

# Шут



У народа сенека, коренного населения центрального и западного регионов современного штата Нью-Йорк, есть древнее сказание о ведьме, которая заочила нескольких мужчин в ледяном доме и ждала, пока они там умрут. Но, по словам специалиста по мифам Мартина Шоу, пересказавшего эту историю, мужчины не умерли, потому что главный герой сказки предупредил остальных: ни в коем случае не садитесь на ледяные стулья.

По этой причине мужчины не садились, а танцевали и пели. От их разгоряченных тел исходило тепло, и стены, сложенные изо льда, начали таять. Через проталину в потолке они увидели небо, и вскоре вошло солнце, а с ним появилась и надежда прожить еще один день.

Танец — это задача Шута. Вы должны выбраться из-под массива идей о том, что прилично. Вы должны спокойно относиться к тому, что выглядите глупо и не находите в чужих глазах понимания.

В науке о формах поведения человека термином «*согласованное с правилами поведение*» описывают действие, которое он предпринимает не потому, что оно самое подходящее и правильное в данной ситуации, а потому, что человек привык его совершать и делает это автоматически.

На то, каким будет его поступок, влияет подкрепление со стороны общества, избегание дискомфорта или потребность все время чувствовать себя хорошо.

Правила помогают структурировать жизнь. Но иногда, если следовать им без вопросов, они превращаются в ледяные дома, где мы застреваем и замерзаем. Если мы находимся в ледяном плену слишком долго, то становимся нечувствительными к непредвиденным поворотам жизни, которые требуют от человека гибкости.

Мы попадаем в ледяной дом каждый раз, когда говорим: «Это надо делать так, потому что так делали всегда, и неважно, что это приносит боль, ограничивает или попросту больше не работает».

Исследования показали, что установление жестких психологических правил провоцирует проблемы с психическим здоровьем. Например, если у вас есть правило съедать строго определенное количество калорий в день, то у вас может сформироваться компенсаторное или даже деструктивное поведение на случай превышения лимита. Если ваше правило гласит, что грустить плохо — а значит, этого состояния нужно избегать любой ценой, — то, вероятно, вы заглушаете меланхолию алкоголем, сексом, наркотиками или шопингом.

Многие духовные и религиозные традиции учат своих последователей проявлять доброту к незнакомцам, отшельникам и изгоям, потому что за таким облищем может скрываться бог. Мифы и сказки говорят о связи Шута — изгоя и нарушителя правил — с мудростью и святостью. Хотя множество рыцарей не жалели сил на поиски священного Грааля, только «простецу» Персивалю (Парци-

фалю), отправившемуся в путь на осле и в нелепом одеянии, удалось найти его. Латвийский поэт Роберт Авенс писал, что гаеры\* в старых сказках символизируют воображение, способность понимать, что собой представляет новое платье короля, растапливать ледяные стены, которые в ином случае остались бы «невыносимыми в своей откровенной и безумолчной помпезности».

В Таро Тота леди Фриды Харрис и Алистера Кроули Шут изображен как мифологический языческий зеленый человек, персонификация весны. У него достаточно отваги, чтобы пробить мерзлую землю, когда приходит время цветения, и нарушить заведенный порядок ради новой жизни. Дэвид Стейндл-Раст\*\* писал: «Хотя жизнь (снова и снова) создает структуры, структуры не могут создать жизнь».

Перемены на любом уровне — личном, отношении, культурном, системном — требуют соблюдения двух условий: мы должны быть достаточно отважны, чтобы причудливо танцевать в ледяном пространстве, и готовы чувствовать любую тревогу и неуверенность, которые за этим последуют. Я хочу дать амулет всем начинающим шутам и вдохновленным путникам, идущим извилистыми дорогами нарушения правил: задача правил — управление, они осуществляют контроль. В обществе они контролируют социальный климат.

