

18+

Наталья Белькова

Он и Она

Романтический партнер как проекция Анимы и Анимуса



Наталья Белькова

**Он и Она. Романтический партнер
как проекция Анимы и Анимуса**

«Издательские решения»

Белькова Н.

Он и Она. Романтический партнер как проекция Анимы и Анимуса
/ Н. Белькова — «Издательские решения»,

Тот звонок разбил мою жизнь. Муж сказал, что не видит будущего. Тогда я не знала, что наша встреча не была случайной. Что мы встретились проекциями. Что дальше можно было пойти двумя путями: осознать проекции и прийти к сотворчеству, или скатиться в абюз. Эта книга — не про спасение отношений. Она про то, как увидеть механизм проекций, вернуть себе те части, которые вы отдали партнеру, и перестать быть жертвой «случайных» встреч. Если вы теряете себя в отношениях — эта книга для вас.

© Белькова Н.

© Издательские решения

Содержание

Я не знала, кто я без него	7
Введение	10
Притяжение	15
Узнавание	15
Упражнение: «Карта первых впечатлений»	22
Те, кто живет внутри	24
Упражнение: «Диалог с внутренним мужчиной / внутренней женщиной»	34
Встреча с отражением	35
Упражнение: «Что я проецирую на партнера»	45
Притяжение прошлого	47
Упражнение: «Мои отношения — повторение или исцеление?»	55
Энергия влечения	58
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Он и Она

Романтический партнер как проекция Анимы и Анимуса

Наталья Белькова

Когда ты встречаешь кого-то случайно, знай: ты сам создал его

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

Дизайнер обложки Наталья Максимовна Белова

© Наталья Белькова, 2026

© Наталья Максимовна Белова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-6788-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

БЛАГОДАРНОСТИ

Тем, кто был моими самыми болезненными и самыми прекрасными зеркалами.

Читателю, имеющему смелость увидеть себя в каждом встречном.

ВАЖНО!

Эта книга — не руководство по изменению других. Это карта для путешествия вглубь себя через тех, кто вас окружает. Используйте ее для диалога с собственным бессознательным, а не для анализа близких.



Я не знала, кто я без него

Я отчетливо помню тот день. Август. День, когда моя реальность раскололась на осколки. Это случилось задолго до того, как я обратилась к изучению бессознательного и осознанности, до того, как научилась вслушиваться в собственные чувства, ощущения и состояния. Тогда мой профессиональный и научный опыт был уже велик, но он не мог защитить меня от того, что произошло.

В тот день мой муж сказал, что не видит будущего со мной. Я написала ему первой, он перезвонил сам. Голос его был сбивчивым, речь — грубой, он долго мялся, будто подбирал слова, которые должны были стать приговором. А затем высказал всё, что давно копилось.

Он говорил много — слишком много. Слова впивались в меня, разрывали на части, и я лишь ждала, когда эта пытка закончится. Тогда я ещё не знала, что самое страшное ждёт впереди. Что и сегодня, спустя время, боль не утихнет — она будет жить во мне, с каждым днём и каждой ночью.

Он назвал меня карьеристкой, опричницей, непослушницей. Обвинил в том, что я и теперь, по прошествии лет, с трудом могу восстановить в памяти. Я стояла на работе, в кабинете, где меня ждал пациент, — но в тот миг земля ушла у меня из-под ног. Я перестала чувствовать, видеть, ощущать даже того, кто сидел передо мной. Состояние было таким, словно я навсегда застыла в этой секунде.

Он положил трубку. И был абсолютно спокоен...

Я помню, каким огромным было тогда небо. Помню шум в ушах. Помню запах чая, который заваривала для своего пациента. Время остановилось, мысли исчезли. Не осталось ничего, кроме света и глубокого, безграничного безмолвия. Я долго плакала. Пациента мне пришлось отменить. И тогда я начала свой путь к изучению себя и других людей.

Когда мои реакции были непредсказуемы для меня самой, я даже не понимала, что это — злость, гнев, отчаяние или просто страх. Я не знала, как прийти к чувству спокойствия и безопасности. Пыталась обрести хоть малейшее пространство для комфорта, и только потом начала понимать: все находится внутри меня. Так началось мое глубокое путешествие к самой себе и внешние приключения во взаимодействии с людьми.

Принять эту шаткость — принять разбитое сердце, чувство безнадежности, желание отомстить — это путь подлинного пробуждения. Согласиться с неопределенностью. Научиться держать равновесие в хаосе, удерживать себя от тех или иных поступков. Мы удерживаем себя сто тысяч раз, снова и снова, когда жизнь готова ожесточиться в обиде, горечи, а порой — в чувстве облегчения и даже вдохновения.

Ведь любой дискомфорт для нас — плохая новость. Поэтому чувства разочарования, смущения, раздражения, огорчения, гнева, ревности, страха мы встречаем как врагов. А они — очень ясные указатели. Они показывают, что именно мешает нам двигаться. Но на самом деле эти чувства и помогают идти вперед. В тот момент, когда хочется всё бросить, они подобны векторам, посланникам с пугающей ясностью указывающим, где мы застряли и что тянет назад.

Наш внутренний мир в настоящий момент — совершенный учитель. И к счастью, он всегда с нами.

Когда мы бессознательно или же осознанно выбираем себя, свою силу, свою магию, свое обновление — все события и люди, благодаря которым проявляется наша теневая сторона, становятся благими вестниками. Нет необходимости охотиться на них или за ними, уж тем более — наказывать свою тень. Не стоит пытаться искусственно создавать ситуации, проверяющие нас на прочность. Всё произойдет само.

Люди, вызывающие раздражение, гнев, зависть, отчаянье, возникают с завидной регулярностью, сообщая нам, что теневая сторона требует внимания. Показывая, в чем мы нуждаемся. И когда я называю то, чего хочу — защиты, — я осознаю, что она уже есть внутри. Но я не даю ей раскрыться, потому что могу защитить себя сама: свои мысли, свое тело. И все же я нуждаюсь в этой защите. Каждый день мы сталкиваемся с ситуациями, в которых нам приходится раскрываться и закрываться.

Мы не знаем, что произойдет дальше и где находимся, и потому стараемся вернуться к привычному образу себя, к чему-то казалось бы надежному. Когда мир раскалывается на осколки, мы получаем уникальную возможность, но не видим ее. Мы не доверяем своему уму, своей мудрости, пытаюсь создать то, что, как мы говорим себе, не можем оставить как есть. Наша привычная реакция — вернуть всё на место, даже гнев, обиду, страх, замешательство. Мы вновь воссоздаем надежную, незыблемую личность, как Микеланджело, высекающий статую из мрамора. Это и комично, и трагично, и заставляет заглянуть вглубь.

И в тот самый момент, когда мы оказываемся на грани понимания чего-то по-настоящему важного — того, что раскроет наше сердце и позволит ясно видеть происходящее, — мы не можем отпустить. Мы начинаем что-то обнаруживать, и снова бессознательное толкает нас рассматривать этот процесс как проблему. Мы вновь собираем себя по кусочкам, начинаем искать представления о собственном «Я».

А что, если проявить любознательность? Быть открытыми тому, что случилось сейчас и случится дальше? Вместо того чтобы упорно хвататься за представления, мы могли бы соприкоснуться с незнанием. С умом изначальной мудрости. Когда всё рушится, и мы чувствуем неуверенность, разочарование, потрясение, смущение, остается лишь одно... Ясный, свежий, незатуманенный ум. Но мы не видим этого. Мы продолжаем маршировать с неуверенностью по улицам, крича, как всё ужасно. Стучимся в каждую дверь и просим понимания. Нас окружает армия людей, согласных или не согласных с нами.

И что же остается, когда отзвучат все чужие голоса и рассыплется в пыль последняя наша защитная стена?

Остается тишина. И в ней — начало пути.

Пути к себе настоящей. Не к той, что высечена из мрамора привычек и обид, а к той, что дышит, чувствует и живет прямо сейчас, за каждым ударом сердца.

Готовы ли вы сделать шаг в эту тишину?

Переверните страницу.

Ваше путешествие начинается...

Введение

Тот августовский звонок разбил мою жизнь на осколки. Но прошло время, и я поняла: эти осколки не были мусором. Это были куски пазла, которые я до этого не умела собирать. Каждый из них — часть меня, которую я отдала другому человеку, не зная об этом. Каждый — часть проекции, которую я носила на себе, как чужую одежду. И только когда мне пришлось остаться наедине с этим звоном в ушах, я начала разбирать эту одежду по нитям.

Я не сразу поняла, что произошло. Сначала была только боль. Потом — вопросы. Почему он так сказал? Почему именно эти слова — карьеристка, опричница, непослушница? Что я сделала не так? Я перебирала наши годы, искала свои ошибки, винила себя. Но ответа не находила. Потому что искала не там.

Мне потребовались годы профессиональной работы и личной терапии, чтобы увидеть главное. В момент нашего знакомства мы не встретились как два реальных человека. Мы встретились как две проекции. Он смотрел на меня и видел не меня, а свою внутреннюю женщину — ту, которую он сам в себе не признавал. Я смотрела на него и видела не его, а своего внутреннего мужчину — ту силу, которую я сама не умела в себе носить.

Мы оба влюбились не друг в друга. Мы влюбились в собственные отражения. И это был самый честный обман, на который способна наша психика. Мы не врали друг другу. Мы врали себе. И верили в эту ложь так искренне, что она казалась настоящей жизнью.

В этом нет нашей личной вины. Так устроен каждый человек, вступающий в близкие отношения. Мы все носим внутри себя архетипические образы — Аниму и Анимуса. Они живут в бессознательном и ждут своего часа. Они ищут воплощения вовне. И когда мы встречаем кого-то, кто хоть немного подходит под этот внутренний образ, мы мгновенно «узнаем» в нем свою проекцию.

Этот механизм эволюционно необходим. Он помогает нам выбирать партнера, продолжать род, создавать союзы. Но он же становится ловушкой. Потому что проекция рано или поздно сталкивается с реальностью. И тогда наступает момент, который я пережила в тот августовский день. Момент, когда иллюзия разбивается о живого человека.

Разочарование в партнере — это разочарование в себе. Мы злимся не на него или нее. Мы злимся на то, что реальность не совпала с нашей внутренней картинкой. Мы требуем, чтобы другой человек играл роль, которую мы ему назначили. И когда он отказывается — мы чувствуем предательство. Хотя на самом деле он просто был собой.

Я вижу это в своей практике каждый день. Ко мне приходят женщины, которые годами терпят унижение. И мужчины, которые годами терпят обесценивание. И все они говорят одно и то же: «Я не знаю, как так вышло. Я не знаю, как я оказался в этих отношениях. Я не знаю, почему я выбрал именно такого партнера». И каждый раз я задаю один вопрос: «А кого ты в нем увидел в самом начале?»

Ответ всегда один — они увидели не человека. Они увидели образ. Женщина увидела в мужчине защитника, спасителя, отца, которого у нее не было. Мужчина увидел в женщине нежность, принятие, мать, которую он не получил. Они вступили в отношения не как взрослые

люди, а как дети, которые ищут недостающую часть себя. И это нормально. Это начало. Но это не может быть концом.

Отношения не могут всю жизнь строиться на проекции. Проекция — это фундамент, но не стены и не крыша. Если мы не начинаем видеть реального человека за проекцией, мы обречены. Мы либо разрушаемся в конфликте, либо впадаем в созависимость, либо становимся жертвами или абьюзерами. Или всем сразу по очереди.

Я была и жертвой, и абьюзером в разных ролях. Я унижала его мужественность, потому что не умела носить свою силу. Я позволяла ему унижать мою чувствительность, потому что сама боялась своих эмоций. Мы оба подавляли в себе то, что проецировали на другого. И атаковали друг в друге именно это. Он атаковал мою слабость, потому что не мог принять свою. Я атаковала его силу, потому что не смела признать свою.

Это страшно признавать. Это больно. Но это единственный способ выбраться из круга. Единственный способ перестать быть заложником собственного бессознательного. И я написала эту книгу не для того, чтобы давать готовые ответы. Я написала ее, чтобы показать механизм. Чтобы вы могли увидеть его в своих отношениях и сделать осознанный выбор.

Этот выбор может быть разным. Вы можете остаться в отношениях и начать прорабатывать проекции. Вы можете уйти и начать строить новые отношения уже с открытыми глазами. Вы можете остаться одни и вернуть себе ту часть себя, которую отдали другому. Нет правильного или неправильного пути. Есть только путь осознанный и неосознанный.

Я не призываю разрушать семьи или сохранять любые отношения любой ценой. Я призываю к честности. К честности с собой в первую очередь. Потому что пока вы не увидите свою проекцию, вы будете бегать от одного партнера к другому, повторяя один и тот же сценарий. Вы будете искать ту самую «половинку», которая вас дополнит, и не понимать, что целостность может быть только внутри.

Так устроена наша психика. Она ищет баланс. Если у мужчины подавлена Анима — внутренняя женщина, чувствительность, эмоции, уязвимость — он будет искать ее вовне. Он будет влюбляться в женщин, которые эту чувствительность несут. И одновременно он будет их ненавидеть за то, что они делают то, что он сам себе запрещает. Он будет их обожествлять и уничтожать. Это цикл. И он повторяется, пока мужчина не вернет себе свою Аниму.

Так же и с женщиной. Если она подавляет свой Анимус — внутреннего мужчину, силу, волю, решительность, агрессию — она будет искать его вовне. Она будет влюбляться в сильных мужчин. И одновременно обесценивать их, контролировать, унижать. Потому что они делают то, что она себе не разрешает. Она будет их боготворить и разрушать. И это тоже цикл. Пока она не вернет себе свой Анимус.

Это не про гендер. Это про архетипы. Мужчина может быть чувствительным и это не делает его слабым. Женщина может быть решительной и это не делает ее мужеподобной. Анима и Анимус есть у каждого человека независимо от пола. Вопрос в том, интегрированы ли они внутрь или спроецированы наружу. Интегрированы — вы целостны. Спроецированы — вы зависимы от другого.

И вот здесь мы подходим к главному. Книга, которую вы держите в руках, построена как путь. Четыре части. Четыре этапа. От встречи с проекцией до возвращения себе.

Первая часть — «Притяжение». Мы разберем, как мы «узнаем» партнера задолго до встречи. Как работает механизм проекции. Почему нас тянет к тем, кто повторяет нашу травму. Куда направлена наша жизненная энергия в отношениях.

Вторая часть — «Столкновение». Мы поговорим о том, что происходит, когда иллюзия сталкивается с реальностью. Почему конфликт неизбежен. Как мы вытесняем в партнера свою Тень. И как отличить путь проработки от пути в тупик. Мы разберем два вида абьюза — прямой, когда мужчина подавляет свою Аниму и атакует женщину. И обратный, когда женщина подавляет свой Анимус и уничтожает мужчину.

Третья часть — «Осознание». Это самая важная часть. Здесь мы учимся видеть свое за чужим лицом. Отделять архетип от человека. Забирать свою проекцию обратно. Задавать три главных вопроса: кто этот человек на самом деле, что я ему приписываю и где во мне живет это качество. Здесь мы перестаем быть жертвой «случайной» встречи и начинаем видеть свой выбор.

Четвертая часть — «Трансформация». Это о возвращении себе. Мужчина возвращает себе Аниму — чувствительность, уязвимость, эмоции. Женщина возвращает себе Анимус — силу, волю, решительность. Мы строим здоровые границы. Превращаем энергию влечения из одержимости в творчество. Учимся видеть друг друга без иллюзий. И выбираем партнера не из травмы, а из зрелости.

Каждая глава заканчивается упражнением. Это не просто теория. Это практика. Вы будете вести дневник проекций. Составлять карты своих первых впечатлений. Задавать себе жесткие вопросы. Писать письма себе и партнеру. Я не обещаю, что это будет легко. Я обещаю, что это будет честно. И это единственный способ что-то изменить.

Вы можете читать эту книгу с начала до конца. А можете сразу перейти к упражнениям в той главе, которая отзывается именно сейчас. Вы можете возвращаться к ней снова и снова, каждый раз открывая что-то новое. Потому что эта книга — не про меня. И не про моего мужа. Она про вас. Про механизм, который живет в каждом из нас. Про то, как мы создаем свою судьбу через бессознательные выборы.

Я не случайно начала с личной истории. Не потому, что моя история уникальна. А потому что она универсальна. Каждый, кто любил и терял, узнает в ней себя. Каждый, кто был в созависимых отношениях, почувствует это. Каждый, кто унижал или был унижен, увидит свой отраженный свет и тень. Моя боль стала моим учебником. И я делюсь им с вами.

Но есть один важный нюанс. Эта книга не про то, чтобы обвинять партнера. Не про то, чтобы копаться в его травмах и указывать на его проекции. Это книга про то, чтобы посмотреть на себя. Потому что единственное, что мы можем изменить — это мы сами. Когда мы меняем свой взгляд, меняется и отношения. Исчезает потребность обвинять. Появляется потребность понимать.

Я не говорю, что это прощает абьюз или оправдывает насилие. Ни в коем случае. Абьюз — это выбор, за который отвечает тот, кто его совершает. Но я говорю о другом. О том, как

мы сами оказываемся в этих отношениях. О том, как мы выбираем абьюзера и позволяем ему оставаться в нашей жизни. О том, что выход начинается не с того, чтобы изменить его. А с того, чтобы увидеть себя.

Насилие — это всегда про подавление. Мужчина подавляет свою Аниму и проецирует ее на женщину. Он атакует в ней то, что сам задавил. Женщина подавляет свой Анимус и проецирует его на мужчину. Она уничтожает в нем то, что сама не смеет признать. Это два полюса одного механизма. И пока мы не увидим этот механизм в себе, мы будем либо жертвой, либо палачом. Либо тем и другим по очереди.

Осознание — это не про вину. Это про ответственность. Ответственность за свои проекции. За свою тень. За свою силу и слабость. Это про то, чтобы перестать искать «того самого» и начать быть самой. Перестать ждать, что кто-то придет и сделает тебя целостной. И начать собирать себя по осколкам самой. С любовью. С терпением. С честностью.

Мне потребовалось много лет, чтобы это понять. И много лет, чтобы начать жить иначе. Я не стала идеальной. Я не построила идеальных отношений. Но я перестала быть жертвой собственного бессознательного. Я научилась видеть свои проекции. Я научилась забирать их обратно. И я научилась выбирать. Не из травмы. Из себя.

Эта книга — мое приглашение. Приглашение в это путешествие. Оно не будет простым. Оно будет пугающим. Оно будет требовать от вас смотреть туда, куда вы привыкли не смотреть. В свою тень. В свою боль. В свою злость. В свою слабость. Но именно там — ваша сила. Именно там — ваша целостность. Именно там — ваша свобода.

Вы готовы? Я не спрашиваю, боитесь ли вы. Бояться — нормально. Я спрашиваю, готовы ли вы идти, несмотря на страх. Готовы ли вы держать равновесие в хаосе, как я когда-то. Готовы ли вы удерживать себя сто тысяч раз, когда жизнь будет раскалываться на осколки. И снова собирать себя. Уже не из мрамора привычек. Из живого, дышащего, настоящего.

Если да — переворачивайте страницу. Первая часть ждет вас. Она о том, как мы встречаем своих внутренних мужчину и женщину в реальных людях. О том, как притяжение становится наваждением. О том, как мы теряем себя в другом, даже не заметив этого. И о том, как это начало можно превратить в начало чего-то настоящего. Настоящего не снаружи. Внутри.

Добро пожаловать в ваше путешествие. Оно уже началось. В тот день, когда вы взяли эту книгу. Или в тот день, когда вам позвонили и сказали, что все кончено. Или в тот день, когда вы поняли, что больше не можете так жить. Начало всегда болезненное. Но за болью — свет. За тишиной — путь. За разбитым сердцем — целостность, которую вы искали всю жизнь.

Я с вами на этом пути. Не как гуру. Не как спасатель. Как проводник. Как та, кто прошла этот путь сама и продолжает идти. Как та, кто знает, что каждый шаг в темноте — это шаг к свету. Даже если света пока не видно. Особенно если его не видно. Потому что именно в темноте мы учимся видеть не глазами. Сердцем.

Итак. Первая часть. Глава первая. «Узнавание». Переворачивайте страницу. И помните: вы не одни. Мы все проходим через это. Каждый из нас. Вопрос только в том, осознанно или нет. Теперь у вас есть выбор. И я верю, что вы сделаете его. Ради себя. Ради своей жизни. Ради той целостности, которая уже есть внутри вас. Просто ждет, когда вы ее заметите.

Поехали!..

