, а Эхо смотрит на него и зачарованно повторяет его слова, не имея собственного голоса.

Какие жизненные сюжеты бывают в отношениях у женщин, попавших в такую историю?

**Отсутствие «внутреннего голоса».** Женщину преследует постоянное ощущение «я ничего не знаю о себе, не слышу себя», установка в отношениях «как ты, так и я», когда собственные интересы подменяются интересами партнера.

**Отсутствие «внешнего голоса».** Ей страшно и стыдно высказывать личное мнение и делиться своим взглядом на мир.

**«Хождение на цыпочках», выслуживание перед партнером.** Весь фокус внимания на реакции партнера, на том, чтобы угодить ему.

Иногда отношения Эхо с Нарциссом доходят до того, что Эхо становится исполнителем злых умыслов Нарцисса и совершает действия по «приказу» партнера только потому, что он попросил.

### **Над чем нужно работать женщине с комплексом Эхо?**

1. Необходимо сформировать внутреннюю норму хороших отношений, где взаимность является обязательной. Мы будем подробно об этом говорить в разделе «Обретение хорошего мужского образа» в главе 10 «Найти части себя».
2. Вторым важным моментом является развитие собственного голоса и смелости заявить о себе вместо того, чтобы «поддакивать» всем и вся. Женщине-Эхо нужно позволить проявиться своему внутреннему нарциссу, как бы сказав себе и миру: «Мой цветок тоже имеет право расти здесь». Активные действия можно начать в безопасном пространстве. Например, найти тематические сообщества и получить навыки коммуникации и демонстрации себя: курсы ораторского искусства, клубы по интересам, психотерапевтические группы.

Когда внутренний нарцисс естественным образом активирован внутри личности, перестает быть сверхценным находение рядом с мужчиной-нарциссом. Недостающая часть психики, найденная внутри, больше не требует объекта во вне.

3. Немаловажным является и обретение собственных опор. Чтобы разобраться с этим, можно задать себе вопрос: что дает мне чувство безопасности? Например, ответом окажется наличие отдельного от родителей жилья, определенный уровень достатка. В рамках этих тем и стоит ставить посильные цели и шаг за шагом к ним двигаться.

Отсутствующий отец влияет на то, как девочка воспринимает себя.

Родители — наши первые зеркала, дающие обратную связь. И если зеркало только мать, безусловно любящая ребенка, девочка не знает, что такое условное принятие, которое обычно дает отец. Не чувствует она и того, какие черты ее характера более социально приемлемы, а какие менее, а также как общаться с мужчинами, чтобы отношения с ними были устойчивые.

В этом случае возникает следующий замкнутый круг. Женщина нуждается в том, чтобы реалистично увидеть себя глазами мужчины, но одновременно с этим она слишком чувствительна к осознанию, что не все будут принимать ее так же, как мать.

Отсутствие опыта глубоких отношений с отцом, чья любовь не так безусловна, как материнская, способно создать у женщины фантазию о собственной привлекательности и исключительности в комплекте с неуверенностью в себе, ощущением никчемности. Такая, казалось бы, противоречивая самооценка возникает неспроста: чрезмерно позитивный взгляд на себя связан с материнским принятием, а противоположный ему, уничижительный, — с тем, что нет никакого контакта с папой, а значит, обратной связи от него.

В таком случае бессознательным мифом станет проживание череды отношений с мужчинами, которые будут или не замечать личность женщины (отстраненный, равнодушный партнер, то есть отсутствие зеркала), или сочетать в себе идеализацию и обесценивание (нарциссический партнер, то есть зеркало, дающее женщине двой-

ственную оценку, из которой не сделать вывод, какая же я на самом деле).

Подобное мы видим в сказке о Дюймовочке — девочке, родившейся у матери, которая очень хотела ребенка. Там нет ни слова про отца. Дочь появляется на свет из горшочка, куда мама посадила ее с помощью колдуньи. В жизни это могла быть история «рожу для себя», когда отец выполнил лишь свою биологическую функцию. Или, например, одиночество женщины внутри брака с эмоционально недоступным мужем, которому не интересны ни жена, ни собственный ребенок.

Вспоминая советский мультфильм о Дюймовочке, мы видим, как мама играет с дочкой, катает на бусах и любит ее, как драгоценностью. Малышка пребывает в фантазии о собственной неотразимости, уникальности, восхищается своим отражением в зеркале. В глубине души она при этом может испытывать чувство неполноценности из-за отца, которого нет.

Ни разу не столкнувшись с реалиями построения отношений, ситуациями, когда ее не выбирают (что является естественной частью нашей жизни), Дюймовочка пока что не знает, что мужчины бывают разные, а отношения с ними не устроены по образу и подобию контакта с мамой. Большое количество фантазий о себе и о том, как строятся отношения, приводят Дюймовочку к череде неудачных отношений:

- инфантильный партнер (Жаба), рядом с которым надо стать как он, то есть пребывать в пассивной позиции и «жить в болоте»;

- нарциссический партнер (Жук), которому нет никакого дела до личности партнерши. Он никогда не выберет ее по-настоящему, но эпизодически он восхищается и превозносит ее;
- пренебрегающий партнер (Крот), в котором нет ни духовности, ни способности к глубоким чувствам.

Парадоксальная самооценка Дюймовочки одновременно и низка, раз она вступает в деструктивные отношения, и на уровне грандиозности, так как она не замечает негативного отношения к себе, пребывая в фантазии, что ее обожают. В паре с каждым из вышеперечисленных персонажей героиня целиком и полностью находится в своем воображении, где сложно увидеть реальность. Оттуда не заметно ни равнодушие, ни пренебрежение, ни уничижение со стороны партнера, ведь все его слова и поступки можно «переиначить» в угоду своей самооценке.

**Чтобы выйти из сценария Дюймовочки,  
предстоит проделать следующее:**

1. Начать изучать, какие приемы люди используют для выстраивания профессиональных и романтических отношений, где контакт не может основываться исключительно на безусловном принятии. Подобное вступление в «мир отцовский», где есть конкуренция в работе, а мужчина может выбрать другую женщину, нередко проходит весьма болезненно, но является необходимым для укрепления и стабилизации самооценки. Постепенно вы сможете привыкнуть, что вы не