В человеке правила контролируют внутреннюю атмосферу, куда также включены мысли, чувства и чувственное

---

\* Балаганные шуты. *Прим. пер.*

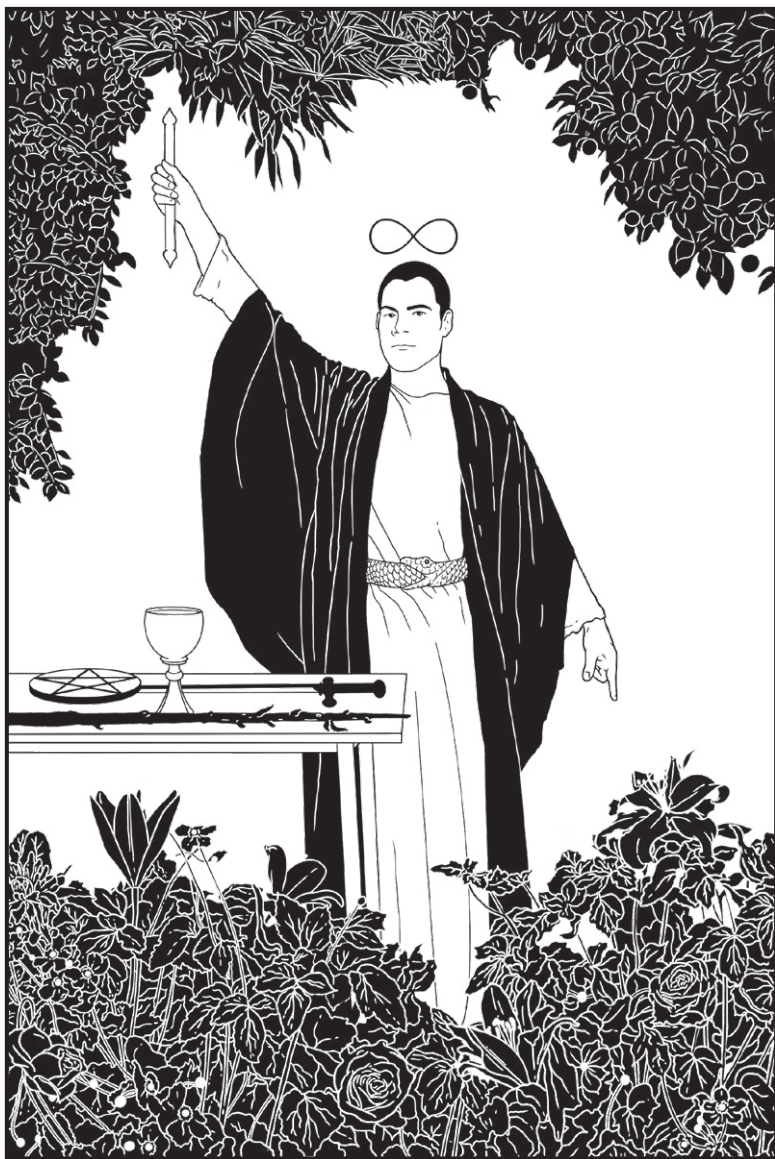
\*\* Дэвид Стейндл-Раст (р. 1926) — американский бенедиктинский монах и писатель. *Прим. ред.*

восприятие. Когда вы нарушаете правило, готовьтесь к натиску диких полчищ мыслей, эмоций и ощущений, от которых вас надежно укрывали стены ледяного дома. Помните об этом, когда начинаете танцевать, и вы уверенно встретите все, что вас ждет впереди.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Маг



реже чем понять Мага, мы должны понять магию. Мое любимое определение магии дал анонимный автор «Медитации на Таро»: «Любая магия... есть практическая реализация следующего: тонкое правит грубым»<sup>\*</sup>,<sup>\*\*</sup>. Благодаря этому определению я убедилась, что лечение — магический процесс, а, в частности, изменение поведения — настоящее волшебство, хотя раньше я считала это обыденностью.