Притяжение

Узнавание

Мы привыкли думать, что встречаем человека случайно, что судьба сводит нас с ним на улице, в кафе, на работе или в компании друзей, и вот оно, чудо, момент, который меняет все. Мы даже не задумываемся, что за долю секунды до того, как наши глаза встретились, в нас уже произошло нечто гораздо более важное, чем внешнее событие. В нас щелкнул внутренний механизм, который мы не контролируем и не осознаем, и этот механизм уже узнал в незнакомце того, кого мы ждали всю жизнь, даже если сами не знали, что ждем. Мы смотрим на человека, а видим не его, мы видим образ, который носим внутри себя с детства, образ, составленный из первых прикосновений, первых обид, первых слов, сказанных нам родителями, из того, что мы хотели бы получить и не получили, из того, что нам запрещали и что мы тайно искали.

Когда этот внутренний образ совпадает с реальным человеком хотя бы на сорок процентов, психика достраивает остальное сама, заполняя пустоты нашим воображением, нашими надеждами, нашими самыми сокровенными желаниями, и мы чувствуем странное, ничем не объяснимое чувство, будто знаем этого человека вечно. Это чувство не про него, это про нас, про то, как наша душа узнает саму себя в чужом лице, и это самое первое, самое сильное, самое опасное заблуждение, в которое мы влюбляемся без остатка. Мы принимаем вспышку узнавания за доказательство родства душ, за знак свыше, за подтверждение того, что этот человек наша судьба, и не подозреваем, что на самом деле мы узнаем не его, а свою собственную потребность, свою боль, свой невыплаканный голод по любви, которую нам когда-то недодали.

Бессознательное не знает времени, оно не различает «тогда» и «сейчас», и когда оно встречается с внешним объектом, похожим на внутренний образ, оно реагирует так, будто этот образ — реальный человек. Мы влюбляемся не в того, кто стоит перед нами, а в того, кого мы сами себе придумали, еще не зная, что придумали, и строим целую историю из ничего, из воздуха, из нашей собственной тоски по целостности. Мы ищем подтверждение этому узнаванию повсюду, в его жестах, в его улыбке, в случайных совпадениях, которые кажутся нам знаками, и каждый раз, когда реальность хоть немного совпадает с нашим внутренним образом, мы чувствуем, что не ошиблись.

«Я же знала», «Я же чувствовала», «Я сразу поняла» — эти фразы звучат в нашей голове как доказательство того, что интуиция работает безотказно, но на самом деле мы не предвидим будущее, мы просто подгоняем реальность под свой внутренний сценарий. Мы отсекаем все, что в него не вписывается, и раздуваем до небес все, что подтверждает наши ожидания, становясь режиссерами собственного фильма, где главный герой уже написан. Реальный человек, стоящий перед нами, даже не подозревает, что его уже загнали в роль, которую он не просил и не выбирал, и что наша любовь обращена не к нему, а к персонажу, которого мы сами создали.

Этот механизм узнавания формируется задолго до первой встречи, в самом раннем детстве, когда мы учимся понимать, что такое любовь, безопасность и близость. Первая улыбка матери, первое прикосновение отца, первые слова одобрения или осуждения — все это становится кирпичиками, из которых строится наш внутренний образ идеального партнера, нашего спасителя или нашей жертвы. Мы даже не помним, как и когда этот образ появился, мы просто

носим его в себе, как готовую матрицу, и ждем, когда жизнь предложит нам человека, который в нее впишется.

Когда это случается, мы ощущаем не просто симпатию, мы ощущаем возвращение домой, будто нашли то, что искали всегда, хотя на самом деле нашли всего лишь отражение собственного бессознательного. Это отражение кажется нам таким родным, таким правильным, потому что оно создано из нашего собственного опыта, из нашей боли, из наших самых сокровенных фантазий, и мы не можем отличить его от реальности. Мы не знаем, что человек, стоящий перед нами, имеет свою историю, свою боль, свои фантазии, и что он, в свою очередь, видит в нас не нас, а свой собственный внутренний образ.

Мы встречаемся не как два реальных человека, а как две проекции, два зеркала, которые отражают друг друга, и в этом отражении мы видим не друг друга, а самих себя. Это та самая иллюзия, которую мы называем любовью с первого взгляда, и она прекрасна, и она опасна, и она неизбежна для каждой из нас, кто вступает в близкие отношения. Мы не видим этого механизма в тот момент, мы слишком захвачены чувством, слишком напуганы и обрадованы этим узнаванием, чтобы остановиться и спросить себя: а кого я на самом деле вижу перед собой?

Мы не задаем этот вопрос, потому что боимся разрушить магию, боимся, что если начнем анализировать, то все исчезнет, и мы останемся ни с чем, и предпочитаем верить в чудо, верить в то, что судьба подарила нам встречу. Мы не хотим признавать, что наша психика просто нашла подходящую вешалку для своего старого платья, и идем за этим чувством, как за путеводной звездой. Эта звезда не на небе, она внутри нас самих, и ведет она нас не к другому человеку, а к нам самим, к той части нас, которую мы потеряли когда-то.

И только когда иллюзия начнет трещать по швам, когда реальный человек перестанет совпадать с нашим внутренним образом, мы почувствуем боль и разочарование и начнем задавать вопросы. Но к тому моменту мы уже будем глубоко вовлечены, уже будем связаны обязательствами, страхами, привычками, уже будем бояться потерять не столько его, сколько ту часть себя, которую мы вложили в этот образ. Мы будем цепляться за проекцию, будем уговаривать реального человека стать тем образом, который мы придумали, будем требовать, умолять, манипулировать, и не будем понимать, что требуем невозможного.

Мы требуем, чтобы живой человек перестал быть живым и стал нашей фантазией, но это невозможно, и чем сильнее мы давим, тем больше отторжения и сопротивления мы встречаем. Реальный человек чувствует, что его не видят, не слышат, не принимают таким, какой он есть, а хотят переделать, подогнать под чужой стандарт, и это вызывает у него защитную реакцию. Он начинает отдаляться, злиться, сопротивляться, и мы воспринимаем это как предательство, как обман, хотя на самом деле он просто пытается быть собой.

Мы не понимаем, что человек, которого мы «узнали» в первый миг, никогда не существовал, он был плодом нашего воображения, и сейчас мы сталкиваемся не с его изменой, а с собственным заблуждением. Мы страдаем не от того, что он уходит или не оправдывает ожиданий, а от того, что рушится наш внутренний мир, который мы выстроили вокруг этого образа. Нам кажется, что мы теряем все, что у нас было, но на самом деле мы теряем то, чего никогда не было, и это самое трудное для принятия.

Вот почему так важно увидеть этот механизм в самом начале, еще до того, как мы погрузились в отношения с головой, еще до того, как мы отдали другому человеку свою силу, свою свободу, свою способность выбирать. Увидеть и признать, что это узнавание не мистика и не знак судьбы, а просто работа нашего бессознательного, которое ищет выход своей подавленной энергии. Признать, что человек, стоящий перед нами, не обязан быть нашим внутренним образом, что он имеет право быть собой, и что наше узнавание — это наша проблема.

Когда мы это признаем, мы перестаем требовать от другого невозможного и начинаем видеть реального человека, со всеми его достоинствами и недостатками. Мы перестаем влюбляться в образ и начинаем узнавать настоящего человека, не через проекцию, а через живой контакт, через диалог, через постепенное знакомство. Мы даем себе время, мы не торопим события, мы позволяем отношениям развиваться естественно, без насилия над реальностью.

Это не значит, что мы перестаем верить в любовь или в магию встреч, это значит, что мы начинаем отличать магию бессознательного от реального чувства. Мы учимся видеть разницу между проекцией и человеком, между фантазией и реальностью, между тем, что мы придумали, и тем, что есть на самом деле. И когда мы это делаем, мы делаем первый шаг к настоящим отношениям.

Настоящим, а не придуманным, живым, а не выдуманым, свободным, а не запертым в клетке собственных фантазий. И этот шаг требует мужества, требует готовности смотреть правде в глаза, требует отказа от сладкой лжи, в которой мы так долго жили. Но он того стоит, потому что только так мы можем встретить не проекцию, а человека.

Только так мы можем узнать не образ, а реальную личность, и только так мы можем построить отношения, в которых есть место не только нашим ожиданиям, но и его реальности. Мы можем продолжать верить в сказку, но теперь мы будем знать, что сказка — это только начало, а не вся история. И мы можем выбирать, идти ли в эту историю с открытыми глазами или продолжать жить в иллюзии, которая рано или поздно разрушится.

Но знание этого механизма уже меняет все, потому что даже если мы все равно влюбляемся в проекцию, мы теперь знаем, что мы делаем. Мы можем наблюдать за собой, видеть, как работает наше бессознательное, и не позволять ему полностью захватывать нас. Мы можем сохранять связь с реальностью, даже когда чувства зашкаливают, и это дает нам свободу, которой у нас никогда не было раньше.

То, что мы называем любовью с первого взгляда, на самом деле начинается не в момент встречи, а задолго до нее, в самые первые годы нашей жизни, когда мы еще не умеем говорить, но уже учимся любить, бояться, доверять и защищаться. Наша привязанность к матери, к отцу, к тем, кто заботился о нас в младенчестве, становится первым сценарием, по которому мы будем строить все наши будущие отношения, и этот сценарий записывается в наше тело, в наши ощущения, в наши реакции, минуя сознание. Мы не помним, как нас брали на руки, как кормили, как успокаивали или игнорировали, но наша нервная система помнит все, и она будет искать во взрослых партнерах те же паттерны, которые были заложены в детстве.

Если нас любили тепло и стабильно, мы будем искать тепло и стабильность, если нас любили холодно или непредсказуемо, мы будем искать холодность и непредсказуемость, потому что именно это наша психика считает нормой. Мы не выбираем этот сценарий, мы

просто следуем ему, как слепые котята за запахом, и даже не подозреваем, что выбираем не человека, а повторение знакомого чувства, которое мы называем «домом».

Этот феномен называется повторением травмы, и он звучит страшно, но на самом деле это просто попытка нашей психики завершить незавершенное, пережить заново то, что мы не могли изменить в детстве, и в этот раз — получить другой результат. Если в детстве мы не могли добиться любви холодной матери, мы бессознательно выбираем холодного партнера и пытаемся добиться его любви, надеясь, что в этот раз у нас получится, что мы станем достаточно хорошими, достаточно красивыми, достаточно послушными. Если в детстве нас спасал отец от хаоса, мы выбираем спасителя и ждем, что он снова нас спасет, но теперь уже от взрослых страхов, от неопределенности, от самой жизни. Мы не осознаем этой логики, мы просто чувствуем странное притяжение к людям, которые напоминают нам наших родителей, и называем это химией, судьбой, магией.

Но химия и магия здесь ни при чем, здесь работает наш ранний сценарий привязанности, который делится на несколько основных типов, и каждый из них тянет нас к определенным партнерам с пугающей точностью. Надежный тип привязанности формируется у тех, кто получил в детстве достаточно тепла, внимания и предсказуемости, и такие люди выбирают партнеров, которые тоже стабильны, теплы и предсказуемы, им не нужны драмы и качели, они ищут спокойное счастье. Но тревожный тип привязанности, который возникает у детей, чьи родители были непоследовательны — сегодня любили, завтра игнорировали, — заставляет нас выбирать партнеров, которые точно так же будут дергать нас на эмоциональных качелях. Мы будем то взлетать на седьмое небо от его внимания, то падать в пропасть от его холодности, и в этом цикле мы будем чувствовать себя живыми, потому что именно так мы научились чувствовать любовь.

Избегающий тип привязанности формируется у детей, которых родители эмоционально отвергали, оставляли одних, не откликались на их потребности, и такие дети вырастают во взрослых, которые не верят в близость и выбирают партнеров, которые тоже не подпускают их слишком близко. Они будут влюбляться в недоступных мужчин, в тех, кто не обещает, не звонит, не приходит, потому что недоступность кажется им безопасной — она не требует уязвимости, она не грозит отвержением, потому что отвержения уже произошло на старте. И самый сложный вариант — дезорганизованный тип привязанности, который возникает у детей, переживших насилие или жестокое обращение, и такие люди одновременно и хотят близости, и боятся ее до ужаса, выбирая партнеров, которые будут то спасать, то уничтожать.

Мы не выбираем свой тип привязанности, он формируется без нашего участия, но мы выбираем партнеров, которые этот тип подтверждают, потому что знакомое кажется нам правильным, даже если это знакомое причиняет боль. Наше бессознательное не отличает боль от любви, если боль была частью любви в детстве, оно считает, что так и должно быть, что настоящая любовь не бывает без страданий. Мы ищем не счастья, мы ищем подтверждения своей картины мира, мы ищем того, кто докажет нам, что мы правы — что нас нельзя любить просто так, что за любовь надо бороться, что близость опасна, что мужчинам нельзя доверять. И когда мы находим такого человека, мы чувствуем узнавание, мы чувствуем, что вот он — тот самый, и наша душа ликует, потому что она получила подтверждение своей правоты.

Но это не встреча, это повторение, это не любовь, это зависимость от знакомого сценария, в котором мы знаем все роли и все реплики, даже если эти роли приносят нам страдания. Мы настолько привыкли к боли, что не замечаем ее как нечто отдельное, мы воспринимаем ее как

часть жизни, как то, что неизбежно, как плату за любовь, которую мы должны отдать, чтобы получить хоть немного тепла. Мы не знаем, что любовь может быть другой, что она может не требовать жертв, что она может быть спокойной, безопасной, предсказуемой, потому что наш сценарий не предусматривает такого поворота. Мы живем по этому сценарию годами, переходя из одних отношений в другие и каждый раз удивляясь, почему история повторяется, почему мы снова выбираем «не того».

Первый мужчина, в которого мы влюбляемся, почти всегда повторяет образ отца, и не потому, что мы ищем отца, а потому что отец был первым мужчиной в нашей жизни, и его образ запечатлелся в нашей психике как эталон. Если отец был холодным и недоступным, мы будем искать холодных и недоступных, если он был агрессивным, мы будем искать агрессивных, если он был мягким и принимающим, мы будем искать мягких. Мы не осознаем этого параллелизма, мы просто чувствуем, что этот мужчина нам «подходит», что мы с ним как-то по-особенному совпадаем, что он вызывает в нас какие-то глубокие, почти родственные чувства. А на самом деле он вызывает в нас чувства, которые мы испытывали в детстве к отцу, и наш внутренний ребенок, который все еще ждет любви от папы, проецирует эту надежду на нового мужчину.

То же самое происходит и с матерью, только для девочек это проявляется в формировании собственного образа себя в отношениях — если мать была слабой и жертвенной, мы учимся быть слабыми и жертвенными, если мать была сильной и контролирующей, мы учимся быть сильными и контролирующими. Мы не копируем мать осознанно, мы впитываем ее поведение как единственно возможный способ быть женщиной в отношениях, и потом воспроизводим его снова и снова, даже если он разрушает нас. Мы не знаем, что можем быть другими, что у нас есть выбор, что мы не обязаны повторять судьбу матери, потому что этот сценарий сидит в нас так глубоко, что мы считаем его своей личностью.

Иллюзия выбора — это самое страшное в этом сценарии, потому что нам кажется, что мы выбираем свободно, что мы влюбляемся по своему желанию, а на самом деле мы просто следуем проторенной дорожке, которая ведет нас в одни и те же тупики. Мы говорим «я хочу его», но это «хочу» на самом деле — «я узнаю его», «я знаю, как с ним», «я умею любить таких», и это «умею» — наша главная ловушка. Мы умеем любить только по одному сценарию, и мы выбираем тех, с кем этот сценарий работает, даже если он приносит нам только боль.

Чтобы вырваться из этого круга, нужно сначала увидеть свой сценарий, увидеть, как он повторяется из одних отношений в другие, увидеть, что мы выбираем не случайно, а закономерно, и что эта закономерность — наша детская история. Нужно признать, что наш выбор партнера — это не судьба, это наша травма, которая ищет исцеления через повторение, но повторение не лечит, оно только укрепляет старые раны. Исцеление начинается там, где мы перестаем искать в партнере отца или мать и начинаем искать в нем реального человека, с его собственной историей и его собственными ранами.

Но для этого нужно сначала прожить свою историю, оплакать свои детские потери, принять свои детские обиды и перестать ждать, что кто-то придет и заполнит ту пустоту, которую оставили в нас родители. Ни один мужчина не сможет стать нашим отцом, как бы сильно мы этого ни хотели, и ни одна женщина не сможет стать нашей матерью, как бы сильно мы ни искали в ней тепло. Мы взрослые, и мы сами должны стать себе тем родителем, которого нам не хватало, сами дать себе ту любовь, которую мы искали в других.

Мы начинаем это делать, когда замечаем, что в очередной раз выбираем недоступного мужчину, или холодного, или агрессивного, или спасателя, или жертву, и вместо того чтобы броситься в эти отношения с головой, мы останавливаемся и спрашиваем себя: что я ищу в нем? Кого я узнаю в нем? Какую свою детскую боль я пытаюсь исцелить через него? И когда мы задаем эти вопросы, мы начинаем видеть не его, а себя, и это самое важное, что мы можем сделать.

Это знание не защищает нас от ошибок, мы все равно будем влюбляться, выбирать, ошибаться, но теперь у нас есть инструмент, который позволяет нам видеть, что происходит, и не быть слепыми заложниками своего прошлого. Мы можем выбирать осознанно, даже если выбор неидеален, мы можем видеть свои мотивы и не делать из них тайну, мы можем говорить себе: «Я выбираю его, потому что он напоминает мне отца, и я хочу получить от него то, что не получила в детстве». И в этом признании уже есть свобода, потому что мы перестаем быть жертвами своего бессознательного и становимся наблюдателями за ним.

Сценарий привязанности — это не приговор, это всего лишь привычка, которую можно изменить, если увидеть ее и захотеть изменить. Мы можем научиться выбирать не из травмы, а из своего взрослого «я», которое знает, что любовь не должна быть борьбой, что близость не должна быть опасной, что мужчина не обязан нас спасти или уничтожить. Мы можем построить новые сценарии, в которых будет место и для тепла, и для стабильности, и для предсказуемости, и для настоящей близости, которая не пугает, а дает опору.

Это долгий путь, он занимает годы, он требует терапии, требует работы с собой, требует мужества смотреть в лицо своим детским ранам. Но он того стоит, потому что на выходе мы получаем не просто новые отношения, мы получаем себя настоящих, свободных от повторения, способных выбирать не из страха, а из любви. И когда мы этого достигаем, мы понимаем, что самые важные отношения в нашей жизни — это не с мужчиной, а с самой собой.

Тот миг, когда вы впервые увидели его, наверняка врезался в вашу память навсегда, вы помните, во что были одеты, какой был свет, какая музыка играла или какая тишина стояла вокруг, вы помните, как ваше сердце остановилось на мгновение, а потом забилось быстрее. Вы помните это ощущение, будто вы узнали его, будто вы знали его всегда, будто вы ждали его всю свою жизнь, и вот он стоит перед вами, и мир перестал существовать. Это чувство невозможно спутать ни с чем, оно яркое, оно всепоглощающее, оно кажется самым настоящим из всего, что вы когда-либо испытывали, и вы сдаетесь ему без остатка. Но что на самом деле произошло в тот миг? Что заставило ваше сердце биться быстрее, а дыхание перехватывать, и почему вы были так уверены, что это он, хотя вы не знали о нем ничего, кроме его лица, его голоса, его запаха? Ответ прост и сложен одновременно: в тот миг ваша проекция нашла свой объект, и вы влюбились не в него, а в ту часть себя, которую он олицетворял.

Наша психика устроена так, что все, что мы подавили в себе, все, что мы не позволили себе прожить, все, что мы спрятали глубоко в бессознательное, ищет выхода наружу, и самый легкий выход — это спроецировать это на другого человека. Для женщины это чаще всего ее Анимус — внутренний мужчина, ее сила, ее воля, ее решительность, ее способность действовать, ее агрессия, ее смелость, все, что ей запрещали проявлять в детстве, все, что она сама в себе не принимала.

И когда она встречает мужчину, который внешне или энергетически воплощает этот образ, ее бессознательное мгновенно узнает в нем своего внутреннего мужчину, и происхо-

дит тот самый разряд, который мы называем любовью с первого взгляда. Этот разряд — не мистика, не знак судьбы, не послание вселенной, это просто высвобождение энергии, которая долго была заперта внутри, и она вырывается наружу через объект, который стал ее экраном. Этот процесс происходит за доли секунды, быстрее, чем мы успеваем подумать, быстрее, чем мы успеваем осознать, что с нами происходит, и мы чувствуем только результат — мощное влечение, которое кажется нам необъяснимым.

