

Марина Зотова

Уроки встреч и расставаний

Глубинная психология кино о любви и отношениях

16+

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

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

Аннотация

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

Содержание

Благодарности	5
Предисловие	9
Русские культурные коды	12
Жила-была Эрика, похожая на тебя	14
Краткая история Эрики	16
Для кого эта книга	19
Глава 1. С чего всё начинается	24
Душа	24
Индивидуация	28
Целостность	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Посвящается всем, кто терял и находил любовь

Благодарности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Благодарю солидные компании и ведомства, которые

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

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

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

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

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

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

на что, двигаться вперёд.

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

Предисловие

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

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

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

Вся наша жизнь – череда переходов (дверей), встреч

и расставаний (находок и потерь):

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

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

тиворечивую человеческую природу.

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

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

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

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

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

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

Русские культурные коды

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

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

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

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

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

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

языка Виталия Сундакова, книги и проекты других авторов.

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

– умение жить в условиях непредсказуемости и высокой неопределённости

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

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

– управление сложностью и коммуникациями (процессы и уровни мышления)

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

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

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

Жила-была Эрика, похожая на тебя

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

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

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

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

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

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

Краткая история Эрики

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вы можете не просто читать книгу и размышлять, но

смотреть кино, обучаться и решать свои задачи/проблемы!

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

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

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

Для кого эта книга

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

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

- созидает Душу и задаёт вопросы о жизни, судьбе, предназначении
- стремится к личностному росту, душевной и духовной зрелости
- нуждается в помощи, поддержке и опытном проводнике, чтобы принять решение (уйти или остаться, сохранить семью/отношения или подать на развод, надеяться или отпустить)
- сомневается в перспективах отношений, смотрит по сторонам и ждёт перемен
- ощущает нехватку ресурсов (физических, душевных, духовных и др.) для реальных шагов
- пытается, но не может довести расставание (развод) до конца
- переживает кризис после расставания или развода (находится в переходном состоянии)
- лелеет фантазии о том, чтобы вернуть отношения (брак) и начать заново

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

Это могут быть мужчины и женщины:

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

Как читать

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Разделы

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

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

Глава 1. С чего всё начинается

Глава 2. Образ себя и мира

Глава 3. Любовь. Семья. Отношения

Глава 4. Истории из сериала

Глава 5. Завершение

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

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

- начинаем с быстрых (коротких)

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

В рамках каждого вида это отношения:

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

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

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

В добрый путь!

Глава 1. С чего всё начинается

Душа

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

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

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

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

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

лагает 4 сочетания миров:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Индивидуация

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

Это одновременно:

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

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

Цитата из его работы «Очерки по психологии бессознательного»:

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

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

Индивидуация подразумевает, что мы должны:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Целостность

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

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

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

Сказка о Манауи («Бегущая с волками»):

«Чтобы любить женщину по-настоящему, мужчина дол-

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

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

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.