На алтаре перед Магом лежат четыре инструмента: посох, кубок, пентакль и меч. Эти предметы символизируют четыре грани человеческого опыта — соответственно энергию, эмоции, поведение и мысли. Три из них тонкие (энергия, эмоции, мысли) и одна плотная (поведение). Энергия, чувства и мысли называются тонкими, потому что они находятся внутри и невидимы. Поведение, проявляющееся в наглядных действиях, считается плотным и внешним. Оно связано с осязаемой, материальной реальностью. Если магия с помощью тонкого воздействует на плотное, то любой случай, когда невидимый, тонкий аспект нашего

---

\* То есть плотным. *Прим. ред.*

\*\* Здесь и далее цитаты из книги по изданию: Томберг В. Медитации на Таро. Путешествие к истокам христианского герметизма. М. : София, 2008. *Прим. ред.*

опыта (энергия, эмоции, мысли) влияет на видимые и плотные (поведение и физическую реальность), можно расценивать как проявление магии. Акт выбора того, что раньше в ваших глазах обладало малой ценностью, — например, горя, ярости, отчаяния, социальной тревоги, — ради того, чтобы приблизиться к великой ценности, можно назвать разновидностью современной алхимии.

Психотерапевты прибегают к терминам *«радикальное принятие»* и *«посттравматический рост»*, когда описывают процессы принятия негативного опыта и использования его для роста.

Когда я работала в издательстве, мне редко казалось удачным, что такие медицинские термины употребляют в отношении подобных процессов. Мне кажется, что слова *«чудеса»* и *«магия»* здесь подходят куда лучше.

Рождаясь, каждый из нас попадает в подходящие для проявления магии условия благодаря предустановленной в нас операционной системе. Ее основная задача сводится к следующему: получить как можно больше удовольствия ценой как можно меньшего дискомфорта. Если вы не знаете об этой системе, то поведение в основном запускается машинально, по привычке. Все, от обычного маршрута на работу и посещения мероприятий до продуктов, которые вы потребляете, подчиняется скрытой цели — получению максимума удовольствий по минимальной цене. Автор «Медитации на Таро» писал, что все действия, совершенные в этом режиме, на самом деле реально не совершаются, а только случаются. Автоматически, бессознательно и немагически.



В терапии принятия и ответственности (ТПО) на первом задании просят четко определить личные ценности. Это внутренний процесс, который можно отнести к тонким. Он подразумевает определение того, чем человек дорожит. Здесь требуется некоторая способность к различению — отсечению реального от всего остального обоюдоострым лезвием меча. Наши истинные ценности формируются в невидимых сферах стремлений и желаний — этими вопросами заведуют Жезлы и Кубки. Когда же к делу подключаются тонкие сферы, возникает магия. Вы берете свои знания о том, что для вас дорого, и обязуетесь действовать в соответствии со своими ценностями, даже если для этого потребуются идти против программы «максимум удовольствий — минимум усилий».

Когда мы идем наперекор заложенной в нас программе, мы переступаем порог, отделяющий привычку от магии. Ссылаясь на библейское наставление «любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас»\*, автор «Медитации на Таро» указывает, что это изречение пришло прямым из «школы чудес». Каждый раз, когда вы бежите от операционной системы, где стремитесь получать удовольствие малыми затратами, вы творите магию. Вы добиваетесь психического созвучия с архетипом Мага и являете чудо.

Иногда Мага интерпретируют как представителя сознательного ума в противоположность Верховной Жрице, которая охраняет область бессознательного.

---

\* Синодальный перевод. *Прим. ред.*

Согласно физическим законам, объекты будут двигаться в одном направлении с одной скоростью до тех пор, пока в этот процесс что-то не вмешается. Касательно наших привычек вариантов вмешательства найдется очень много. Прежде всего нам необходимо осознать существование самих привычек. Писательница Кэтрин Маккун отмечает: «Когда наша бессознательная воля сильнее сознательного намерения... магии не происходит». Иными словами, когда мы живем не задумываясь, зачем и как, мы живем по законам не магии, а бессмысленности. С этой точки зрения обретение сознательности — первый шаг к явлению чудес. Как писала единомышленница доктора Юнга Мария-Луиза фон Франц: «Осознание чего-либо предполагает выбор». Таким образом, как и осознанность, Маг — это первая ступенька на пути к двадцати двум старшим секретам.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Верховная Жрица



очется верить, что если просто не говорить о чем-то вслух, то это можно навсегда сохранить в секрете. Но правда в том, что секреты сами себя выдают самыми разными способами. Они слышатся в выборе, который мы делаем, видны в том, как мы держим свое тело, управляем руками и ногами, и проступают через наше поведение по отношению к себе и другим.