Мы не знаем, что на самом деле мы не к нему тянемся, мы тянемся к той части себя, которую он воплощает, мы хотим не его, мы хотим быть ею, мы хотим присвоить себе его силу, его уверенность, его способность быть в мире по-мужски. Он становится для нас не просто мужчиной, он становится носителем нашей собственной подавленной силы, и мы влюбляемся в эту силу, которая отражается в нем. Мы начинаем его идеализировать, мы видим в нем только хорошее, мы не замечаем его недостатков, мы объясняем все его странности, мы прощаем ему то, что никогда не простили бы другому, потому что он не просто человек, он — наша проекция, а проекция не имеет недостатков. Мы приписываем ему качества, которых у него нет, мы видим в нем глубину, которой он не обладает, мы слышим в его словах смысл, который он не вкладывал, и все это потому, что мы смотрим на него не глазами, а своим внутренним образом. Мы влюблены в него так сильно, как только можно быть влюбленной, но эта любовь обращена не к нему, а к нашему собственному отражению, которое мы на него надели.

Любовь с первого взгляда всегда обман, и этот обман неизбежен, потому что мы не можем не проецировать, мы так устроены, мы ищем целостности через другого, мы ищем завершения своих внутренних конфликтов через внешний объект. Мы не можем увидеть реального человека в тот момент, когда наша проекция только что активировалась, потому что проекция застилает нам глаза, она создает идеальный образ, который невозможно сравнить с реальностью. Мы видим только то, что хотим видеть, мы слышим только то, что хотим слышать, и мы верим в эту иллюзию так же сильно, как верим в свое собственное существование. Это не значит, что любовь с первого взгляда — это плохо, это просто механизм, который дан нам природой, чтобы мы могли создавать пары, продолжать род, но этот механизм опасен, если мы не осознаем его. Если мы не осознаем, что происходит, мы будем всю жизнь бегать за проекциями, влюбляться в образы, разочаровываться, когда реальность разрушает иллюзию, и снова искать новый объект для своей проекции.

Осознать проекцию — значит увидеть ее механизм, понять, что в тот самый миг, когда ваше сердце забилося быстрее, вы встретились не с ним, а с собой. Увидеть, что вы влюбились не в его глаза, а в ту силу, которую вы в нем увидели, и что эта сила на самом деле ваша, она живет внутри вас, вы просто не даете ей выйти наружу. Когда вы это понимаете, любовь с первого взгляда перестает быть для вас опасностью, она становится просто сигналом, просто указателем на то, что внутри вас есть что-то, что требует внимания. Вы продолжаете наслаждаться этим чувством, вы позволяете себе эту магию, но теперь вы знаете, что за ней стоит, и вы не позволяете ей управлять вами. Вы говорите себе: «Я чувствую этот разряд, но я знаю, что это моя проекция, я знаю, что я еще не знаю этого человека, я дам себе время узнать его настоящего, прежде чем делать какие-то выводы».

Это знание дает вам свободу, которой у вас никогда не было раньше, свободу выбирать не из слепого влечения, а из осознанности, свободу видеть одновременно и проекцию, и реальность. Вы учитесь держать в фокусе две картинки одновременно — ту, которую создала ваша проекция, и ту, которая существует на самом деле, и вы не позволяете одной из них заслонять другую. Это сложно, это требует практики, это требует мужества смотреть на правду, но это

единственный способ построить настоящие отношения, в которых есть место и магии, и реальности. Настоящие отношения начинаются не с любви с первого взгляда, они начинаются после нее, когда иллюзия схлынет и вы увидите его настоящего. Тогда вы задаете себе самые важные вопросы: что я проецирую на него? Какую свою часть я вижу в нем? Что мне нужно вернуть себе, чтобы перестать нуждаться в его образе?

Эти вопросы открывают дверь в настоящее исцеление, потому что они направляют ваше внимание внутрь, а не наружу, и вы начинаете работать не над изменением его, а над изменением себя. Вы начинаете забирать свою проекцию обратно, вы начинаете признавать свою силу, свою волю, свою решительность, свою агрессию, свою способность действовать, и вы перестаете нуждаться в том, чтобы он был вашим носителем. Вы становитесь целостной сами по себе, и тогда ваши отношения перестают быть зависимостью и становятся встречей двух целостных людей, которые выбирают друг друга не из потребности, а из свободы. Каждый шаг на этом пути приближает вас к себе настоящей, к той, которая не нуждается в чужом образе, чтобы чувствовать себя целостной. Вы перестаете быть рабой своей проекции, вы перестаете бегать за миражами, вы начинаете видеть реальных мужчин, а не свои фантазии о них.

Вы больше не падаете в любовь с первого взгляда, вы просто замечаете, что кто-то привлек ваше внимание, и вы позволяете себе узнать его постепенно, без спешки, без давления, без иллюзий. Вы даете себе время, вы даете ему время, вы строите отношения не на мгновенном разряде, а на постепенном сближении, на общих интересах, на взаимном уважении, на том, что вы видите друг друга без идеализации. Настоящая любовь не бьет электрическим разрядом, она растет медленно, как дерево, она требует ухода, внимания, терпения, и она приносит плоды, которые не сравнимы с тем мимолетным ощущением, которое мы называем любовью с первого взгляда.

Настоящая любовь глубже, спокойнее, надежнее, она не обещает, что он дополнит вас, она дает вам пространство быть собой, и вы даете ему пространство быть собой. Этот процесс начинается с одного простого осознания: в тот момент, когда я влюбилась с первого взгляда, я влюбилась не в него, а в свою проекцию, и теперь я могу выбирать, идти ли за этой проекцией или начать знакомство с реальным человеком.

Упражнение: «Карта первых впечатлений»

Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки. В первой колонке запишите все, что вы почувствовали и подумали в первые пять минут знакомства с человеком, который сильно вас привлек, — какие слова пришли в голову, какие ощущения возникли в теле, какие ожидания появились, какие фразы вы мысленно произнесли, глядя на него. Не оценивайте эти впечатления, не делите их на правильные и неправильные, просто записывайте все, что всплывает в памяти, даже если сейчас это кажется вам глупым или незначительным. Чем больше деталей вы вспомните, тем точнее будет ваша карта проекций, работайте не спеша, дайте себе время вспомнить тот самый первый миг, когда вы его увидели.

Во второй колонке напротив каждого пункта из первой напишите, как обстояло дело на самом деле, когда вы узнали человека лучше, — какие его реальные поступки, слова, реакции подтвердили ваши первые впечатления, а какие опровергли. Будьте максимально конкретны, не позволяйте себе обобщений вроде «он оказался не тем» или «я ошиблась», пишите только факты: «он сказал, что не хочет детей», «он не позвонил в обещанный день», «он поддержал меня, когда я плакала», «он грубо ответил официантке». Если вы не знаете человека доста-

точно хорошо, чтобы заполнить эту колонку, вернитесь к упражнению позже, когда у вас будет больше информации о нем.

В третьей колонке напротив каждого пункта из первой напишите, какая ваша собственная потребность, страх или желание стоят за этим впечатлением. Например, «я почувствовала, что он надежный» — «я искала надежность, потому что в детстве не чувствовала себя в безопасности», или «я увидела в нем сильного» — «я хочу быть такой же сильной, но боюсь проявлять свою силу», или «мне показалось, что он будет меня защищать» — «я боюсь одиночества и хочу, чтобы кто-то взял ответственность за меня». Будьте честны с собой, даже если ответы кажутся вам слишком личными или болезненными, именно они открывают дверь к пониманию того, что на самом деле движет вами в отношениях.

Теперь посмотрите на первую и вторую колонки и обведите красным все пункты в первой, которые не нашли подтверждения во второй, — это и есть ваши проекции, то, что вы придумали о человеке, основываясь на своем внутреннем образе, а не на реальности. Затем посмотрите на третью колонку и спросите себя: что эти проекции говорят обо мне? Какие мои детские раны, какие мои подавленные желания, какие мои страхи отразились в этих первых впечатлениях? Напишите ответы на эти вопросы на том же листе или на отдельном, не торопитесь, дайте себе время подумать.

Возьмите еще один лист и напротив каждой проекции напишите, что бы вы могли сделать, чтобы эту потребность закрыть самостоятельно, не через другого человека. Например, если вы искали в нем надежность, спросите себя, как вы можете создать для себя ощущение безопасности самостоятельно — через финансы, через жилье, через поддержку друзей, через терапию. Если вы искали в нем силу, спросите себя, как вы можете начать проявлять свою силу в повседневной жизни, где вы можете сказать «нет», где вы можете взять ответственность, где вы можете действовать решительно. Если вы искали в нем защиту, спросите себя, как вы можете защитить себя сами, какие ресурсы у вас уже есть для этого.

Когда вы закончите, прочитайте все три колонки вместе и посмотрите, какой портрет ваших проекций складывается в итоге. Какие темы повторяются? Какие потребности возникают снова и снова? Это и есть ваши главные точки роста — те области, где вы отдаете свою силу другому человеку, потому что сами не умеете или не разрешаете себе ее проявлять. Храните этот лист и возвращайтесь к нему, когда чувствуете, что снова влюбляетесь «с первого взгляда», — он поможет вам увидеть, что на самом деле стоит за этим чувством, и не попадать в ловушку собственных проекций.

Те, кто живет внутри

Внутри каждого из нас, независимо от того, родились ли мы мужчиной или женщиной, живет архетипический образ женщины, и Карл Юнг назвал его Анимой. Это не метафора и не поэтический образ, а реальная структура психики, которая влияет на наши чувства, отношения, восприятие мира и самих себя. Анима отвечает за эмоциональность, способность чувствовать, интуицию, связь с телом, принятие уязвимости и умение быть в контакте со своими глубинными потребностями. Мы не выбираем, есть ли у нас Анима, она есть у каждого человека по факту его существования, и отрицание этого факта не отменяет его. Вопрос не в том, есть ли она, а в том, осознаем ли мы ее присутствие или подавляем ее голос.

Для мужчины Анима находится в бессознательном и проявляется через его отношения с женщинами, через фантазии, через творческие порывы, через качества, которые он не позволяет себе осознать. Мужчина, не признающий свою Аниму, будет искать ее в реальных женщинах, проецируя на них свою внутреннюю женственность, чувствительность, нежность и уязвимость. Он будет требовать от женщин этих проявлений, потому что сам не умеет их проявлять, и разочаровываться, когда женщина не соответствует его внутреннему образу. Для женщины Анима — это ее собственная внутренняя женская сущность, но она часто оказывается искаженной из-за противоречивых требований общества. Быть эмоциональной, но не слишком, мягкой, но не слабой, интуитивной, но не иррациональной — эти послания разрывают женщину изнутри.

Мужчина, подавляющий свою Аниму, перестает быть человеком в полном смысле слова, он становится функцией, действием, защитой, но перестает быть живым. Он перестает чувствовать, понимать, чего хочет и о чем тоскует, теряя связь со своим внутренним миром. Он может быть успешным и сильным, но внутри него зияет пустота, которую не заполнить ни деньгами, ни властью, ни женщинами. Женщина, не в контакте со своей Анимой, страдает иначе — ее эмоции хаотичны, непонятны ей самой, она не знает, что с ними делать. Она ищет подтверждения своей ценности через мужчин, потому что внутри не чувствует себя целостной.

Анима, подавленная у мужчины, превращается в разрушительную силу, выплескивающуюся через агрессию, контроль, обесценивание женщин и неспособность к близости. У женщины подавленная Анима делает ее либо слишком эмоциональной и нестабильной, либо холодной и отстраненной. У мужчины подавленная Анима часто проявляется в зависимости от женщин, в потребности быть спасенным или спасать, в неспособности оставаться одному. У женщины подавленная Анима проявляется в недоверии к себе, в постоянном поиске одобрения, в страхе отвержения.

Анима не имеет пола в привычном смысле, это архетип, универсальный образ, существующий в коллективном бессознательном. У каждого человека этот образ проявляется по-своему, в зависимости от личного опыта, от того, какую женщину он видел в детстве. У одного мужчины Анима будет яркой и принимающей, у другого — холодной и критикующей, в зависимости от того, что ему разрешали чувствовать. У разных женщин Анима тоже проявляется по-разному, в зависимости от их опыта, травм и побед.

Анима — это не фиксированный образ, а живая, изменчивая часть нас, которая эволюционирует, если мы даем ей пространство. Если мы игнорируем Аниму, она застывает и становится токсичной, влияя на нас через проекции и необъяснимые влечения. Мужчина, не

признающий свою Аниму, будет влюбляться в женщин, воплощающих его подавленную чувствительность, и одновременно презирать их за это. Женщина, не осознающая свою Аниму, будет искать подтверждения женственности через мужчин, через их желание и одобрение.

Анима проявляется не только в эмоциях, но и в творчестве, в способности создавать новое, видеть красоту, заботиться о себе и принимать удовольствие. Когда мы отрицаем свою Аниму, мы отрицаем половину себя, отсекая себя от интуиции, сопереживания и контакта с собой. Мы становимся функциональными, но перестаем быть счастливыми, достигаем целей, но не знаем радости. Все это происходит, потому что мы лишили себя права на ту часть себя, которая называется Анимой.

Мужчина, в контакте со своей Анимой, не боится плакать, говорить о боли, быть уязвимым и просить помощи, он становится живым и настоящим. Именно такие мужчины привлекают женщин, потому что в них есть человечность. Женщина, в контакте со своей Анимой, не играет в женщину, она просто ею является, не пытаясь быть удобной или правильной. Она не нуждается в подтверждении своей женственности извне.

Осознание Анимы начинается с вопроса: что я чувствую прямо сейчас? Не что я думаю, не что должна чувствовать, а что на самом деле чувствую в теле, в сердце, в душе. Этот вопрос одинаково важен и для мужчин, и для женщин, он запускает контакт с Анимой. Когда мы честно отвечаем на этот вопрос, мы начинаем слышать голос Анимы. Чем чаще мы к нему обращаемся, тем меньше она нуждается в проекциях.

Анима — не враг и не проблема, а часть нас, ждущая признания и любви, ждущая, что мы перестанем прятаться за масками силы и независимости. Она не требует отказа от силы или ума, она требует баланса, чтобы мы не забывали, что мы не только голова и действие. Когда мы принимаем свою Аниму, мы становимся больше и целостнее, и наши отношения перестают быть борьбой.

Мы перестаем искать в других то, что уже есть внутри, перестаем требовать от партнера быть нашей эмоциональностью и уязвимостью. Мы учимся быть ими сами, перестаем бояться своей глубины и убегать от чувств. Мы начинаем жить в контакте с тем, что на самом деле важно. Мы становимся теми, кто может быть в отношениях как целое, а не как половина.

В этой встрече нет нужды, нет зависимости, есть только свобода быть собой и позволять другому быть собой. Настоящая близость начинается не с другого, а с нас самих, с согласия принять свою Аниму. Мы перестаем быть рабами своих проекций, перестаем искать снаружи то, что уже есть внутри. Мы начинаем жить, а не существовать, чувствовать, а не делать вид, быть, а не казаться.

Когда Анима внутри нас живет, а не прячется, мы становимся теми, кто может любить по-настоящему — не образ, не проекцию, не фантазию, а живого человека. Мы становимся способными к настоящей близости, которая не требует жертв и не боится уязвимости. Это и есть та целостность, которую мы искали всю жизнь, и она начинается с простого признания: моя Анима есть, и я готова с ней встретиться.

Если Анима — это внутренняя женщина, которая живет в каждом из нас и отвечает за эмоциональность, чувствительность и интуицию, то Анимус — это ее зеркальное отражение, внутренний мужчина, который тоже есть у каждого человека, независимо от пола. Там, где

Анима связана с потоком чувств и контактом с телом, Анимус отвечает за структуру, за действие, за волю, за способность проявлять силу и отстаивать свои границы.

Эти два архетипа существуют в паре, они дополняют друг друга, и их баланс внутри нас определяет, насколько мы целостны и способны к полноценной жизни. Если мы признаем только один из них и игнорируем другой, мы становимся однобокими, урезанными, мы теряем доступ к важным ресурсам. И точно так же, как Анима часто оказывается подавленной в мужчинах, Анимус часто оказывается подавленным в женщинах, и это подавление имеет серьезные последствия.

Внутри каждого из нас, независимо от того, родились ли мы мужчиной или женщиной, живет архетипический образ мужчины, и Карл Юнг называл его Анимусом. Это не просто метафора и не поэтический образ, это реальная структура нашей психики, которая влияет на нашу волю, нашу способность действовать, нашу решительность, нашу агрессию, нашу способность защищать и достигать целей. Анимус — это та часть нас, которая отвечает за логику, за структуру, за порядок, за способность сказать «нет» и отстоять свои границы, за умение брать ответственность и принимать решения. Мы не выбираем, есть ли у нас Анимус, он есть у каждого человека просто по факту его существования, и отрицание этого факта не отменяет его, а только усугубляет внутренний конфликт. Вопрос не в том, есть ли он, вопрос в том, осознаем ли мы его присутствие, признаем ли мы его голос или подавляем его, считая чем-то чуждым или неподобающим.

Для женщины Анимус находится в ее бессознательном и часто проявляется через ее отношения с мужчинами, через ее фантазии, через ее карьерные амбиции, через те качества, которые она не позволяет себе осознать в себе самой. Женщина, которая не признает свой Анимус, будет искать его в реальных мужчинах, она будет проецировать на них свою внутреннюю мужскую силу, свою решительность, свою способность действовать, свою агрессию. Она будет требовать от мужчин этих проявлений, потому что сама не умеет их проявлять, и будет разочаровываться, когда мужчина не соответствует ее внутреннему образу. Для мужчины Анимус — это его собственная внутренняя мужская сущность, но он часто оказывается искаженной, потому что общество предъявляет ему сложные требования. Быть сильным, но не жестоким, быть решительным, но не агрессивным, быть успешным, но не заикленным на деньгах — эти противоречивые послания сбивают мужчину с толку.

Мужчина, подавляющий свой Анимус, становится либо гипер-маскулинным и жестким, либо, наоборот, пассивным и безынициативным, потому что он потерял контакт со своей внутренней мужской энергией. Женщина, подавляющая свой Анимус, перестает быть целостной, она становится зависимой от мужчин, она не умеет говорить «нет», она боится брать ответственность, она ждет, что кто-то придет и решит все за нее. Она может быть успешной в работе, но внутри нее будет жить страх, что она не справится, что она не имеет права на свою силу, что ее решительность делает ее «неженственной». Мужчина, подавляющий свой Анимус, тоже страдает, но иначе — он может быть внешне успешным, но внутри него будет жить ощущение, что он не соответствует каким-то невидимым стандартам. Он будет чувствовать, что он недостаточно сильный, недостаточно решительный, недостаточно мужчина, и это чувство будет отравлять его жизнь.

Анимус, подавленный у женщины, часто проявляется в отношениях с мужчинами, в невозможности выбрать партнера, в постоянных сомнениях, в том, что она не знает, чего хочет, и не умеет этого добиваться. Анимус, подавленный у мужчины, превращается в разрушитель-

ную силу, которая выплескивается через подавление себя, через страх перед женщинами, через зависимость от чужого мнения или, наоборот, через тиранию и контроль. Анимус не имеет пола в том смысле, в котором мы привыкли его понимать, это не мужское начало в женщине и не мужская сущность в мужчине, это архетип, универсальный образ, который существует в коллективном бессознательном. У каждого человека этот образ проявляется по-своему, в зависимости от личного опыта, от того, какого мужчину он видел в детстве, как к нему относился отец, какие послания он получил о мужском. У одной женщины Анимус будет сильным и защищающим, у другой — агрессивным и критикующим, и эта разница зависит от того, что ей разрешали проявлять, а что запрещали.

У разных мужчин Анимус тоже проявляется по-разному, потому что у каждого свой опыт, свои травмы и свои победы, и этот опыт формирует то, как он воспринимает свою внутреннюю мужскую силу. Анимус — это не какой-то фиксированный образ, это живая, изменчивая, дышащая часть нас, которая постоянно эволюционирует, если мы даем ей пространство. Если мы игнорируем Анимус, он застывает и становится токсичным, влияя на нас через проекции и необъяснимые влечения. Подавленный Анимус становится опасным, потому что он не исчезает, он уходит в бессознательное и начинает влиять на нас исподтишка. Он проявляется через необъяснимые влечения, через внезапные приступы агрессии или, наоборот, беспомощности.

Женщина, которая не признает свой Анимус, будет искать его в мужчинах, она будет влюбляться в сильных, решительных, властных мужчин и одновременно ненавидеть их за ту силу, которой сама не умеет пользоваться. Мужчина, который не осознает свой Анимус, тоже будет проецировать его наружу, только другим способом — он будет искать подтверждения своей мужественности через женщин. Он будет искать их признание, их страх, их подчинение, и если этого признания нет, он будет чувствовать себя ничтожным. Анимус не требует от нас становиться другими, он требует от нас быть целостными, он требует от нас признать, что в каждом из нас живет и мужское, и женское. Только их союз внутри нас делает нас настоящими, а не урезанными, однобокими, неспособными к полноценной жизни.

Когда мы отрицаем свой Анимус, мы отрицаем половину себя, мы отсекаем себя от источника действия, от способности проявлять волю, от способности защищать себя и свои границы. Мы становимся либо пассивными, либо агрессивными, но мы не становимся собой, мы не становимся теми, кто может выбрать свой путь и идти по нему. Анимус проявляется не только в силе и решительности, он проявляется в способности брать ответственность, в умении действовать, даже когда страшно, в том, как мы отстаиваем свои границы. Он проявляется в том, как мы говорим «нет», как мы принимаем решения, как мы движемся к своим целям, несмотря на препятствия. Женщина, которая в контакте со своим Анимусом, не боится быть сильной, не боится брать ответственность, не боится действовать, она не становится от этого менее женственной. Она становится более живой и настоящей, потому что она перестает прятать свою силу.

Мужчина, который в контакте со своим Анимусом, не боится проявлять волю, не боится быть решительным, не боится принимать решения, он становится надежной опорой для себя и для других. Анимус у каждого свой, и у каждого он требует своего внимания, своего ухода, своей заботы, и эта забота начинается с того, чтобы просто признать его существование. Признать, что внутри нас есть голос, который мы часто игнорируем, потому что он говорит о том, что неудобно, о том, что страшно, о том, что мы не привыкли слышать. Но именно этот голос ведет нас к действию, к нашей силе, к нашей целостности, и если мы продолжаем его игнори-

ровать, мы остаемся в тени своей собственной мощи. Мы не можем построить здоровые отношения с другим человеком, если у нас нет здоровых отношений с собственным Анимусом, потому что мы будем искать в партнере то, что не можем дать себе сами.

Мы будем требовать от него силы, которую сами не смеем проявить, решительности, которую сами не умеем иметь, и мы будем разочаровываться, когда он не сможет это дать. Мы будем винить его в нашей слабости, хотя на самом деле мы просто не нашли свою внутреннюю силу, мы просто не дали себе право быть сильными. Осознание Анимуса начинается с простого вопроса: что я хочу сделать прямо сейчас? Не что я должна сделать, не что от меня ожидают, а что я на самом деле хочу сделать в своем теле, в своей жизни, в своей душе. Этот вопрос запускает процесс контакта с Анимусом, потому что он говорит через желание действовать, через импульс, через волю, которые мы привыкли подавлять. Мы привыкли откладывать свои желания, заменять их чужими ожиданиями, но если мы остановимся и прислушаемся, мы услышим его голос.

Когда мы начинаем задавать себе этот вопрос и честно на него отвечать, мы начинаем слышать голос Анимуса, и этот голос становится тем проводником, который ведет нас к действию. Чем чаще мы к нему обращаемся, тем больше мы доверяем своему Анимусу, тем меньше он нуждается в проекциях на других людей, потому что мы даем ему место внутри себя. Анимус — это не враг и не проблема, которую надо решать, это часть нас, которая ждет признания, ждет действия, ждет того, что мы наконец перестанем прятаться от него. Мы перестанем прятаться за масками слабости, пассивности, зависимости, которые мы так долго носили, и начнем действовать из своей силы. Он не требует от нас отказаться от чувствительности или от мягкости, он требует баланса, он требует, чтобы мы не забывали, что мы не только сердце и тело.

Когда мы принимаем свой Анимус, мы становимся больше, мы становимся целостнее, и тогда наши отношения с другими людьми перестают быть борьбой за власть. Они становятся встречей двух целостных существ, которые не нуждаются друг в друге, чтобы быть полными, но выбирают быть вместе из свободы, а не из зависимости. Мы перестаем искать в других то, что уже есть внутри, мы перестаем требовать от партнера быть нашей силой и решительностью, потому что мы сами учимся быть ими. Мы перестаем бояться своей силы, мы перестаем прятаться за чужими решениями, мы перестаем ждать, что кто-то сделает за нас выбор. Мы начинаем жить в контакте с собой, в контакте с тем, что на самом деле важно, с тем, что дает нам свободу и опору.

Мы становимся теми, кто может быть в отношениях не как жертва или тиран, а как целое, которое выбирает встречу с другим целым, и в этой встрече нет нужды, нет зависимости, нет борьбы за власть. Есть только свобода быть собой и позволять другому быть собой, и это и есть настоящая близость, которую мы искали всю жизнь. Настоящая близость начинается не с другого, а с нас самих, с нашего согласия принять свой Анимус и позволить ему быть в нашей жизни не тайной, а силой. Мы перестаем быть рабами своих проекций, мы перестаем искать снаружи то, что уже есть внутри, мы перестаем бояться своей силы и своей решительности. Мы начинаем жить, а не существовать, мы начинаем действовать, а не ждать, мы начинаем быть, а не казаться, и это меняет все. Когда Анимус внутри нас живет, а не прячется, мы становимся теми, кто может любить по-настоящему — не через зависимость, а через свободу.

Если Анима — это внутренняя женщина, живущая в каждом из нас, а Анимус — внутренний мужчина, то их расположение в психике зависит от нашего биологического пола, и это

важнейшее различие, которое определяет, как мы строим свои отношения. У мужчины Анима находится в бессознательном, она не осознается им как часть его самого, она является для него чем-то внешним, чуждым, загадочным, и именно поэтому он так сильно тянется к женщинам. У женщины Анимус тоже находится в бессознательном, он не осознается ею как ее собственная мужская часть, и поэтому она ищет его вовне, в реальных мужчинах, проецируя на них свою внутреннюю силу и решительность. Это фундаментальный закон юнгианской психологии: то, что не осознается внутри, мы видим снаружи, и это определяет динамику притяжения между полами. Мы не случайно влюбляемся в тех или иных людей, мы влюбляемся в свои собственные бессознательные содержания, которые проецируем на партнера.

Для мужчины его Анима — это его подавленная эмоциональность, его чувствительность, его способность к нежности, его интуиция, его контакт с телом, все то, что он с детства учился прятать, потому что общество говорило ему, что мужчина не должен плакать, не должен чувствовать слишком глубоко, не должен быть уязвимым. Он вытеснил эти качества в бессознательное, и теперь они живут там как отдельная личность, как внутренняя женщина, которая постоянно ищет выхода и находит его через проекции на реальных женщин. Он может быть очарован женщиной, которая эмоциональна и чувствительна, потому что она воплощает его собственную подавленную Аниму, и он будет требовать от нее этих проявлений, сам оставаясь холодным и рациональным. Но он также будет ее ненавидеть за эту эмоциональность, потому что она напоминает ему о том, что он сам в себе задавил, и эта ненависть может проявляться в обесценивании, в контроле, в агрессии. Его Анима в бессознательном становится для него источником влечения и одновременно источником страха, потому что она напоминает ему о его собственной неполноте.

Для женщины ее Анимус — это ее подавленная сила, ее воля, ее решительность, ее агрессия, ее способность действовать и защищать себя, все то, что ей запрещали проявлять, потому что общество говорило ей, что женщина должна быть мягкой, послушной, уступчивой, не должна быть слишком сильной и независимой. Она вытеснила эти качества в бессознательное, и теперь они живут там как внутренний мужчина, который постоянно ищет выхода и находит его через проекции на реальных мужчин. Она может быть очарована мужчиной, который силен и решителен, потому что он воплощает ее собственный подавленный Анимус, и она будет требовать от него этих проявлений, сама оставаясь пассивной и неуверенной. Но она также будет его ненавидеть за эту силу, потому что она напоминает ей о том, что она сама в себе задавила, и эта ненависть может проявляться в обесценивании, в контроле, в попытках уничтожить его мужественность. Ее Анимус в бессознательном становится для нее источником влечения и одновременно источником зависти и злости.

Это различие в расположении архетипов объясняет, почему мужчины и женщины так по-разному воспринимают друг друга и почему в отношениях возникает столько конфликтов. Мужчина ищет в женщине свою Аниму, но он не знает, что это его собственная часть, он думает, что это она такая — эмоциональная, чувствительная, загадочная, и он требует, чтобы она оставалась такой, потому что без нее он теряет связь со своей внутренней жизнью. Женщина ищет в мужчине свой Анимус, но она не знает, что это ее собственная часть, она думает, что это он такой — сильный, решительный, способный действовать, и она требует, чтобы он оставался таким, потому что без него она теряет связь со своей силой. Когда реальный человек не соответствует этим требованиям, наступает разочарование, которое мы воспринимаем как предательство, хотя на самом деле это просто столкновение проекции с реальностью. Мы требуем от партнера того, что сами не умеем дать себе, и обвиняем его в том, что он не может быть нашей недостающей частью.

Если мужчина не осознает свою Аниму, она будет управлять им из тени, толкая его на необъяснимые поступки, на внезапные вспышки эмоций, на зависимость от женщин, которые воплощают его подавленную чувствительность. Он может менять женщин одну за другой, каждый раз думая, что нашел ту самую, но каждый раз разочаровываясь, потому что ни одна реальная женщина не может быть его внутренним образом. Он будет требовать от женщин того, что сам не умеет дать — тепла, заботы, понимания, принятия, — и будет злиться, когда они не справляются с этой непосильной ролью. Его Анима, оставаясь в бессознательном, становится для него источником постоянной неудовлетворенности, потому что он ищет снаружи то, что может найти только внутри себя. Он будет чувствовать, что ему чего-то не хватает, что он неполный, что он не может быть счастлив без женщины, и эта зависимость будет разрушать его и его партнерш.

Если женщина не осознает свой Анимус, он тоже будет управлять ею из тени, толкая ее на выбор партнеров, которые воплощают ее подавленную силу, но с которыми она не может построить здоровые отношения. Она может влюбляться в сильных, властных мужчин, но одновременно бояться их и пытаться их контролировать, потому что их сила напоминает ей о ее собственной подавленной мощи. Она будет требовать от мужчин того, что сама не умеет дать — защиты, принятия решений, ответственности, — и будет злиться, когда они не соответствуют ее идеалу. Ее Анимус, оставаясь в бессознательном, становится для нее источником постоянного разочарования, потому что она ищет снаружи то, что может найти только внутри себя. Она будет чувствовать, что ей нужен кто-то, кто дополнит ее, кто сделает ее целостной, и эта потребность будет толкать ее в зависимые отношения.

Этот механизм работает автоматически, мы не выбираем его, он запускается в нас с детства, когда мы усваиваем гендерные роли и учимся подавлять те части себя, которые не соответствуют ожиданиям общества. Мальчику говорят: «Не плачь, ты же мужчина», и он учится подавлять свою Аниму, свою чувствительность, свою способность выражать эмоции. Девочке говорят: «Будь паинькой, не злись, ты же девочка», и она учится подавлять свой Анимус, свою силу, свою способность отстаивать свои границы. Мы вырастаем с этим подавлением, мы считаем его нормой, мы не знаем, что внутри нас живет целая вселенная, которую мы отрезали от себя, и теперь мы ищем ее в других людях. Мы не виноваты в этом, это не наша личная ошибка, это коллективная травма, которая передается из поколения в поколение. Но мы можем это увидеть, мы можем это осознать, и это осознание меняет все.

Осознание того, что Анима у мужчины находится в бессознательном, а Анимус у женщины — тоже, дает нам ключ к пониманию наших отношений и наших конфликтов. Мы перестаем обвинять партнера в том, что он не соответствует нашим ожиданиям, и начинаем задавать себе вопрос: что я проецирую на него? Какую свою часть я ищу в нем? Почему я требую от него того, что сам не умею дать себе? Эти вопросы переносят фокус внимания с внешнего на внутреннее, с партнера на нас самих, и это первый шаг к освобождению. Мы перестаем быть жертвами своих проекций и становимся исследователями своего внутреннего мира, и это открывает возможность для настоящих отношений.

Для мужчины осознание своей Анимы означает признание того, что его чувствительность, его уязвимость, его способность плакать и чувствовать — это не слабость, а сила, это часть его целостности, которую он может вернуть себе. Когда он перестает проецировать свою Аниму на женщин, он перестает требовать от них быть его эмоциональным контейнером, он перестает зависеть от них в вопросах чувств, он становится самостоятельным и свободным.

Для женщины осознание своего Анимуса означает признание того, что ее сила, ее воля, ее решительность, ее способность действовать — это не угроза ее женственности, а ее неотъемлемая часть. Когда она перестает проецировать свой Анимус на мужчин, она перестает требовать от них быть ее силой и опорой, она перестает зависеть от них в вопросах действия и ответственности.

Этот процесс требует времени и мужества, потому что он сталкивает нас с тем, что мы долгие годы отрицали, с тем, что мы считали чуждым и опасным. Но когда мы начинаем этот путь, мы открываем дверь к целостности, к свободе, к настоящей близости, которая не основана на проекциях и зависимостях. Мы начинаем видеть партнера не как носителя наших подавленных частей, а как отдельного человека, со своим миром, со своей болью, со своей силой, и это видение делает отношения возможными. Мы перестаем искать в другом то, что должны найти в себе, и это освобождает нас от бесконечного цикла разочарований. Мы становимся способными выбирать партнера не из потребности, а из свободы, не из проекции, а из реальной встречи.

Мужчина, который осознает свою Аниму, перестает быть рабом своих проекций, он перестает искать в женщинах ту эмоциональность, которую сам не умеет проявлять, и начинает учиться быть чувствительным и открытым. Женщина, которая осознает свой Анимус, перестает искать в мужчинах ту силу, которую сама не умеет проявлять, и начинает учиться быть решительной и действовать. И когда оба партнера идут по этому пути, их отношения перестают быть полем битвы проекций и становятся пространством для роста. Они могут поддерживать друг друга, не требуя друг от друга того, что должны дать себе сами, они могут видеть друг друга реальными, а не придуманными.

Это и есть тот самый выбор, который мы делаем в отношениях: оставаться в плену своих проекций и требовать от партнера быть нашей недостающей частью, или осознать свои проекции и начать возвращать себе то, что мы отдали другому. Мы можем продолжать винить партнера в наших разочарованиях, или мы можем спросить себя: что я проецирую на него и что я могу вернуть себе прямо сейчас? Ответ на этот вопрос меняет все, потому что он переносит ответственность с внешнего на внутреннее, и это единственный путь к настоящей свободе. Когда Анима и Анимус перестают быть проекциями и становятся осознанными частями нас самих, мы перестаем быть половинами, ищущими друг друга, и становимся целыми, которые могут выбирать. Мы становимся теми, кто может строить отношения не на нужде, а на любви.

Когда Анима у мужчины и Анимус у женщины остаются в бессознательном, они не исчезают и не перестают влиять на нашу жизнь, напротив, они начинают искать воплощения вовне, потому что их энергия требует выхода. Эта энергия не может просто так существовать внутри, она давит, она требует проявления, она ищет объект, на который можно спроецироваться, и этот объект всегда находится в другом человеке. Мужчина, не проживший свою Аниму, будет бессознательно выбирать женщин, которые воплощают его подавленную чувствительность, эмоциональность, уязвимость, и будет вступать с ними в отношения, чтобы через них проживать те чувства, которые сам себе запретил. Женщина, не освоившая свой Анимус, будет бессознательно выбирать мужчин, которые воплощают ее подавленную силу, решительность, волю, и будет строить с ними отношения, чтобы через них действовать так, как сама себе не разрешает.

Это не осознанный выбор, мы не говорим себе: «Я пойду найду мужчину, который будет воплощать мою силу», или «Я пойду найду женщину, которая будет воплощать мою чувстви-

тельность». Это происходит автоматически, на уровне бессознательного, и мы часто удивляемся, почему нас тянет к определенному типу людей, почему мы снова и снова попадаем в одни и те же отношения. Мы думаем, что это судьба, что это химия, что это любовь, но на самом деле это наша непрожитая Анима или наш неосвоенный Анимус ищут выход. И этот выход всегда происходит через другого человека, через проекцию, через влюбленность, через идеализацию, через все те чувства, которые мы называем романтическими, но которые на самом деле являются попыткой нашей психики восстановить свою целостность.

Мужчина, который не признает свою Аниму, будет постоянно искать женщину, которая сможет быть для него воплощением его эмоционального мира, он будет ждать от нее, что она будет чувствовать за него, плакать за него, радоваться за него, потому что он сам не умеет этого делать. Он будет требовать, чтобы она была его эмоциональным контейнером, чтобы она принимала его чувства, которые он сам не может прожить, и чтобы она давала ему ту теплоту и нежность, которых он сам себе не дает. И когда эта женщина устает быть его эмоциональной служанкой и начинает проявлять свои собственные чувства, которые не совпадают с его ожиданиями, он чувствует предательство и злость. Он не понимает, что она имеет право быть собой, он видит только то, что она перестала быть его проекцией, и это для него равноценно потере части себя.

Женщина, которая не признает свой Анимус, будет постоянно искать мужчину, который сможет быть для нее воплощением ее силы и решительности, она будет ждать от него, что он будет принимать решения за нее, защищать ее, действовать за нее, потому что она сама не умеет этого делать. Она будет требовать, чтобы он был ее опорой, чтобы он брал ответственность за ее жизнь, чтобы он был сильным и надежным, потому что она сама не чувствует себя сильной и надежной. И когда этот мужчина устает быть ее опорой и начинает проявлять свою уязвимость, слабость, неуверенность, она чувствует разочарование и злость. Она не понимает, что он имеет право быть слабым, она видит только то, что он перестал быть ее проекцией, и это для нее равноценно потере ее собственной силы.

Таким образом, непрожитая Анима и неосвоенный Анимус создают порочный круг, в котором мы постоянно ищем вовне то, что можем найти только внутри себя, и постоянно разочаровываемся, когда внешний объект не соответствует нашему внутреннему образу. Мы вступаем в отношения не как целостные люди, а как половинки, ищущие друг друга, и требуем от партнера заполнить нашу внутреннюю пустоту. Мы не знаем, что эта пустота может быть заполнена только нами самими, только осознанием и принятием своих подавленных частей, и пока мы этого не сделаем, мы будем бесконечно повторять один и тот же сценарий. Мы будем влюбляться, идеализировать, разочаровываться, страдать, расставаться, и снова искать нового человека, который снова пообещает нам целостность.

Этот механизм работает и в обратную сторону, потому что наши проекции не только ищут воплощения в реальных людях, но и искажают наше восприятие этих людей, заставляя нас видеть в них то, чего нет. Мужчина, проецирующий свою Аниму на женщину, видит в ней те качества, которые она не проявляет, он приписывает ей глубину, которой у нее нет, он влюбляется в свой собственный образ, который он на нее надел. И когда реальность начинает разрушать этот образ, когда она показывает, что она не такая, какой он ее себе представил, он чувствует себя обманутым, хотя она его не обманывала, она просто была собой. То же самое происходит и с женщиной, проецирующей свой Анимус на мужчину, она видит в нем силу и решительность, которых у него нет, она приписывает ему способность действовать, которой он не обладает, и когда реальность разрушает этот образ, она чувствует себя преданной.

Именно поэтому так важно осознать свои проекции, именно поэтому так важно понять, что наша Анима и наш Анимус — это наши внутренние части, а не внешние объекты, которые мы должны найти где-то вовне. Когда мы это осознаем, мы перестаем искать воплощения своих подавленных частей в других людях, мы перестаем требовать от партнера быть нашей недостающей половиной, мы перестаем винить его в том, что он не может быть нашим внутренним образом. Мы начинаем видеть его реальным человеком, со своей историей, со своей болью, со своей силой, и это видение открывает возможность для настоящей близости. Мы перестаем использовать друг друга как сосуды для своих проекций, мы начинаем встречаться как два целостных существа, которые могут быть вместе не из нужды, а из выбора.

Для мужчины осознание своей Анимы означает, что он перестает искать в женщинах воплощение своей чувствительности и начинает проживать эту чувствительность в себе самом. Он начинает плакать, когда ему больно, он начинает говорить о своих чувствах, он начинает признавать свою уязвимость, и это не делает его слабее, это делает его целостнее. И когда он перестает проецировать свою Аниму на женщин, он перестает требовать от них быть его эмоциональным контейнером, он перестает зависеть от них в вопросах чувств, он становится свободным и самостоятельным. Для женщины осознание своего Анимуса означает, что она перестает искать в мужчинах воплощение своей силы и начинает проживать эту силу в себе самой. Она начинает принимать решения, брать ответственность, действовать, отстаивать свои границы, и это не делает ее менее женственной, это делает ее более настоящей.