Поведение — это язык, и если мы начинаем его рассматривать в таком качестве, то видим, как поглощенные и накрепко запертые тайны с упорством воды прокладывают себе путь наружу. Становится очевидно, что, даже держа рот на замке и не произнося ни звука, мы все равно говорим. И окружающие нас слышат, ощущая на себе воздействие наших посланий. Даже если сообщение доходит спутанным или искаженным, даже если получатель не настолько искусен в понимании языка поведения и ему не хватает сил его прочесть, будьте уверены: каким-то образом он обязательно почувствует ваш посыл. *«Подойди ближе». «Уходи». «Я ненавижу тебя». «Не оставляй меня». «Я хочу это». «Меня это пугает». «Я готов измениться». «Я хочу остаться прежним».*

Специалист по работе с психическими травмами Лори Кан писала о том, как непроработанные травмы отображаются в зашифрованном виде. Она считает: «Пережитое в прошлом, даже сохраненное в секрете, никуда не исчезает. Оно возвращается в отношениях и молчаливо поработает. Если травма остается неизученной, невысказанной и бессознательной, она все равно наносит ущерб». Тайны и бессознательные страхи проявляют себя по-особому, и мы можем обнаружить их, если внимательно проследим за тем, какой выбор делаем и как себя ведем.

Несколько лет назад мне гадали на Таро, и в раскладе появилась Верховная Жрица. После подробного обсуждения вопроса, с которым я пришла на сеанс, таролог спросила: «Что ты недоговариваешь по поводу этой проблемы?»

И я поняла. Это было невысказанное желание, которое я скрывала от себя, от нее и от всех причастных. Сделанный мной выбор выдавал мой секрет, а толковательница карт очень хорошо понимала язык поведения и прочла его. Мои действия красноречиво указывали на то, что я говорю одно, а хочу совершенно противоположного. Но до этого момента я была не готова принять правду.

Верховная Жрица восседает у порога момента, когда вы осознаете, что нужно слушать. Слушать не только слова — прислушиваться к происходящему еще и иным способом. Рейчел Поллак пишет, что Маг и Верховная Жрица представляют естественное разделение на сознание и бессознательное. Бессознательное — это сила, которая идет против осознанного понимания, а потому оно трудноуловимо по своей природе. Появление в раскладе Верховной Жрицы служит верным признаком того, что вопрошаю-

щий что-то недоговаривает или что его слова нуждаются в расшифровке.

Разумеется, не все секреты нужно озвучивать. Слова не будут приятны лишь потому, что истинны, — об этом знает любой хранитель страшной правды. Подавление, сдерживание, крепко сжатые губы представляют собой защиту, благодаря которой жизнь под гнетом страшных секретов становится возможной, хотя не идеальной. Но, поняв, как эти тайны влияют на нашу жизнь и варианты выбора, мы тоже будем способны защитить себя. Когда мы не осознаём своих секретов, они прорываются наружу в форме, лишаящей нас свободы воли. Возможно, какие-то истории рассказываются только через поведение, но даже так у нас есть шанс их услышать, проявить к ним уважение и примириться с ними.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



# Императрица



Первый год практики йоги я провела, попеременно то удерживая правильные позы, то плача в позе ребенка. Мне было двадцать четыре года, и спустя все это время, пока я по привычке жила вдали от своего тела, я начала потихоньку возвращаться домой — приходила и снова уходила, снова приходила и опять покидала дом. И тогда меня встречали волны сильных эмоций, которые прежде оставались скрытыми и ждали, пока я к ним обращусь. Такое впечатление, что чувства выглядывали из окон моего опустевшего тела-дома, сначала смотрели на подъездную дорожку с надеждой, готовые вскочить в любой момент от света фар и малейшего признака моего появления. Но за годы одиночества они страшно озлобились. Они кидали на меня уничтожающие взгляды, скалили зубы и говорили: «Как она посмела так долго здесь не появляться?!»