Когда оба партнера идут по этому пути, их отношения перестают быть полем битвы проекций и становятся пространством для роста, пространством, где каждый может быть собой и поддерживать другого в его становлении. Они могут делиться своими чувствами, не требуя от другого их проживания, они могут просить о поддержке, не ожидая, что другой решит все за них, они могут быть слабыми и сильными по очереди, не боясь потерять свою идентичность. Отношения перестают быть слиянием двух половинок и становятся встречей двух целых людей, которые выбирают быть вместе не из зависимости, а из свободы и любви. Но для этого нужно пройти путь осознания, нужно признать свои проекции и начать возвращать себе те части, которые мы отдали другим.

Этот путь непрост, он требует мужества, честности и готовности смотреть в глаза своей тени, но он единственный, который ведет к настоящей близости. Мы не можем избежать проекций, мы не можем не проецировать свою Аниму или свой Анимус на партнера, мы так устроены, но мы можем осознать эти проекции и начать с ними работать. Мы можем задавать себе вопросы: что я проецирую на него? Какую свою часть я ищу в нем? Что я могу сделать, чтобы вернуть эту часть себе? Эти вопросы открывают дверь к исцелению, к целостности, к свободе. И когда мы проходим этот путь, мы перестаем быть жертвами своих бессознательных влечений, мы становимся хозяевами своей жизни.

Непрожитая Анима и неосвоенный Анимус всегда будут искать воплощения вовне, пока мы не увидим их внутри себя, пока мы не признаем их существование и не начнем проживать их в своей собственной жизни. Мы можем продолжать бегать за проекциями, менять партнеров, разочаровываться и страдать, или мы можем остановиться и посмотреть внутрь себя. Мы можем спросить себя: что я ищу в этом человеке? Что я требую от него? Что я не даю себе сам? И ответ на эти вопросы станет началом нашего освобождения. Мы перестаем быть рабами своих проекций, мы перестаем искать снаружи то, что уже есть внутри, и это меняет все.

Наши отношения перестают быть игрой в дополнение, они становятся встречей двух целостных людей, которые выбирают друг друга не из нужды, а из любви.

Упражнение: «Диалог с внутренним мужчиной / внутренней женщиной»

Найдите спокойное место, где вас никто не потревожит, выключите телефон, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы успокоить ум и настроиться на внутренний диалог. Представьте, что внутри вас живет образ — если вы женщина, это ваш внутренний мужчина, если вы мужчина, это ваша внутренняя женщина, тот самый архетип, который вы подавили и теперь ищете вовне. Не пытайтесь контролировать этот образ, позвольте ему прийти таким, каким он хочет прийти, с той внешностью, с тем голосом, с той энергией, которая появится в вашем воображении, просто доверьтесь процессу.

Когда образ появится, обратитесь к нему с приветствием и задайте ему несколько вопросов, на которые вы никогда не отвечали себе честно: «Кто ты? Что ты хочешь мне сказать? Чего ты ждешь от меня? Почему ты прячешься в бессознательном, вместо того чтобы быть частью моей жизни?» Не ждите, что ответы придут сразу в виде слов, они могут прийти в виде ощущений в теле, в виде эмоций, в виде образов, в виде внезапных воспоминаний, просто позвольте им быть. Записывайте все, что приходит, в течение десяти-пятнадцати минут, не редактируйте, не оценивайте, не пытайтесь сделать это красиво или правильно, просто переносите на бумагу все, что появляется в вашем сознании.

Когда вы почувствуете, что диалог завершен, поблагодарите свой внутренний образ за то, что он пришел, и спросите его, что вы можете сделать, чтобы он чувствовал себя признанным и живым внутри вас, какие действия вы можете предпринять, чтобы перестать искать его вовне. Запишите его ответы и подумайте, какие из них вы можете реализовать в своей повседневной жизни, какие маленькие шаги вы можете сделать уже сегодня, чтобы начать возвращать себе свою подавленную часть. Через несколько дней или недель повторите это упражнение снова, потому что диалог с внутренним архетипом не заканчивается за один раз, он продолжается всю жизнь и углубляется с каждым разом. Каждый раз вы будете открывать для себя что-то новое, что-то, что раньше было скрыто, и постепенно ваша Анима или ваш Анимус перестанут быть чужими и станут вашей силой.

Храните записи своих диалогов и возвращайтесь к ним, когда чувствуете, что снова проецируете свои подавленные части на партнера, — они помогут вам увидеть, что на самом деле вы ищете внутри себя, а не в нем. Со временем вы заметите, что ваши отношения с партнером меняются, потому что вы перестаете требовать от него быть тем, кем он не является, и начинаете видеть его настоящим, без проекций и иллюзий. Это упражнение — ключ к освобождению от зависимости, к возвращению себе своей силы, своей чувствительности, своей целостности, и оно требует только вашей честности и готовности смотреть вглубь себя. Начните прямо сейчас, потому что каждый день, прожитый в проекциях, — это день, прожитый не вашей жизнью, а жизнью ваших фантазий о том, кем вы могли бы быть.

Встреча с отражением

Мы привыкли думать, что встречаем человека, что вот он стоит перед нами — живой, настоящий, со своим именем, своей историей, своими глазами, и мы влюбляемся именно в него. Но на самом деле в тот самый первый миг мы встречаем не человека, а свою проекцию, мы смотрим на него и видим не его, а тот образ, который носим внутри себя, тот самый, который ждал воплощения. Мы думаем, что нас привлекла его улыбка, его голос, его энергия, но на самом деле нас привлекло то, что мы сами вложили в эту улыбку, в этот голос, в эту энергию. Мы создали его задолго до встречи, мы носили его образ в своем бессознательном, мы ждали его, и когда он появился, мы просто наложили свой внутренний образ на реального человека. И этот человек даже не подозревает, что он стал носителем чужой фантазии, что его уже загнали в роль, которую он не выбирал.

Этот механизм работает так быстро и так незаметно, что мы не успеваем его уловить, мы видим только результат — сильное чувство, которое мы называем влечением, любовью, судьбой. Мы не знаем, что наше сердце бьется быстрее не от того, что мы встретили его, а от того, что мы встретили свое собственное отражение, ту часть себя, которую мы потеряли и теперь нашли в другом. Мы смотрим в его глаза и видим себя, мы слышим его голос и слышим свой внутренний голос, мы чувствуем его энергию и чувствуем свою собственную энергию, которая наконец нашла выход. Мы влюбляемся не в него, мы влюбляемся в себя через него, и это самая большая иллюзия, в которую мы попадаем, и самая большая ловушка, в которую мы себя загоняем.

Мы не можем избежать этого механизма, потому что мы так устроены, наша психика ищет целостности и находит ее через проекцию на другого человека, и это нормально, это часть нашего развития. Проблема не в том, что мы проецируем, проблема в том, что мы не осознаем свои проекции и принимаем их за реальность, мы думаем, что видим его таким, какой он есть, а на самом деле мы видим только свой образ. Мы не замечаем, как мы достраиваем его недостающие черты, как мы приписываем ему качества, которых у него нет, как мы игнорируем его реальные проявления, если они не совпадают с нашим образом. Мы создаем идеального партнера из реального человека, и этот идеальный партнер существует только в нашей голове, а реальный человек остается за кадром, невидимый и неслышанный.

Иллюзия, что мы встретили человека, а не проекцию, держится до тех пор, пока реальность не начинает сопротивляться нашему образу, пока реальный человек не проявляет себя иначе, чем мы ожидаем. Тогда мы чувствуем разочарование, мы чувствуем обман, мы чувствуем, что нас предали, хотя на самом деле нас никто не предавал — мы сами себя обманули, мы сами создали иллюзию и поверили в нее. Мы требуем от него быть тем образом, который мы придумали, мы требуем, чтобы он соответствовал нашим ожиданиям, мы требуем, чтобы он играл ту роль, которую мы ему назначили. И когда он отказывается, когда он просто хочет быть собой, мы обвиняем его в том, что он разрушил нашу любовь, хотя на самом деле он просто показал нам реальность.

Осознать этот механизм — значит признать, что в тот самый первый миг мы встретили не его, а свою проекцию, и что наша любовь была обращена не к нему, а к нашему собственному образу. Это признание не отменяет наших чувств, оно не говорит, что мы ошиблись, оно просто дает нам возможность увидеть, что происходит на самом деле. Мы можем продолжать любить его, но теперь мы знаем, что наша любовь включает в себя и проекцию, и реального человека,

и что нам нужно отделить одно от другого. Мы можем задать себе вопрос: кто он на самом деле? Что я приписываю ему? Что я вижу в нем такого, чего на самом деле нет? Эти вопросы помогают нам вернуть себе реальность.

Когда мы осознаем, что сначала встречаются не люди, а проекции, мы перестаем быть заложниками своих фантазий и начинаем видеть реального человека. Мы перестаем требовать от него быть нашим внутренним образом, мы перестаем обижаться на него за то, что он не совпадает с нашими ожиданиями, мы перестаем винить его в том, что он не оправдал нашу любовь. Мы начинаем видеть его таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками, со всей его сложностью и противоречивостью, и это видение открывает возможность для настоящих отношений. Мы начинаем встречаться не с проекцией, а с человеком, и это самая трудная и самая важная встреча в нашей жизни.

Эта встреча требует от нас мужества, потому что она сталкивает нас с реальностью, которая часто не совпадает с нашими фантазиями, и с ней нужно научиться жить. Мы можем продолжать жить в мире своих проекций, мы можем продолжать искать идеального партнера, который будет соответствовать нашему образу, но мы будем постоянно разочаровываться, потому что идеальных людей не существует. Или мы можем признать, что наш партнер — это отдельный человек, со своей историей, со своей болью, со своей силой, и что он не обязан быть нашим внутренним образом. И это признание освобождает нас от бесконечных разочарований.

Мы перестаем искать в партнере подтверждение своей ценности, мы перестаем требовать от него быть нашей недостающей частью, мы перестаем жить его жизнью вместо своей. Мы начинаем строить отношения на реальности, а не на иллюзиях, на уважении, а не на требованиях, на свободе, а не на зависимости. Мы становимся способными любить не образ, а живого человека, со всеми его несовершенствами, и эта любовь глубже и настоящее той, которую мы чувствовали в первый миг. Она не обещает вечного счастья, но она дает нам возможность быть собой и позволять другому быть собой.

Осознание того, что сначала встречаются проекции, а не люди, меняет все в наших отношениях, потому что мы перестаем быть жертвами своих фантазий и становимся авторами своей жизни. Мы можем выбирать, с кем строить отношения, мы можем видеть, кто на самом деле стоит перед нами, мы можем не тратить годы на то, чтобы разочаровываться в том, чего никогда не было. Мы можем встретить реального человека и полюбить его реального, а не придуманного, и это делает нашу жизнь более полной и свободной. Это начало настоящей близости.

Когда проекция осознана, она перестает быть тюрьмой и становится ключом к пониманию себя, потому что она показывает нам, чего мы на самом деле хотим, чего мы боимся, чего нам не хватает. Мы можем использовать свои проекции как карту своего внутреннего мира, как указатели на те части себя, которые мы потеряли и которые нужно вернуть. Мы перестаем искать в другом то, что можем найти только в себе, и начинаем свой путь к целостности. И этот путь начинается с простого признания: сначала встречаются не люди, а проекции, и теперь я это знаю.

Ко мне обратилась семейная пара. Они пришли с разбитым сердцем. Жена изменила. Говорили, что с сексом все хорошо, но она «не видела в нем романтика». Он много работал. Это классический танец Тени. Она проецировала свою подавленную страсть на другого мужчину (Анимус), а он подавлял свою чувствительность в работе (Анима).

Измена не была предательством любви, она была криком о помощи подавленной жизненной силы. Нам удалось сохранить брак, потому что мы перестали смотреть на измену как на катастрофу. Мы увидели в ней карту их проекций. Он научился быть уязвимым, она — видеть мужчину не за его романтикой, а за его поступками.

Это был момент, когда зеркало (их брак) наконец-то отразило не их страхи, а их истинные желания.

Я знаю, что в тот момент, когда я влюбилась, я влюбилась в свой образ, и теперь я могу увидеть реального человека за этим образом. Я могу спросить себя: кто он на самом деле? И позволить себе узнать его, не торопясь, не навязывая своих фантазий, не требуя от него быть тем, кем он не является. Я могу дать себе время, я могу дать ему время, я могу строить отношения на реальности, а не на иллюзиях. И это знание дает мне свободу, которой у меня никогда не было.

Итак, когда мы осознали, что в первую очередь встречаются не люди, а проекции, становится важно увидеть, как именно этот механизм работает у мужчин и почему он так сильно влияет на их выбор партнерши. Мужчина, который не осознает свою Аниму, не знает, что внутри него живет его собственная внутренняя женщина, и он будет искать ее вовне, в реальных женщинах, проецируя на них свои подавленные чувства, свою уязвимость, свою способность к нежности. Он будет выбирать тех женщин, которые каким-то образом соответствуют его внутреннему образу, и будет влюбляться не в них, а в то отражение, которое они дают его собственной подавленной женственности. Это происходит неосознанно, он не говорит себе: «Я хочу найти женщину, которая воплотит мою Аниму», но его бессознательное делает этот выбор за него, и он удивляется, почему его тянет именно к таким женщинам. Он может думать, что это судьба или химия, но на самом деле это его внутренняя женщина ищет выход через внешний объект.

Мужчина проецирует свою Аниму на женщину в тот самый момент, когда она проявляет те качества, которые он сам в себе подавил — эмоциональность, чувствительность, интуицию, открытость, способность плакать и смеяться свободно. Он видит в ней ту часть себя, которую он потерял, и он влюбляется в эту часть, он хочет быть рядом с ней, он хочет, чтобы она была его, потому что через нее он может коснуться своей собственной утраченной целостности. Но он не знает, что эта часть принадлежит ему, он думает, что это она такая — особенная, загадочная, живая, и он требует, чтобы она оставалась такой, потому что без нее он чувствует себя пустым и неполным. Он может идеализировать ее, ставить на пьедестал, боготворить, потому что через нее он контактирует с той частью себя, которую сам не умеет проживать. Чем сильнее он подавил свою Аниму, тем более интенсивной будет его проекция, тем более сильно он будет привязан к этой женщине.

Чем более интенсивной будет проекция, тем более жестоко он будет разочарован, когда она перестанет соответствовать его образу, когда реальность столкнется с его фантазией. Этот процесс не имеет ничего общего с реальной женщиной, он полностью связан с его внутренним миром, но он будет думать, что она — причина его чувств, что это она его вдохновляет, она его спасает, она делает его счастливым. Он не замечает, что он сам наделил ее этими качествами, что он сам создал этот образ, что он сам влюбился в себя через нее, и что реальная женщина не имеет отношения к его фантазии. Когда же она начинает вести себя иначе, когда она проявляет свою силу, свою агрессию, свои желания, которые не совпадают с его образом, он чувствует

себя обманутым. Он чувствует злость и разочарование, он может обвинять ее в том, что она изменилась, что она не та, за которую он ее принимал.

Он может обвинять ее в предательстве, хотя на самом деле она просто была собой, а он просто не видел ее настоящей, он видел только свой внутренний образ, надетый на нее как маска. Проекция Анимы на женщину делает мужчину зависимым от нее, потому что он отдал ей свою внутреннюю жизнь, он перестал чувствовать без нее, он перестал быть живым без ее эмоций, без ее тепла, без ее нежности. Он нуждается в ней, чтобы чувствовать себя целостным, и эта нужда толкает его на разные формы контроля, ревности, требований, он хочет, чтобы она всегда была рядом. Он хочет, чтобы она всегда была такой, какой он ее себе представляет, и он может становиться собственником, он может запрещать ей проявлять себя вне его образа. Он может манипулировать, чтобы она оставалась его проекцией, и эти его действия часто называются любовью.

На самом деле они являются актом отчаяния, потому что он боится потерять не ее, он боится потерять ту часть себя, которую он вложил в нее, он боится, что без нее он снова станет пустым и холодным, как был до встречи. Его зависимость от ее эмоциональности становится главной темой их отношений, и он не понимает, что его спасение не в ней, а в его собственной способности чувствовать, в его собственной способности проживать свои эмоции самостоятельно. Мужчина, который осознает свою Аниму, перестает проецировать ее на женщин, он перестает требовать от них быть его эмоциональным контейнером, он перестает зависеть от них в вопросах чувств. Он становится способным проживать свои эмоции самостоятельно, он может плакать, когда ему больно, он может говорить о своей уязвимости. Он может быть нежным и чувствительным, не боясь потерять свою мужественность.

Это освобождает его от потребности искать эти качества в других, он перестает видеть в женщине воплощение своей Анимы и начинает видеть ее такой, какая она есть на самом деле. Он видит отдельного человека со своей историей, со своей болью, со своими желаниями, он перестает требовать от нее быть его внутренней женщиной. Он начинает строить отношения на реальности, а не на иллюзиях, и это делает его свободным и способным к настоящей близости. Его любовь перестает быть зависимостью и становится выбором, его отношения перестают быть борьбой за сохранение иллюзии. Они становятся встречей двух целостных людей, которые могут быть вместе не из нужды, а из свободы.

Осознание своей проекции — это ключевой шаг для мужчины, потому что оно возвращает ему его собственную чувствительность, его собственную эмоциональность, его собственную способность чувствовать. Все это было подавлено с детства, когда ему говорили, что мужчина не должен плакать, не должен быть слишком чувствительным, не должен проявлять слабость. Он начинает замечать, что его чувства не принадлежат женщине, они принадлежат ему, он начинает учиться выражать их, не боясь осуждения. Он перестает бояться быть слабым, он перестает бояться потерять контроль, он перестает искать в женщине мать, спасительницу, источник тепла. Он начинает давать себе это тепло сам, и этот процесс возвращает ему его целостность.

Он становится способным быть в отношениях не как зависимый, а как равный, способный и давать, и принимать, и его проекция перестает быть тюрьмой. Проекция становится дверью к его собственному внутреннему миру, к его собственной глубине, к его собственной способности чувствовать и любить по-настоящему. Когда мужчина перестает проецировать свою Аниму на женщину, он перестает идеализировать ее и требовать от нее невозможного, он начи-

нает видеть ее реальной. Он принимает ее такой, какая она есть, со всеми ее достоинствами и недостатками, он перестает бояться, что она его оставит. Его внутренняя жизнь больше не зависит от ее присутствия, он сам становится источником своих чувств и своего тепла.

Отношения перестают быть полем битвы за сохранение проекции и становятся пространством, где он может быть собой, а она может быть собой, и это не значит, что он перестает чувствовать к ней страсть. Это значит, что его любовь становится более зрелой и настоящей, она больше не является зависимостью, она становится свободным выбором, и в этом выборе нет нужды. Для женщины, которая находится в отношениях с мужчиной, проецирующим на нее свою Аниму, осознание этого механизма тоже имеет большое значение, потому что оно помогает ей не брать на себя ответственность за его чувства. Она может увидеть, что его требования и его ожидания — это его проекции, а не ее обязанность, и она может не поддаваться на его манипуляции.

Она может не пытаться быть той женщиной, которой он хочет ее видеть, потому что это невозможно и разрушительно для нее, она может сохранять свои границы. Она может не позволять использовать себя как контейнер для его подавленных чувств, понимая, что это его путь, а не ее, и это знание дает ей свободу. Она перестает быть жертвой его проекции, она перестает чувствовать себя виноватой в том, что не соответствует его ожиданиям, она остается собой. И когда оба партнера осознают свои проекции, их отношения перестают быть игрой в дополнение и становятся встречей двух целых людей. Мужчина перестает искать в женщине свою Аниму, женщина перестает искать в мужчине свой Анимус, и они начинают видеть друг друга реальными.

Они могут поддерживать друг друга в их внутренней работе, не требуя друг от друга быть их недостающей частью, они могут расти вместе, не теряя себя, и проекции перестают быть стеной между ними. Они становятся мостом к пониманию себя и друг друга, потому что каждая проекция показывает, что нам нужно вернуть себе, что мы потеряли и что ищем в другом. Мужчина, который осознает свою проекцию Анимы, становится свободным от своей зависимости от женщин, он больше не нуждается в них, чтобы чувствовать, он сам становится источником своей внутренней жизни. Он может выбирать женщину не потому, что она воплощает его фантазию, а потому что она реально интересна ему как личность, он может строить отношения на общности. Он может строить отношения на реальном контакте, а не на иллюзии, и это делает его способным к настоящей любви.

Настоящая любовь не требует жертв, не требует отказа от себя, не требует иллюзий, она требует только одного — быть собой и позволять другому быть собой. Он становится взрослым мужчиной, который может быть рядом с женщиной, не теряя себя, и это самая большая свобода, которую он может обрести. Эта свобода не дается легко, она требует работы, требует осознания, требует мужества смотреть в глаза своей тени и своей уязвимости. Но она стоит того, потому что только так он может построить отношения, в которых есть место настоящей близости, настоящей любви, настоящей встрече. И эта встреча начинается с простого признания: я проецирую на нее свою Аниму, и теперь я готов вернуть ее себе.

Когда женщина не осознает своего внутреннего мужчину, свой Анимус, она бессознательно ищет его воплощение в реальных мужчинах, проецируя на них свою подавленную силу, решительность, волю и способность действовать. Она выбирает мужчину, который каким-то образом соответствует ее внутреннему образу, и влюбляется не в него самого, а в то отражение, которое он дает ее собственной подавленной мужской энергии. Этот процесс происходит

автоматически, она не говорит себе: «Я хочу найти мужчину, который воплотит мой Анимус», но ее бессознательное делает этот выбор за нее, и она удивляется, почему ее так сильно тянет к определенному типу мужчин. Она может думать, что это судьба, что это химия, что это любовь, но на самом деле это ее внутренний мужчина ищет выход через внешний объект. И чем сильнее она подавила свой Анимус, тем более интенсивной будет ее проекция и тем более сильной будет ее зависимость от этого мужчины.

Я помню женщину сорока пяти лет. Красивую, успешную, независимую. Она пришла с простым запросом: «Найдите мне мужчину. Любого. Лысого, старого, злого». Но за этой просьбой стояла не жажда любви, а паника пустоты. Она выросла, не зная отца, и всю жизнь искала в мужчинах то, что потеряла в детстве — опору.

Ее последний роман был похож на зависимость. Молодой, нестабильный, он был ее наркотиком. Она следила за ним в соцсетях, считала минуты до звонка, пила антидепрессанты, чтобы унять тревогу. Она отдала ему свою силу, свою решительность, свою способность быть спокойной. И каждый раз, когда он исчезал, она чувствовала, что исчезает сама.

Это классическая история проекции Анимуса: она влюбилась не в него, а в ту молодую энергию, которую сама в себе подавила, боясь постареть.

Женщина проецирует свой Анимус на мужчину в тот момент, когда он проявляет те качества, которые она сама в себе подавила — силу, уверенность, решительность, способность действовать, брать ответственность, защищать себя и других. Она видит в нем ту часть себя, которую она потеряла, и она влюбляется в эту часть, она хочет быть рядом с ним, она хочет, чтобы он был ее, потому что через него она может коснуться своей собственной утраченной целостности. Она не знает, что эта часть принадлежит ей, она думает, что это он такой — сильный, надежный, способный, и она требует, чтобы он оставался таким, потому что без него она чувствует себя слабой и неуверенной. Она может идеализировать его, ставить на пьедестал, боготворить, потому что через него она контактирует с той частью себя, которую сама не умеет проживать. Она может быть очарована его силой, его способностью принимать решения, его уверенностью в себе, и она будет требовать от него этих проявлений снова и снова.

Она не замечает, что он не обязан быть ее внутренним мужчиной, что он имеет право быть слабым, неуверенным, сомневающимся, и что его реальность не обязана совпадать с ее фантазией. Когда же он начинает проявлять свою уязвимость, когда он показывает свои сомнения, свои страхи, свою неспособность решить какую-то проблему, она чувствует разочарование и злость, она чувствует себя обманутой. Она может обвинять его в том, что он перестал быть тем сильным мужчиной, за которого она его принимала, что он ее подвел, что он не оправдал ее ожиданий, хотя на самом деле он просто был собой. Она не видит, что ее разочарование направлено не на него, а на себя, на то, что она сама не умеет быть сильной и решительной, и ее злость на него — это ее злость на себя, которую она не смеет признать.

Проекция Анимуса на мужчину делает женщину зависимой от него, потому что она отдала ему свою силу, свою способность действовать, свою решительность, и теперь она не может принимать решения без его одобрения. Она нуждается в нем, чтобы чувствовать себя защищенной и уверенной, и эта нужда толкает ее на разные формы контроля, требований, манипуляций, она хочет, чтобы он всегда был сильным и надежным. Она может становиться требовательной, она может проверять его на прочность, она может провоцировать его на про-

явление силы, чтобы убедиться, что он все еще тот, кого она себе придумала. Она может обесценивать его слабость, высмеивать его сомнения, критиковать его решения, потому что его реальность разрушает ее иллюзию, и она не готова с этим мириться. Ее зависимость от его силы становится главной темой их отношений, и она не понимает, что ее спасение не в нем, а в ее собственной способности быть сильной.

Женщина, которая осознает свой Анимус, перестает проецировать его на мужчин, она перестает требовать от них быть ее силой и опорой, она перестает зависеть от них в вопросах действия и ответственности. Она становится способной проживать свою силу самостоятельно, она может принимать решения, брать ответственность, действовать, отстаивать свои границы, не боясь быть «слишком сильной» или «неженственной». Она перестает видеть в мужчине воплощение своего Анимуса и начинает видеть его таким, какой он есть на самом деле — отдельного человека со своей историей, со своей слабостью, со своей силой. Она перестает требовать от него быть ее внутренним мужчиной и начинает строить отношения на реальности, а не на иллюзиях, и это делает ее свободной и способной к настоящей близости. Ее любовь перестает быть зависимостью и становится выбором, ее отношения перестают быть борьбой за сохранение иллюзии и становятся встречей двух целостных людей.

Осознание своей проекции — это ключевой шаг для женщины, потому что оно возвращает ей ее собственную силу, ее собственную решительность, ее собственную способность действовать, которая была подавлена с детства. Она начинает замечать, что ее сила не принадлежит мужчине, она принадлежит ей, она начинает учиться проявлять ее, не боясь осуждения, не боясь быть «слишком сильной», не боясь потерять свою женственность. Она перестает искать в мужчине отца, защитника, источник силы, который она не получила в детстве, и начинает давать себе эту силу сама. И этот процесс возвращает ей ее целостность, ее способность быть в отношениях не как зависимая, а как равная, способная и давать, и принимать. Ее проекция перестает быть тюрьмой и становится дверью к ее собственному внутреннему миру, к ее собственной силе, к ее собственной способности быть опорой для себя.

Когда женщина перестает проецировать свой Анимус на мужчину, она перестает идеализировать его и требовать от него невозможного, она начинает видеть его реальным и принимает его таким, какой он есть. Она перестает бояться, что он ее не защитит, потому что она сама может себя защитить, она перестает бояться, что он не примет решение, потому что она сама может принимать решения. Отношения перестают быть полем битвы за сохранение проекции и становятся пространством, где она может быть собой, а он может быть собой, и это не значит, что она перестает чувствовать к нему страсть. Это значит, что ее любовь становится более зрелой и настоящей, она больше не является зависимостью, она становится свободным выбором, и в этом выборе нет нужды.

Для мужчины, который находится в отношениях с женщиной, проецирующей на него свой Анимус, осознание этого механизма тоже имеет большое значение, потому что оно помогает ему не брать на себя ответственность за ее силу и ее способность действовать. Он может увидеть, что ее требования и ее ожидания — это ее проекции, а не его обязанность, и он может не поддаваться на ее манипуляции и не пытаться быть тем сильным мужчиной, которым она хочет его видеть. Он может сохранять свои границы и не позволять использовать себя как контейнер для ее подавленной силы, понимая, что это ее путь, а не его. Это знание дает ему свободу не быть жертвой ее проекции, а оставаться собой, со своей слабостью и своей силой, и это освобождает их обоих от игры в дополнение.

И когда оба партнера осознают свои проекции, их отношения перестают быть игрой в дополнение и становятся встречей двух целых людей, которые могут быть вместе не из нужды, а из выбора. Женщина перестает искать в мужчине свой Анимус, мужчина перестает искать в женщине свою Аниму, и они начинают видеть друг друга реальными, без иллюзий и без требований. Они могут поддерживать друг друга в их внутренней работе, не требуя друг от друга быть их недостающей частью, они могут расти вместе, не теряя себя, и это делает их отношения настоящими. Проекции перестают быть стеной между ними и становятся мостом к пониманию себя и друг друга, потому что каждая проекция показывает, что нам нужно вернуть себе.

Женщина, которая осознает свою проекцию Анимуса, становится свободной от своей зависимости от мужчин, она больше не нуждается в них, чтобы чувствовать себя сильной, она сама становится источником своей силы и своей решительности. Она может выбирать мужчину не потому, что он воплощает ее фантазию, а потому что он реально интересен ей как личность, она может строить отношения на общности, а не на проекции. И это делает ее способной к настоящей любви, которая не требует жертв, не требует отказа от себя, не требует иллюзий, она требует только одного — быть собой и позволять другому быть собой. Она становится взрослой женщиной, которая может быть рядом с мужчиной, не теряя себя, и это самая большая свобода, которую она может обрести.

Эта свобода не дается легко, она требует работы, требует осознания, требует мужества смотреть в глаза своей тени и своей нереализованной силе, но она стоит того. Только так женщина может построить отношения, в которых есть место настоящей близости, настоящей любви, настоящей встрече, и эта встреча начинается с простого признания. Я проецирую на него свой Анимус, я ищу в нем ту силу, которую сама не смею проявить, я требую от него быть тем, кем сама не умею быть. И теперь я готова вернуть эту силу себе, я готова стать целостной, я готова встретиться с ним не как половинка, а как целое. И это признание открывает дверь к настоящей близости, к настоящей любви, к настоящей жизни, в которой я перестаю быть рабой своих проекций. Я становлюсь хозяйкой своей силы, своей жизни, своих отношений, и это меняет все.

Когда мы влюбляемся, мы чувствуем, что мир становится ярче, воздух слаще, а жизнь обретает смысл, и это состояние кажется нам самым настоящим из всего, что мы когда-либо испытывали. Мы парим на крыльях, мы видим в партнере совершенство, мы готовы простить ему любые недостатки, потому что в наших глазах он их не имеет, он прекрасен, он умен, он добр, он идеален. Но эта идеализация, эта влюбленность, эта романтика — не что иное, как встреча с собой через Другого, как момент, когда мы проецируем на партнера наши самые сокровенные желания, наши несбывшиеся мечты, нашу тоску по целостности. Мы влюбляемся не в него, мы влюбляемся в то отражение, которое он дает нам, в ту часть себя, которую мы потеряли и теперь нашли в нем. Мы идеализируем его, потому что он воплощает наш внутренний образ идеального партнера, и этот образ всегда лучше, чем реальный человек.

Идеализация — это первая и самая сильная стадия влюбленности, когда мы наделяем партнера качествами, которых у него нет, и не замечаем тех, которые у него есть, если они не совпадают с нашим образом. Мы видим в нем свою Аниму или свой Анимус, мы видим ту часть себя, которую мы подавили и теперь ищем вовне, и эта часть кажется нам идеальной, потому что она наша, потому что она создана нашим воображением. Мы не замечаем его реальных недостатков, мы объясняем его странности, мы прощаем ему то, что никогда не простили бы другому, потому что он не просто человек, он — носитель нашего внутреннего идеала. Мы

строим целую историю из ничего, из его улыбки, из его взгляда, из его случайных слов, и эта история не имеет отношения к нему, она имеет отношение к нам, к нашим самым глубоким желаниям. Мы влюбляемся в эту историю, в этого героя, которого сами создали, и мы не хотим замечать, что реальный человек совсем другой.

Романтика — это тот самый кокон, в который мы заворачиваем свои проекции, это язык, на котором мы говорим с собой через Другого, это пространство, где мы можем быть теми, кем хотим быть, через отражение в партнере. Мы дарим подарки, говорим красивые слова, совершаем безумные поступки, и все это не для него, все это для нас, для того, чтобы подтвердить нашу иллюзию, чтобы укрепить нашу веру в то, что мы нашли свою половинку. Мы создаем ритуалы, которые подпитывают нашу проекцию, мы повторяем слова, которые звучат как признание в любви, но на самом деле они звучат как признание нашей собственной потребности быть любимой и целостной. Мы не знаем, что эта романтика — это танец с тенью, это встреча не с ним, а с собой, и когда реальность начинает разрушать этот танец, мы чувствуем боль, которая кажется нам невыносимой.

Влюбленность — это энергия, которая высвобождается, когда наша проекция находит свой объект, когда наша Анима или наш Анимус наконец-то воплощаются в реальном человеке, и эта энергия настолько сильна, что мы готовы перевернуть мир. Мы чувствуем прилив сил, мы чувствуем, что можем горы свернуть, мы чувствуем, что наша жизнь обрела смысл, и все это потому, что мы нашли ту часть себя, которую искали всю жизнь. Мы не знаем, что эта энергия — наша собственная, что она всегда была внутри нас, просто мы не давали ей выхода, и теперь, когда она вырвалась наружу через проекцию, она кажется нам чем-то внешним. Мы приписываем эту энергию партнеру, мы думаем, что это он нас вдохновляет, он нас наполняет, он нас делает счастливыми, и мы не замечаем, что мы сами создаем это вдохновение, сами наполняем себя его образом. Мы влюблены не в него, мы влюблены в свою собственную энергию, которая наконец-то нашла выход.

Эта встреча с собой через Другого — самый сильный наркотик, который мы знаем, потому что она дает нам ощущение полноты, которую мы так долго искали, и мы готовы платить любую цену, чтобы сохранить это ощущение. Мы готовы закрывать глаза на реальность, мы готовы терпеть неудобства, мы готовы отказываться от себя, лишь бы не потерять ту иллюзию, в которой мы чувствуем себя целостными. Мы не знаем, что эта полнота — не от него, она от нас, от того, что мы наконец-то позволили себе увидеть ту часть себя, которую прятали, и что мы можем сохранить ее, даже когда иллюзия разрушится. Мы можем продолжать чувствовать эту полноту, если мы вернем себе ту часть, которую проецировали на партнера, если мы признаем, что она наша, и начнем проживать ее в себе. Но пока мы не осознаем этого, мы будем продолжать искать снаружи то, что уже есть внутри.

Идеализация, влюбленность, романтика — это не плохо, это не ошибка, это часть нашего пути, это способ нашей психики показать нам, чего мы на самом деле хотим, чего нам не хватает, что мы потеряли. Это указатели на наши подавленные части, на нашу Аниму и Анимус, которые ждут, когда мы их увидим, когда мы вернем их себе. Когда мы идеализируем партнера, мы на самом деле идеализируем себя, ту свою часть, которую мы считаем идеальной и которую боимся принять, потому что она кажется нам слишком хорошей или слишком опасной. Когда мы влюбляемся, мы встречаемся с собой, мы видим свое отражение в глазах другого, и это отражение пугает нас и восхищает одновременно. Мы не готовы признать, что эта сила, эта красота, эта глубина, которую мы видим в нем, на самом деле наша, и мы не знаем, как жить с этим знанием.

Когда мы осознаем, что идеализация, влюбленность, романтика — это встреча с собой через Другого, мы перестаем быть заложниками своих проекций и начинаем видеть реального человека за ними. Мы перестаем требовать от партнера быть нашим идеалом, мы перестаем разочаровываться, когда он не соответствует нашим ожиданиям, мы перестаем винить его в том, что он разрушает нашу любовь. Мы начинаем видеть его таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками, и мы начинаем видеть себя такими, какие мы есть, без идеализации и без иллюзий. Мы можем продолжать любить его, но наша любовь становится более зрелой, более настоящей, она больше не основана на фантазиях, она основана на реальности. Мы можем продолжать чувствовать страсть, но эта страсть уже не является зависимостью, она становится свободным выбором.

Этот переход от идеализации к реальности — один из самых трудных этапов в отношениях, потому что он требует от нас отказаться от красивой иллюзии и встретиться с реальностью, которая часто оказывается менее совершенной. Мы можем сопротивляться этому переходу, мы можем цепляться за свою проекцию, мы можем требовать от партнера, чтобы он оставался нашим идеалом, но это требование разрушает и нас, и его. Мы можем продолжать жить в мире своих фантазий, но этот мир не выдерживает столкновения с реальностью, и когда оно происходит, мы страдаем не потому, что партнер нас предал, а потому что мы предали себя, отдав свою целостность другому. Мы можем выбрать другой путь — признать, что наша идеализация — это наша проекция, и начать возвращать себе те качества, которые мы приписали партнеру.

Когда женщина осознает, что ее идеализация мужчины — это встреча с ее собственным Анимусом, она перестает искать в нем ту силу, которую сама не смеет проявить, и начинает проявлять ее в своей жизни. Она перестает ждать, что он примет решение, и начинает принимать решения сама, она перестает бояться, что он не защитит ее, и начинает защищать себя сама. Она перестает требовать от него быть идеальным, потому что понимает, что ее идеал — это она сама, ее собственная сила, ее собственная решительность, которую она может проживать внутри себя. И когда она это делает, ее отношения с мужчиной перестают быть зависимостью от его силы, они становятся встречей двух равных людей, которые могут поддерживать друг друга, не теряя себя.

Когда мужчина осознает, что его идеализация женщины — это встреча с его собственной Анимой, он перестает искать в ней ту чувствительность, которую сам не умеет проявлять, и начинает проявлять ее в своей жизни. Он перестает ждать, что она будет чувствовать за него, и начинает чувствовать сам, он перестает бояться, что она не даст ему тепла, и начинает давать тепло себе сам. Он перестает требовать от нее быть идеальной, потому что понимает, что его идеал — это он сам, его собственная чувствительность, его собственная эмоциональность, которую он может проживать внутри себя. И когда он это делает, его отношения с женщиной перестают быть зависимостью от ее эмоций, они становятся встречей двух равных людей.

Идеализация, влюбленность, романтика не исчезают из нашей жизни, когда мы осознаем свои проекции, они просто меняют свою природу, они перестают быть наркотиком и становятся топливом для настоящей близости. Мы все равно можем восхищаться партнером, мы все равно можем чувствовать страсть, мы все равно можем создавать романтику, но теперь мы делаем это не из потребности заполнить свою пустоту, а из желания разделить свою полноту с другим. Мы видим не только его красоту, но и его несовершенство, и мы любим его не вопреки им, а вместе с ними, потому что они делают его реальным и живым. Мы перестаем искать в

нем себя и начинаем встречаться с ним, и эта встреча становится началом настоящей любви, которая растет из реальности, а не из иллюзии. И эта любовь глубже, сильнее и надежнее той, которая родилась из проекции, потому что она основана на том, что есть, а не на том, что мы придумали.

Упражнение: «Что я проецирую на партнера»

Возьмите лист бумаги и напишите имя вашего партнера или человека, с которым вы недавно расстались, или того, кто сильно вас привлек, и разделите лист на две колонки. В левой колонке напишите все качества, которые вы в нем видите и которые вас в нем привлекают, — не оценивайте их, не делите на плохие и хорошие, просто записывайте все, что приходит в голову. Не ограничивайте себя, пишите все, что всплывает, даже если это кажется вам незначительным или слишком личным, потому что именно эти детали часто оказываются самыми важными. Когда вы закончите, посмотрите на этот список и спросите себя: какие из этих качеств я хотела бы иметь сама? Какие из них я подавляю в себе, считая их неподобающими, опасными или недоступными для меня? Запишите свои ответы напротив каждого пункта в левой колонке, отмечая, что из этого списка на самом деле является вашей проекцией.

Теперь разделите второй лист на три колонки и напишите в первой колонке те качества из первого списка, которые вы отметили как свои проекции, те, которые вы хотели бы иметь сами. Во второй колонке напротив каждого качества опишите конкретную ситуацию, в которой вы могли бы проявить это качество в своей жизни, но не проявили, потому что испугались, постеснялись, не разрешили себе или не знали как. Будьте максимально конкретны, не позволяйте себе обобщений вроде «я могла бы быть сильнее», пишите факты: «я могла бы сказать „нет“ на том совещании», «я могла бы попросить о помощи, когда мне было трудно», «я могла бы проявить инициативу и пригласить его на свидание». В третьей колонке напишите, что вы можете сделать уже сегодня или в ближайшие дни, чтобы начать проявлять это качество в своей жизни, какой маленький шаг вы можете сделать, чтобы вернуть себе эту часть себя.

Когда вы заполните все три колонки, возьмите третий лист и напишите письмо своему партнеру, но не то, которое вы ему отправите, а то, которое вы пишете для себя, чтобы осознать свои проекции. Начните письмо со слов: «Я проецирую на тебя...», и перечислите все качества из левой колонки первого листа, которые оказались вашими проекциями, объясняя, почему вы ищите их в нем, а не проявляете в себе. Затем напишите: «На самом деле я хочу быть...», и опишите, какой вы хотите быть, если вернете себе эти качества, какой станет ваша жизнь, когда вы перестанете искать их в нем и начнете проживать их внутри себя. Закончите письмо словами: «Я возвращаю себе свою силу, свою решительность, свою смелость, свою чувствительность, свою нежность, свою уязвимость, и я перестаю требовать от тебя быть моей недостающей частью».