До этого мне удалось проработать часть своих переживаний с помощью дневника, терапевтических бесед и других способов обрести смысл происходящего, но это было только начало. Еще очень многое мне нужно было просто прочувствовать, чтобы окончательно отпустить.

Энергетический целитель Донна Иден писала, что «стать цивилизованным — по большому счету значит научиться не делать того, чего хочет ваше тело». Ее слова во мне откликнулись. В нашей культуре принято восхвалять интеллектуальное знание и пренебрегать интуитивным и телесным. Нас учат, что реальна только наука, а все другие способы познания фантастичны и ненадежны.

Императрица олицетворяет природу, и по моему опыту этот аркан вызывает больше всего недопониманий в колоде Таро. Люди любят ее, хотя не могут понять за что. Мне кажется, дело в том, что мы хотим вернуться в свое тело, но уже забыли, как это делается. Она показывает нам, что бы мы почувствовали, если бы отыскиали дорогу к себе.

Многие из нас думают, что дикая природа находится «где-то там», и это очень печально. Это доказывает, насколько мы оторваны от понимания, что глубоко внутри, в самом центре своего существа, мы всё еще представители первозданной природы, и наше тело со всеми его циклами, ритмами, регулярными переменами, размножением и перерождением тому доказательство.

Так как многие из нас выросли в семьях, где культура не учила нас управлять эмоциями и справляться с огорчениями, у нас выработалась привычка диссоциации. Мы справляемся с трудностями так: просто покидаем тело, если в нем становится невыносимо. Иногда мы возвращаемся в него, но если появляется страх, то сразу же убегаем. Нас уводит на алкоголь, шопинг, смартфон, секс с людьми, рядом с которыми не чувствуем себя в безопасности, и многие другие инструменты, дающие путь к отступлению. Мы притупляем свои чувства любыми способами,

потому что в этом заключается наша лучшая стратегия решения проблем. Но в конечном счете она никогда не срабатывает, потому что оцепенение — это не исцеление.

На первом курсе мне предложили написать статью для популярного женского журнала о йоге и восстановлении после зависимости. На своем опыте я убедилась, что йога — мощный оздоравливающий инструмент, но не понимала, почему она так работает, и с радостью приступила к изучению ее целебных свойств. Я общалась с нейроученым и исследователем Сатом Бир Сингх Халсой, профессором Гарвардской медицинской школы и автором теории о пользе йоги для реабилитации после наркотической и алкогольной зависимости.

Он сказал мне, что йога помогает достичь осознания единства ума и тел. Мне кажется, мы приходим в наш мир с этим навыком, но с возрастом теряем его, становясь частью своей культуры. Халса считает, что осознанность ума и тела, которая достигается через направление внимания к физическому телу, помогает людям помнить, от чего им хорошо, а от чего — плохо.

Находясь не в теле, мы не можем испытать последствия поведения, которое разрушает нашу энергию и жизнь. Мы кое-как терпим похмелье, игнорируем сигналы голода и сытости, тянемся к людям, рядом с которыми не чувствуем себя хорошо, посвящаем годы, десятилетия и даже все свое существование работе, вызывающей страдания или, что еще хуже, вообще ничего.

Халса полагает, что наилучшая мотивация к изменению поведения приходит снизу вверх. То есть мы сначала должны вернуться к телу, прочувствовать на себе последствия

того или иного поведения, и тогда мы получим всё, что нужно, чтобы решить, продолжать так себя вести или нет. Но чтобы получить доступ к этой информации, мы должны быть готовы вернуться туда, где она обитает, — в свое тело. Как прекрасно выразился Джозеф Кэмпбелл: «Ум может бродить и хотеть таких вещей, которых не хочет тело. Мифы и обряды — это средства, при помощи которых ум приходит в гармонию с телом, а образ жизни — в соответствие с правилами и циклами природы».

Самой сильной мотивацией для перемен по сравнению с прочими: пониманием пагубности последствий, знакомством со статистикой, осознанием того, что определенное поведение разрушает важные для вас отношения, — остается способность *прочувствовать* что-либо.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