Прочитайте это письмо вслух, даже если вы чувствуете себя глупо или неловко, произнесите каждое слово, услышьте свой голос, почувствуйте, как эти слова входят в ваше тело и меняют что-то внутри вас. Затем сожгите это письмо или порвите его на мелкие кусочки, символически отпуская свои проекции и возвращая себе те части, которые вы отдали другому, и позвольте себе почувствовать, как внутри вас появляется пространство. Храните второй лист с тремя колонками и возвращайтесь к нему раз в неделю, чтобы отслеживать, какие шаги вы сделали и какие новые проекции обнаружили, потому что процесс осознания проекций не заканчивается за один раз. С каждым разом вы будете замечать все больше, возвращать себе все больше, и ваши отношения с партнером будут становиться все свободнее и настоящее, потому

что вы перестаете требовать от него быть вашей недостающей частью. Это упражнение — ключ к освобождению, потому что оно переносит фокус внимания с партнера на вас, с внешнего на внутреннее, и открывает дверь к вашей собственной целостности.

Притяжение прошлого

Мы часто удивляемся, почему снова и снова выбираем одних и тех же партнеров, почему наши отношения развиваются по одному и тому же сценарию, почему мы снова чувствуем ту же боль, то же разочарование, ту же беспомощность. Мы думаем, что каждый раз встречаем нового человека, но на самом деле мы встречаем ту же самую травму, которая живет внутри нас и которая тянет нас к людям, способным ее воспроизвести. Нас тянет не к людям, нас тянет к знакомому чувству, к тому состоянию, которое мы пережили в детстве и которое наша психика считает нормой. Мы стремимся не к счастью, а к подтверждению своей картины мира, к тому, чтобы убедиться, что мир устроен так, как мы привыкли, даже если это приносит нам страдания. Этот механизм называется повторением травмы, и он работает автоматически, без нашего ведома, толкая нас в объятия тех, кто причинит нам ту же боль, что и в детстве.

Когда мы были маленькими, мы не могли выбирать, как нас любят, мы принимали ту любовь, которую нам давали, и она становилась для нас единственно возможной, она становилась нашей нормой. Если нас любили холодно, мы привыкли к холоду, если нас любили непредсказуемо, мы привыкли к непредсказуемости, если нас любили жестоко, мы привыкли к жестокости, и эта привычка осталась с нами на всю жизнь. Мы не знаем другой любви, мы не умеем быть в других отношениях, потому что они кажутся нам ненастоящими, слишком правильными, слишком простыми, и мы бессознательно ищем тех, кто сможет дать нам то знакомое чувство. Мы ищем не тепла, мы ищем того, кто подтвердит нам, что мир опасен, что любовь нужно заслужить, что близость всегда связана с болью, потому что это подтверждает наши детские убеждения. Мы бежим от счастья, потому что оно нам незнакомо, и мы бежим к боли, потому что она нам знакома и мы знаем, как с ней жить.

Наша психика устроена так, что она предпочитает знакомое неизвестному, даже если знакомое причиняет страдания, потому что знакомое дает ощущение контроля, ощущение того, что мы знаем, что будет дальше. Мы знаем, что холодный партнер не даст нам тепла, мы знаем, что жестокий партнер ударит, мы знаем, что непредсказуемый партнер будет то приближать, то отталкивать, и мы можем к этому подготовиться, мы можем защитить себя, мы знаем правила игры. В отношениях с добрым, теплым, предсказуемым партнером мы не знаем правил, мы не знаем, что будет дальше, мы не знаем, когда нас бросят или когда нас предадут, потому что в этом сценарии предательства нет. Мы не доверяем добру, потому что мы не научились ему доверять, мы не верим, что любовь может быть просто так, без условий, без боли, без жертв, и мы разрушаем такие отношения, чтобы вернуться к знакомому страданию.

Однажды, ко мне пришла женищина. В детстве она была третьей дочерью в семье, где правила мать, а отец пил. Но она любила его. Высокого, доброго. Выросши, она нашла такого же — высокого, доброго, родила троих детей. Казалось бы, мечта сбылась.

Но конфликт пришел оттуда, откуда не ждали. Муж подозревал её в изменах, а она чувствовала себя загнанной в угол. На самом деле они встретились не как муж и жена. Она искала в нем спасительного отца, чтобы исцелить детскую боль. А он, возможно, чувствовал, что его видят не как мужчину, а как функцию, и бессознательно провоцировал ее, чтобы разрушить этот образ.

Этот механизм повторения травмы особенно сильно проявляется в наших романтических отношениях, потому что в них мы наиболее уязвимы, в них мы ищем ту самую любовь, которую недополучили в детстве. Мы выбираем партнера, который похож на нашего родителя, который вызвал у нас ту боль, которую мы не могли пережить, и мы пытаемся переиграть ситуацию, мы пытаемся получить другой результат. Мы думаем, что если мы будем достаточно хорошими, достаточно красивыми, достаточно послушными, то на этот раз холодный отец полюбит нас, на этот раз мы сможем его растопить, на этот раз мы сможем его изменить. Мы вступаем в эти отношения с надеждой, что на этот раз все будет по-другому, но каждый раз получаем тот же результат, потому что мы не можем изменить другого человека, мы можем изменить только себя. Мы не осознаем, что наш выбор партнера — это не случайность, это закономерность, это наша травма, которая ищет исцеления через повторение.

Притяжение к травматичным партнерам объясняется не только знакомством, но и тем, что травма дает нам мощный энергетический заряд, она делает нас живыми, она заставляет нас чувствовать, даже если эти чувства болезненны. В здоровых, спокойных отношениях мы чувствуем себя в безопасности, но мы не чувствуем той остроты, того напряжения, той страсти, которую дают нам травматичные отношения, и мы ошибочно принимаем эту остроту за настоящую любовь. Мы думаем, что любовь должна быть похожа на американские горки, что она должна быть полна драмы, ревности, страха потери, иначе это не любовь, это просто скука. Мы бессознательно ищем партнера, который сможет дать нам эти американские горки, который сможет заставить нас чувствовать, даже если это чувство — боль, потому что только так мы чувствуем себя живыми. Мы не знаем, что настоящая любовь может быть спокойной, безопасной и при этом глубокой, потому что мы никогда не испытывали такой любви.

Это не значит, что мы хотим страдать, это значит, что мы хотим завершить незавершенное, мы хотим пережить травму и получить другой результат, мы хотим наконец исцелиться через повторение. Но повторение не лечит, оно только укрепляет старые раны, оно закрепляет наши детские убеждения о том, что мы недостойны любви, что нас нельзя любить просто так, что за любовь нужно платить. Мы не можем исцелиться через повторение, мы можем исцелиться только через осознание, через возвращение себе тех частей, которые мы отдали травме, через признание того, что мы выбираем не случайно. Мы можем перестать повторять травму, когда мы увидим ее механизм, когда мы поймем, что наш партнер — это не судьба, а наша детская боль, которая ищет выхода. Мы можем выбрать другого партнера, но сначала мы должны выбрать себя, мы должны признать, что мы достойны любви, которая не требует страданий.

Осознание того, что нас тянет к тем, кто повторяет травму, начинается с честного взгляда на наши отношения, на наш выбор, на то, что мы в них ищем. Мы можем спросить себя: что общего у всех моих партнеров? Какие чувства я переживаю в отношениях снова и снова? Какие мои детские убеждения подтверждаются этими отношениями? Эти вопросы помогают нам увидеть паттерн, увидеть, что мы не случайно выбираем одних и тех же людей, что наш выбор подчиняется внутренней логике. Мы можем увидеть, что каждый наш партнер — это носитель нашей травмы, что мы ищем в нем не его, а нашу детскую боль, которую пытаемся исцелить. И когда мы это видим, мы перестаем быть жертвами своего бессознательного и становимся исследователями своей истории.

Это не значит, что мы должны винить себя за свой выбор, это не значит, что мы делаем что-то неправильно, это просто факт, который нужно признать, чтобы выйти из круга. Мы не виноваты в том, что нас тянет к травматичным партнерам, мы так устроены, мы так научились любить, и это не наша ошибка, это наша рана. Но мы можем начать лечить эту рану, мы можем

начать учиться любить себя так, как мы хотим, чтобы нас любили другие, мы можем стать для себя тем родителем, которого у нас не было. И когда мы начнем этот путь, наши отношения с партнерами начнут меняться, потому что мы перестанем искать в них то, что можем дать себе сами.

Мы можем продолжать выбирать травматичных партнеров, потому что это знакомо, потому что это дает нам энергию, потому что это подтверждает нашу картину мира, но теперь мы знаем, что мы делаем. Мы знаем, что наш выбор — не судьба, а повторение, и мы можем сделать другой выбор, мы можем выбрать партнера, который будет нам безопасен, даже если это будет страшно и непривычно. Мы можем научиться доверять добру, мы можем научиться принимать любовь, которая не требует жертв, мы можем научиться быть в отношениях, которые не ранят нас. Это требует времени, требует работы, требует мужества, но это единственный способ перестать повторять травму и начать жить своей жизнью.

Когда мы перестаем повторять травму, мы перестаем искать в партнере своего родителя, мы перестаем требовать от него быть нашим спасителем или нашим мучителем, мы начинаем видеть его реальным человеком. Мы перестаем проецировать на него свою детскую боль, мы перестаем пытаться переиграть ситуацию, мы перестаем надеяться, что на этот раз все будет по-другому. Мы принимаем его таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками, и мы принимаем себя такими, какие мы есть, со всей нашей историей и болью. Мы становимся свободными от повторения, мы становимся способными выбирать не из травмы, а из осознанности, и это самая большая свобода, которую мы можем обрести.

Когда мы не осознаем свои проекции и не возвращаем себе те части, которые проецируем на партнера, мы неизбежно попадаем в созависимые отношения, где наша целостность зависит от присутствия другого человека. Созависимость начинается с иллюзии, что мы неполные без партнера, что он дополняет нас, что без него мы пустые, слабые, неуверенные, и эта иллюзия держится на том, что мы отдали ему свою силу, свою чувствительность, свою способность действовать.

Мы начинаем чувствовать себя целостными только рядом с ним, мы начинаем жить его жизнью, его эмоциями, его проблемами, мы перестаем чувствовать свои собственные потребности и желания. Мы становимся зависимыми от его присутствия, от его одобрения, от его настроения, потому что без него мы теряем связь с той частью себя, которую мы вложили в него. Мы не знаем, что эта целостность, которую мы чувствуем рядом с ним, на самом деле наша собственная, просто мы отдали ее ему и теперь получаем ее обратно через его признание.

Проекция становится корнем созависимости в тот момент, когда мы перестаем различать, где заканчивается он и начинаемся мы, когда мы начинаем жить его жизнью вместо своей, чувствовать его чувства вместо своих, решать его проблемы вместо своих. Мы сливаемся с ним, мы теряем свои границы, мы перестаем знать, что мы хотим, что мы чувствуем, что нам нужно, потому что все наше внимание направлено на него, на то, что он хочет, что он чувствует, что ему нужно.

Мы отдаем ему свою силу, свою способность принимать решения, свою ответственность за свою жизнь, и мы ждем, что он будет за нас все решать, за нас чувствовать, за нас жить. Мы становимся его тенью, мы исчезаем в нем, мы теряем себя, и мы называем это любовью, хотя на самом деле это потеря себя, которую мы принимаем за близость. Мы не знаем, что настоящая близость возможна только между двумя целостными людьми, а не между двумя

половинками, которые пытаются сложиться в одно целое, и это незнание держит нас в ловушке созависимости.

Созависимость держится на страхе, на страхе потерять партнера, на страхе остаться одной, на страхе, что без него я не смогу жить, и этот страх подпитывается проекцией, потому что мы действительно чувствуем, что без него мы теряем часть себя. Мы боимся не его ухода, мы боимся потери той части себя, которую мы вложили в него, мы боимся, что вместе с ним уйдет наша сила, наша чувствительность, наша способность чувствовать себя живыми. Мы цепляемся за него, мы терпим то, что не должны терпеть, мы прощаем то, что не должны прощать, мы отказываемся от себя, лишь бы он остался, потому что его присутствие дает нам ощущение целостности. Мы не знаем, что эта целостность не его, она наша, и мы можем забрать ее обратно в любой момент, когда мы осознаем свою проекцию и начнем возвращать себе себя. Но пока мы этого не делаем, мы остаемся заложниками своей зависимости, и эта зависимость разрушает нас изнутри, забирая нашу энергию, нашу свободу, нашу способность быть собой.

Мы называем эту зависимость любовью, мы называем это преданностью, мы называем это желанием быть вместе, но на самом деле это страх, это потребность, это необходимость, которая не имеет ничего общего с настоящей любовью. Мы любим не его, мы любим ту часть себя, которую он воплощает, мы любим ощущение целостности, которое он нам дает, и мы не знаем, как быть целостными без него. Мы начинаем контролировать его, мы начинаем проверять его, мы начинаем ревновать, мы начинаем требовать, мы начинаем делать все, чтобы он не ушел, потому что его уход для нас равносителен потере себя. Мы не видим, что этот контроль, эта ревность, эти требования — не про любовь, они про страх, про отчаяние, про неспособность быть собой без другого. Мы не знаем, что мы можем быть целостными сами по себе, что мы не нуждаемся в нем, чтобы чувствовать себя живыми, что наша полнота внутри нас, а не в нем, и что мы можем найти ее в любой момент, если перестанем искать ее вовне.

Созависимость всегда связана с проекцией, потому что мы не можем быть зависимы от того, кого мы видим реально, мы можем быть зависимы только от того, кого мы создали в своей голове, от того образа, который мы на него надели. Мы зависим не от реального человека, мы зависим от нашей проекции, от той части себя, которую мы вложили в него, и мы боимся потерять именно эту часть, а не его. Мы не знаем, что эта часть принадлежит нам, что мы можем вернуть ее себе, и что она не исчезнет, даже если он уйдет, потому что она наша, она всегда была нашей, просто мы ее не замечали. Мы можем перестать быть зависимыми, когда мы перестанем проецировать, когда мы начнем видеть его реальным, со всеми его недостатками и достоинствами, когда мы перестанем требовать от него быть нашей недостающей частью. Мы можем начать строить свои отношения на свободе, а не на зависимости, но для этого мы должны сначала вернуть себе себя, и этот процесс начинается с осознания наших проекций.

Осознание того, что проекция является корнем созависимости, начинается с вопроса: что я чувствую, когда я одна? Что я чувствую, когда он не рядом? Какая часть меня исчезает, когда он уходит? И ответы на эти вопросы показывают нам, какие части себя мы отдали ему, какие проекции мы на него надели, и как мы потеряли себя в этих отношениях. Мы можем увидеть, что без него мы чувствуем себя пустыми, потому что он носит в себе нашу эмоциональность, что без него мы чувствуем себя слабыми, потому что он носит в себе нашу силу, что без него мы чувствуем себя потерянными, потому что он носит в себе нашу способность выбирать. Мы можем увидеть, что мы отдали ему почти все, что делает нас целостными, и теперь мы зависим от его присутствия, чтобы чувствовать себя живыми, и эта зависимость делает нас уязвимыми и несвободными. И когда мы это видим, мы можем начать возвращать себе эти части, мы можем

начать учиться быть целостными сами по себе, без него, и этот процесс возвращает нам нашу силу и нашу свободу.

Это не значит, что мы должны расстаться с партнером, это не значит, что мы должны стать одиночками, это значит, что мы должны научиться быть целостными рядом с ним, а не через него, и это меняет природу наших отношений. Мы можем остаться в отношениях, но мы можем изменить их природу, мы можем перестать зависеть от него и начать выбирать его, мы можем перестать нуждаться в нем и начать хотеть его, и это качественное различие меняет все. Мы можем научиться быть собой, даже когда он рядом, мы можем сохранять свои границы, свои желания, свои чувства, мы можем не растворяться в нем, а быть с ним, и это делает нас равными партнерами. Мы можем строить отношения на свободе, а не на зависимости, на уважении, а не на потребности, на выборе, а не на необходимости, и это делает их настоящими, живыми, способными развиваться. Это не происходит за один день, это процесс, который требует времени и осознанности, но он возможен, если мы готовы работать над собой.

Когда мы перестаем проецировать, мы перестаем быть зависимыми, потому что наша целостность больше не зависит от другого человека, она зависит от нас самих, и это освобождает нас от страха потери. Мы становимся способными быть счастливыми сами по себе, мы становимся способными быть целостными сами по себе, мы становимся способными жить своей жизнью, не нуждаясь в ком-то, чтобы заполнить свою пустоту. И тогда мы можем выбирать партнера не из потребности, а из желания, мы можем быть с ним не потому что мы не можем без него, а потому что мы хотим быть с ним, потому что он интересен нам как личность. Это и есть настоящая свобода, это и есть настоящая любовь, которая не требует жертв, не требует отказа от себя, не требует зависимости, она требует только одного — быть целостным самим по себе. И когда мы достигаем этой целостности, мы перестаем быть рабами своих проекций и становимся хозяевами своей жизни.

Этот переход от созависимости к свободе не происходит мгновенно, он требует времени, требует работы, требует осознания, но он возможен, если мы готовы смотреть в глаза своим проекциям и своим страхам. Мы можем начать с малого, с простого вопроса: что я чувствую прямо сейчас, когда он рядом, и что я чувствую, когда его нет, и когда мы начнем замечать разницу, мы начнем видеть свои проекции. Мы можем начать проявлять те качества, которые мы ищем в нем, мы можем начать быть сильными, решительными, чувствительными, уязвимыми, не ожидая, что он будет делать это за нас, и это возвращает нам нашу силу. Мы можем начать жить своей жизнью, а не его, и это даст нам свободу, которой у нас никогда не было, потому что мы перестаем быть зависимыми от его присутствия. Мы перестанем быть рабами своей зависимости, мы перестанем быть заложниками своих проекций, мы станем хозяевами своей жизни, и это изменит все в наших отношениях. Мы сможем строить отношения, в которых нет места страху, контролю и ревности, есть только свобода быть собой и позволять другому быть собой, и это и есть настоящая близость.

Когда мы осознаем, что проекция является корнем созависимости, мы перестаем обвинять партнера в нашей несвободе, мы перестаем требовать от него быть нашей недостающей частью, мы перестаем ждать, что он нас спасет. Мы начинаем брать ответственность за свою целостность, мы начинаем возвращать себе те части, которые отдали ему, мы начинаем строить свою жизнь так, чтобы она была полной без него, и это парадоксальным образом делает наши отношения крепче.

Мы больше не нуждаемся в нем, мы выбираем его, и это выбор делает наши отношения настоящими, потому что он основан на свободе, а не на необходимости, на желании, а не на страхе. И когда мы достигаем этого, мы понимаем, что настоящая близость возможна только между двумя целостными людьми, которые не нуждаются друг в друге, но выбирают быть вместе, и это самая большая свобода, которую мы можем обрести. Мы становимся теми, кто может любить по-настоящему, не теряя себя, и это меняет все.

Когда мы вступаем в отношения с надеждой, что партнер нас спасет, что он заполнит нашу пустоту, исцелит наши раны, даст нам то, чего нам не хватало в детстве, мы попадаем в самую опасную иллюзию, которая только существует в любовных отношениях. Эта иллюзия особенно сильна у тех, кто вырос в семьях, где не было достаточно тепла, безопасности, принятия, и мы бессознательно ищем в партнере того идеального родителя, который наконец даст нам все, что мы недополучили.

Для женщины этот идеальный родитель часто воплощается в мужчине-спасителе, сильном, надежном, способном решить все ее проблемы, а для мужчины — в женщине-спасительнице, которая примет его таким, какой он есть, и даст ему ту безусловную любовь, которой ему не хватало в детстве. Мы верим, что встреча с ним или с ней — это ответ на наши молитвы, что этот человек пришел, чтобы сделать нас счастливыми, что он знает, как нас любить, как нас исцелить, как нас спасти от нашего одиночества и боли. Мы не знаем, что никто не может нас спасти, кроме нас самих, что никакой партнер не может заполнить нашу внутреннюю пустоту, потому что она создана не его отсутствием, а нашим собственным отвержением себя.

Эта иллюзия начинает формироваться еще в детстве, когда мы мечтаем о том, что кто-то придет и заберет нас из нашей несчастливой семьи, кто-то полюбит нас так, как нас не любили, кто-то будет заботиться о нас и защищать нас от всего мира. Девочка мечтает о принце, который спасет ее от злой мачехи, мальчик мечтает о женщине, которая подарит ему ту нежность и принятие, которых он не получил от холодной матери, и эти мечты становятся сценариями, по которым мы будем строить свои взрослые отношения. Мы создаем в своей голове образ спасителя, идеального партнера, который решит все наши проблемы, и этот образ становится нашим внутренним идеалом, который мы будем искать во всех наших отношениях, не замечая, что ищем не реального человека.

Мы не осознаем, что этот спаситель — наша собственная фантазия, что мы ищем не реального человека, а ту идею, которая живет внутри нас, ту надежду, что кто-то сделает нашу жизнь лучше. Мы не знаем, что никто не может сделать нашу жизнь лучше, кроме нас самих, что мы сами должны стать теми спасителями, которых мы ищем, что мы сами должны дать себе ту любовь, которой нам не хватало. Но мы продолжаем верить в эту иллюзию, потому что она дает нам надежду, она делает жизнь более сносной, она позволяет нам не сталкиваться с реальностью, что мы остались одни со своей болью.

Когда женщина встречает мужчину, который кажется ей воплощением ее спасителя, она влюбляется в него не как в реального человека, а как в носителя ее надежды, как в того, кто наконец сделает ее счастливой. Она начинает требовать от него того, чего не умеет дать себе, она ждет, что он будет ее отцом, ее защитником, ее источником счастья, и она не замечает, как это требование разрушает его и ее. Когда мужчина встречает женщину, которая кажется ему воплощением его спасительницы, он тоже влюбляется в образ, он ждет, что она примет его таким, какой он есть, что она даст ему ту любовь, которой ему не хватало, что она заполнит его внутреннюю пустоту.

Они оба не видят, что партнер — такой же человек, как они, со своей историей, со своей болью, со своими проблемами, и что он не может нести ответственность за их счастье, потому что это не его задача. Они не знают, что настоящая любовь не про спасение, она про встречу двух целостных людей, которые не нуждаются друг в друге, чтобы быть счастливыми, но выбирают быть вместе, и эта иллюзия спасения заставляет их видеть в партнере не его, а свою фантазию.

Партнер, на которого мы проецируем роль спасителя или спасительницы, не может соответствовать этой роли, потому что он не обладает магической силой исцелять чужие раны и заполнять чужие пустоты, он просто человек. Он может быть любящим, заботливым, поддерживающим, но он не может сделать нас целостными, потому что целостность — это наша внутренняя задача, которую никто не может выполнить за нас. Мы требуем от него невозможного, мы требуем, чтобы он был тем, кем он не является, и когда он не справляется, мы обвиняем его в том, что он нас предал, хотя он просто не смог сделать то, что невозможно сделать никому. Мужчина, который пытается спасти женщину, быстро истощается, потому что его задача невыполнима, он не может заполнить ее внутреннюю пустоту, как бы сильно он ни старался. Женщина, которая пытается спасти мужчину, тоже истощается, потому что она не может изменить его, исцелить его травмы, сделать его счастливым, и оба чувствуют себя неудачниками, хотя на самом деле они просто столкнулись с ограничениями реальности.

Иллюзия спасения особенно опасна тем, что она делает нас пассивными, она заставляет нас ждать, что кто-то придет и изменит нашу жизнь, вместо того чтобы самим брать ответственность за свою жизнь. Мы перестаем действовать, мы перестаем выбирать, мы перестаем развиваться, потому что мы верим, что он или она сделают все за нас, что они будут нашим драйвером, нашим двигателем, нашей опорой. Мы отдаем ему или ей свою силу, свою способность принимать решения, свою способность быть счастливыми, и мы становимся зависимыми от их присутствия, от их настроения, от их отношения к нам.

Мужчина, который ищет спасительницу, становится пассивным и беспомощным, он ждет, что женщина организует его жизнь, решит его проблемы, даст ему эмоциональную поддержку, и он не замечает, как он теряет свою мужественность. Женщина, которая ищет спасителя, становится слабой и зависимой, она ждет, что мужчина будет принимать решения за нее, защищать ее, обеспечивать ее, и она не замечает, как она теряет свою силу. Мы не замечаем, как мы теряем себя в этих отношениях, как мы перестаем быть собой, потому что мы слишком заняты тем, чтобы быть той, которую спасут, или тем, чтобы спасти другого.

Но иллюзия спасения работает и в обратную сторону, когда мы сами становимся спасателями, когда мы пытаемся исцелить партнера, изменить его, сделать его счастливым, и эта роль так же разрушительна, как и роль жертвы. Мы вступаем в отношения с человеком, который кажется нам слабым, потерянным, нуждающимся в помощи, и мы верим, что наша любовь сможет его изменить, что наша забота сможет его исцелить, что наше терпение сможет его спасти. Мы становимся его спасителем, мы отдаем ему свою энергию, свое время, свои силы, мы пытаемся заполнить его пустоту, решить его проблемы, взять на себя его ответственность, и мы называем это любовью.

Мы не замечаем, что наше желание спасти — это такая же проекция, как и желание быть спасенной, это наша потребность чувствовать себя нужной, важной, сильной, это наша попытка исцелить свою собственную беспомощность через помощь другому. Мужчина, кото-

рый пытается спасти женщину, часто делает это из потребности чувствовать себя сильным и нужным, но на самом деле он просто не умеет быть уязвимым и принимающим. Женщина, которая пытается спасти мужчину, часто делает это из потребности чувствовать себя ценной и значимой, но на самом деле она просто не умеет чувствовать свою ценность без внешнего подтверждения.

В основе иллюзии спасения всегда лежит треугольник Карпмана, в котором есть три роли — жертва, спасатель и преследователь, и мы постоянно переходим из одной роли в другую, создавая драматический цикл, который разрушает наши отношения. Мы начинаем как спасатель, мы входим в отношения с желанием помочь, спасти, исцелить, мы чувствуем себя нужными и сильными, и мы наслаждаемся этой ролью, будь то мужчина или женщина. Но со временем партнер не становится здоровее, его проблемы не исчезают, его зависимость от нас растет, и мы начинаем чувствовать себя истощенными, использованными, обесцененными, и тогда мы переходим в роль жертвы.

Мы начинаем жаловаться, мы начинаем чувствовать себя несчастными, мы начинаем винить его или ее в том, что они нас используют, что они не ценят нас, что они не меняются, несмотря на все наши усилия, и мы страдаем от своей беспомощности. И когда наше страдание достигает пика, мы переходим в роль преследователя, мы начинаем обвинять, контролировать, требовать, мы становимся агрессивными, мы пытаемся заставить партнера измениться, и этот переход замыкает круг, заставляя нас метаться между ролью жертвы и агрессора.

Партнер, которого мы пытаемся спасти, тоже движется по треугольнику Карпмана, он начинает как жертва, он принимает нашу помощь, он чувствует себя слабым и беспомощным, и он верит, что без нас он не справится. Но со временем он начинает сопротивляться нашему контролю, он начинает чувствовать себя униженным, он начинает злиться на нас за то, что мы его спасаем, потому что это лишает его его собственной силы, и он переходит в роль преследователя.

Мужчина, которого спасает женщина, может начать обесценивать ее усилия, критиковать ее, отдаляться, чтобы вернуть себе контроль над своей жизнью, потому что ее забота начинает душить его.

Женщина, которую спасает мужчина, может начать бунтовать, сопротивляться его контролю, обвинять его в том, что он ее подавляет, потому что его помощь лишает ее ее собственной силы, и она не хочет быть слабой.

И тогда мы снова становимся жертвой, мы страдаем от его или ее неблагодарности, мы чувствуем себя использованными, и этот цикл продолжается бесконечно, пока один из нас не выйдет из игры и не посмотрит на эту драму со стороны.

Выход из треугольника Карпмана начинается с осознания своей роли, с признания того, что мы играем в эту игру, что мы выбрали роль спасателя или жертвы, и что эта роль не делает нас счастливыми, будь мы мужчиной или женщиной. Мы можем задать себе вопрос: что я получаю от этой роли? Что я компенсирую через спасение другого? Какую свою потребность я удовлетворяю, когда я спасаю или когда меня спасают? Для мужчины это может быть потребность чувствовать себя сильным и значимым, для женщины — потребность чувствовать себя нужной и ценной, и обе эти потребности не имеют отношения к реальному партнеру, они имеют отношение к нашим детским ранам.

Мы можем увидеть, что наше желание спасать — это наша потребность быть нужным, которую мы не умеем удовлетворять иначе, что наше желание быть спасенным — это наша потребность в безопасности, которую мы не умеем создавать сами. И когда мы это видим, мы можем начать работать с этими потребностями, мы можем начать учиться быть нужными самим себе, быть в безопасности сами с собой, и это освобождает нас от треугольника, независимо от нашего пола.

Когда мы выходим из треугольника Карпмана, наши отношения с партнером меняются, потому что мы перестаем играть в драму и начинаем встречаться как два взрослых человека, мужчина и женщина, которые могут быть рядом не из нужды, а из выбора. Мы перестаем требовать от него или от нее быть нашим спасителем, мы перестаем пытаться быть его или ее спасителем, мы перестаем обвинять в том, что он или она не оправдали наших ожиданий, мы перестаем чувствовать себя жертвами неблагодарности.

Мы начинаем видеть партнера реальным человеком, со своей историей, со своей силой, со своей слабостью, и мы принимаем его таким, какой он есть, не пытаюсь его изменить, и это касается и мужчин, и женщин. Мы начинаем строить отношения на равенстве, на взаимном уважении, на свободе, а не на зависимости, и это делает их настоящими и живыми, потому что в них нет места иллюзиям спасения. Мы перестаем быть заложниками своей потребности в спасении и становимся свободными, и эта свобода позволяет нам любить по-настоящему, не теряя себя.

Осознание треугольника Карпмана и иллюзии спасения — это ключ к освобождению от созависимости и к построению здоровых отношений, потому что оно показывает нам, как мы создаем драму там, где могла бы быть простота и настоящая близость. Мы можем продолжать играть в эти роли, мы можем продолжать страдать, спасать, обвинять, жаловаться, и это будет наш выбор, наш привычный способ быть в отношениях, но этот выбор не сделает нас счастливыми. Мы можем выбрать другой путь — признать, что мы играем в эту игру, и выйти из нее, мы можем перестать искать спасения и стать сами себе опорой, независимо от того, мужчина мы или женщина.

И когда мы это делаем, мы перестаем быть жертвами своей иллюзии и становимся авторами своей жизни, способными строить отношения на реальности, а не на фантазиях. Мы становимся способными строить отношения на свободе, а не на зависимости, на любви, а не на страхе, и это и есть настоящая трансформация. Она начинается с простого признания: я не спасу его, и он не спасет меня, но мы можем быть вместе, потому что мы хотим этого, потому что мы выбираем друг друга, не нуждаясь друг в друге. И в этом выборе мы находим настоящую свободу, настоящую близость, настоящую любовь, которую мы так долго искали, и которая не требует от нас быть слабыми или сильными на показ, а просто быть собой.

Упражнение: «Мои отношения — повторение или исцеление?»

Возьмите лист бумаги и напишите имена всех ваших значимых партнеров, с которыми у вас были серьезные отношения, начиная с самого первого и заканчивая нынешним. Напротив каждого имени запишите три вещи: что вас привлекло в этом человеке, что было самым болезненным в этих отношениях и чем они закончились, будьте максимально конкретны. Когда вы заполните этот список, посмотрите на него внимательно и поищите повторяющиеся паттерны — какие качества вы выбирали снова и снова, какие боли повторялись, какие сценарии завершения отношений были похожи. Обведите красным все повторяющиеся пункты, потому что

именно они указывают на вашу травму, на тот сценарий, который вы бессознательно воспроизводите из отношений в отношения. Задайте себе вопрос: кому из моих родителей принадлежит этот сценарий? Чью любовь я пытаюсь заслужить через этих партнеров?

Разделите этот же лист на две колонки и в левой колонке напротив каждого партнера напишите, какую роль вы играли в этих отношениях — жертвы, спасателя или преследователя, и какую роль играл он. В правой колонке напротив каждой роли напишите, какие чувства вы испытывали в этой роли и какие детские потребности она удовлетворяла, например, роль спасателя могла давать вам чувство нужности, а роль жертвы — чувство безопасности через зависимость. Посмотрите, менялись ли ваши роли с разными партнерами или вы всегда играли одну и ту же роль, потому что это покажет вам ваш привычный паттерн в треугольнике Карпмана. Если вы всегда были спасателем, спросите себя: что я компенсирую через спасение других? Если всегда жертвой: что я получаю от своей беспомощности? Если всегда преследователем: что я боюсь потерять, когда контролирую?

Теперь возьмите второй лист и разделите его на три колонки с заголовками: «Что я повторяю», «Что я хочу исцелить» и «Что я могу изменить уже сегодня». В первой колонке напишите все повторяющиеся паттерны, которые вы обнаружили в своих отношениях, опишите их конкретно, без обобщений, например: «я выбираю мужчин, которые эмоционально недоступны» или «я всегда беру на себя ответственность за его чувства». Во второй колонке напротив каждого паттерна напишите, какую детскую травму или потребность он отражает, например, «я выбираю недоступных мужчин, потому что мой отец был холодным, и я пытаюсь заслужить его любовь через других» или «я спасаю партнера, потому что в детстве я должна была заботиться о матери». В третьей колонке напротив каждого паттерна напишите один конкретный шаг, который вы можете сделать уже сегодня, чтобы перестать повторять этот паттерн, и шаг должен быть маленьким и выполнимым.

Например, если вы повторяете выбор холодных и недоступных мужчин, вы можете написать в третьей колонке: «Я перестану оправдывать его холодность и начинаю задавать себе вопрос, комфортно ли мне в этих отношениях, а не как мне его растопить». Если вы повторяете роль спасателя, вы можете написать: «Я перестану решать его проблемы и вместо этого спрашиваю, нужна ли ему моя помощь, и готова ли я ее дать без ожидания благодарности». Если вы повторяете роль жертвы, вы можете написать: «Я перестану ждать, что он угадает мои желания, и начинаю говорить о них прямо, даже если боюсь отказа». Если вы повторяете роль преследователя, вы можете написать: «Я перестану проверять его и контролировать и вместо этого спрашиваю себя, что я боюсь потерять, и как я могу дать себе это сама». Каждый шаг должен быть конкретным действием, которое вы можете сделать прямо сегодня, а не абстрактным обещанием.

Теперь напишите письмо своему внутреннему ребенку, тому маленькому ребенку, который впервые испытал ту травму, которую вы повторяете в своих отношениях, и начните его со слов: «Я вижу твою боль, и я знаю, что ты ищешь любви, которой тебе не хватило». Продолжите письмо словами поддержки, которые вы хотели бы услышать в детстве: «Ты не виновата в том, что тебя недолюбили, ты не обязана заслуживать любовь, ты достойна любви просто потому, что ты есть». Напишите о том, что вы, взрослая женщина, теперь видите этот сценарий и больше не будете по нему жить, что вы берете ответственность за свое счастье в свои руки. Закончите письмо обещанием, которое вы даете себе как взрослая женщина: «Я обещаю себе, что больше не буду искать в партнере ту любовь, которую недополучила в детстве, и буду давать ее себе самой».

Прочитайте это письмо вслух, даже если вам неловко, услышите свой голос, почувствуйте, как слова входят в ваше тело, и запишите его в свой дневник, чтобы возвращаться к нему, когда будете чувствовать, что снова попадаете в старый сценарий. Возьмите третий лист и напишите новый сценарий ваших отношений, который вы хотите создать, начиная со слов: «Я выбираю партнера из свободы, а не из травмы, я выбираю отношения, в которых я могу быть собой». Опишите эти отношения конкретно: какие чувства вы в них испытываете, как вы общаетесь, как решаете конфликты, как поддерживаете друг друга, и этот новый сценарий станет вашей картой к исцелению.

Храните все три листа и возвращайтесь к ним раз в месяц, чтобы отслеживать, как меняются ваши паттерны, какие шаги вы сделали, какие новые открытия сделали о себе. Это упражнение не заканчивается за один раз, оно продолжается всю жизнь, потому что исцеление травмы — это процесс, а не событие. Но каждый раз, когда вы его делаете, вы становитесь свободнее, вы перестаете быть жертвой своего прошлого и становитесь автором своего будущего, и это самое важное, что вы можете сделать для себя.

Энергия влечения

Когда мы говорим о либидо, мы чаще всего думаем о сексе, о влечении, о физической страсти, но на самом деле либидо — это нечто гораздо более глубокое и фундаментальное, это сама жизненная энергия, которая движет нами, которая заставляет нас просыпаться по утрам, творить, любить, бороться и жить. Либидо — это та сила, которая толкает нас к развитию, к новым свершениям, к поиску смысла, к соединению с другими людьми, к тому, чтобы чувствовать себя живыми и наполненными.

Это не просто сексуальное желание, это желание жизни во всех ее проявлениях, это энергия, которая течет через нас, когда мы увлечены делом, когда мы вдохновлены, когда мы чувствуем страсть к чему-то или к кому-то. Эта энергия есть у каждого из нас, она является нашей внутренней батареей, источником нашей активности, нашей мотивации, нашей способности любить и радоваться жизни. Мы не выбираем, есть ли у нас либидо, оно есть у всех, вопрос в том, как мы его используем, куда мы его направляем, и осознаем ли мы, что эта энергия принадлежит нам, а не кому-то другому.

Либидо — это не только про секс, это про все, что делает нашу жизнь яркой и значимой, это про наше желание жить, про нашу страсть к тому, что мы делаем, про нашу способность радоваться простым вещам. Когда мы чувствуем прилив сил, когда мы просыпаемся с желанием действовать, когда мы ощущаем вдохновение и творческий подъем — это наше либидо проявляется, это наша жизненная энергия течет свободно и наполняет нас.

Когда мы чувствуем апатию, усталость, бессилие, когда нам ничего не хочется, когда мы не видим смысла в том, что делаем — это значит, что наше либидо заблокировано, что наша жизненная энергия не находит выхода. Мы часто не замечаем эту энергию, мы принимаем ее как должное, но когда она исчезает, мы чувствуем, что теряем связь с жизнью, что мы становимся пустыми, что мы существуем, а не живем. Либидо — это тот самый огонь внутри нас, который согревает нас и освещает наш путь, и без него мы превращаемся в тени самих себя.

В юнгианской психологии либидо понимается именно как жизненная энергия, которая может быть направлена в разные сферы — в работу, в творчество, в отношения, в духовный поиск, и ее направление зависит от того, что для нас важно, что нас вдохновляет, что мы ценим. Эта энергия не является статичной, она может перетекать из одной сферы в другую, она может быть интенсивной или слабой, она может быть направлена внутрь или вовне, но она всегда есть, и она всегда ищет выхода.

Когда мы влюбляемся, наше либидо направляется на партнера, мы чувствуем прилив сил, мы чувствуем, что можем горы свернуть, мы чувствуем, что наша жизнь обретает смысл, и это происходит потому, что наша энергия находит объект. Когда мы занимаемся творчеством, мы направляем либидо в созидание, мы создаем что-то новое, мы вкладываем себя в проект, мы чувствуем, что мы живы и что наша жизнь имеет значение. Проблема возникает тогда, когда мы направляем эту энергию неосознанно, когда мы отдаем ее кому-то другому, не оставляя себе, или когда мы блокируем ее и не даем ей выхода.

Либидо часто путают с сексуальностью, потому что секс — это одно из самых ярких проявлений жизненной энергии, но это только часть целого, одна из многих форм, в которых может проявляться наше либидо. Сексуальная энергия действительно мощна, она связана с

нашим телом, с нашими желаниями, с нашей способностью к близости и к соединению с другим человеком, но она не исчерпывает всего либидо. Мы можем испытывать сильное либидо в творчестве, в работе, в общении с друзьями, в путешествиях, в любом деле, которое нас зажигает, и это не обязательно связано с сексом.

Либидо — это более широкая концепция, это энергия жизни, которая питает все наши проявления, включая, но не ограничиваясь, сексуальностью, и когда мы это осознаем, мы перестаем сводить свою жизненную силу только к сексу. Мы начинаем видеть, как наша энергия течет во всех сферах нашей жизни, и мы можем учиться управлять ею, направлять ее туда, куда мы хотим, а не туда, куда нас толкают наши бессознательные импульсы.

Когда мы не осознаем свое либидо, оно управляет нами, толкая нас на необдуманные поступки, на импульсивные решения, на поиск удовлетворения любой ценой, и это особенно ярко проявляется в наших отношениях. Мы можем отдавать свою жизненную энергию партнеру, вкладывать ее в отношения, в попытки изменить его или понравиться ему, не замечая, что мы опустошаем себя, что мы отдаем больше, чем получаем, что мы живем его жизнью, а не своей.

Мы можем направлять свое либидо на борьбу с партнером, на контроль, на ревность, на попытки удержать его, и эта энергия разрушает и нас, и наши отношения. Мы можем блокировать свое либидо, бояться его, подавлять его, и тогда мы чувствуем апатию, потерю интереса к жизни, потерю желания, и это делает нас пустыми и несчастными. Осознание своего либидо — это ключ к тому, чтобы научиться управлять своей жизненной энергией, направлять ее в созидательное русло и не отдавать ее бездумно.

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.