**Новое отношение к болезни**

Давайте рассмотрим, каким смыслом наделяет болезнь современная психология. Я уделю внимание лишь нескольким точкам зрения, так что я ни в коем случае не претендую на исчерпывающий анализ этой темы. Болезнь здесь понимается в широком смысле, имеются в виду как телесные недуги, так и психические.

Начну с Карла-Густава Юнга, основоположника аналитической психологии. Для нас будет важным понятие, которое он ввел в аналитическую психологию. Это понятие «индивидуации» - процесса достижения личностью целостности, который подразумевает интеграцию различных частей психики человека: персону, эго, тень, аниму/анимуса и других аспектов бессознательного.

«Индивидуация означает становление единого, гомогенного бытия…  становление самости. Поэтому мы можем перевести индивидуацию как «путь к себе» или «самореализацию» (К.-Г. Юнг) (5).

Известный американский антрополог, исследовавший мифологию народов мира Джозеф Кэмпбелл был во многом сторонником идей К.-Г. Юнга. В своей книге «Тысячеликий герой» он показывает, что структура мифов различных народов мира, никогда не пересекавшихся географически и не имевших культурных или каких-либо других связей между собой, аналогична, и можно говорить о том, что «Герой» мифа или сказки проходит в своей истории – индивидуации ряд стадий (3). Стивен Гиллиген и Роберт Дилтс в книге «Путешествие героя. Путь открытия себя» дают упрощенную, более адаптированную  картину стадийности в путешествии героя. Они перечисляют следующие фазы:

1. Зов
2. Вверение себя призыву (преодоление отказа)
3. Пересечение порога (инициирование)
4. Обретение хранителей
5. Столкновение с демонами и их преобразование
6. Развитие внутреннего Я и новых ресурсов
7. Преображение
8. Возвращение домой с дарами (2).

Важно отметить, что в нашей личной истории каждый из нас проживает свой миф и является его героем. Предполагается, что перечисленные фазы соответствуют фазам процесса индивидуации.

Сегодня все чаще мы можем встретить точку зрения на болезнь как на «зов», «призыв» к пробуждению. Наша сущность по-разному может пытаться доносить свои послания, но симптом – это феномен, на который сложно не обращать внимание, не замечать его. Это самый верный способ достучаться до нашего сознания. Часто общаясь с клиентами, мне приходилось слышать отзвуки этой идеи, они благодарили симптом, потому что благодаря ему смогли понять что-то очень важное о себе.

Так, Джин Шинода Болен, аналитический психолог, в своей книге «У последней черты. Смертельно опасная болезнь как путешествие души»  рассматривает роль болезней, угрожающих жизни. По ее мнению, прежде всего человек  должен принять как факт то, что он является духовным существом, обладателем души, совершающей путешествие, и порой нам не ведомы его маршруты. Часто если на своем пути мы потеряли ориентиры, заблудились, то болезнь выступает как сигнал, пробуждающий нас ото сна. Болезнь выводит человека из повседневной рутинной жизни и обращает его к сущностным вопросам бытия. Если человек проявляет чуткость, внимание, если он достаточно мужественен, чтобы не впасть в состояние жалости к себе, тогда возможно достичь истинной трансформации собственной жизни и исцелить не только тело, но и помочь душе.

Она говорит: «Главное, что я хочу сказать, состоит в том, что болезнь способна привести к пробуждению души, и что мир души сродни снам и мечтаниям, он является источником личностных смыслов и мудрости, способных трансформировать нашу жизнь и принести исцеление…  Увидеть в болезни перспективу для души – значит наделить ее потенциалом духовного путешествия» (1).

Все чаще в психологической литературе мы встречаемся с отношением к симптому как к «благословению, а не проклятию», хотя никто не станет спорить, что период болезни – очень сложное время как в эмоциональном плане, так и в других аспектах жизни.

Так, например, Симона Мацлиах-Ханох в своей книге «Сказки обратимой смерти. Депрессия как целительная сила» описывает период своей жизни, когда на фоне внешнего благополучия или попытки изображать, что все прекрасно, в ее жизнь постучалась депрессия. Она изматывала ее, не давала возможности жить, пока автор не повернулась лицом к болезни, к себе, не начала вслушиваться в себя и разбираться, что пытается ей сообщить ее недуг. Она стала искать профессиональной помощи, вместе с психологом работая и пытаясь понять послания депрессии и воплотить их в жизнь. Болезнь (в данном случае, депрессия) стала Зовом, который должен был изменить личность Симоны и ее жизнь. Вот что она пишет об этом в своей книге: «…по-моему, депрессия, по крайней мере, в ее чистой, изначальной форме, не является побочным продуктом, следствием, результатом тяжелого психологического состояния…, а оказывается тем самым решением, которое находит для себя растерзанная душа, замыкаясь в собственном аду, пассивно ожидая своего возрождения… Для меня депрессия – это горькое лекарство» (4).

Однажды на семинаре по процессуальной терапии, который проводила одна из моих иностранных учителей, она рассказала о том, что перенесла онкологическое заболевание. Это было время активной внутренней работы, ее личной трансформации. Меня потрясла ее история. Она сказала фразу: «Еще не отступили симптомы болезни, но я никогда прежде не чувствовала себя более здоровой и живой!». Действительно, грозная болезнь ворвалась в ее жизнь, чтобы многое изменить в ней, интегрировать недоступные до определенного времени процессы, сделать ее больше. Она пережила истинную трансформацию.

Пьер Морэ (Pierre Morin), врач и процессуально-ориентированный психолог  в своей книге  «Health in Sickness. Sickness in Health»  говорит о том, что людей необходимо учить не только сражаться с болезнью, но также вслушиваться в голос болезни, чтобы понять ее послание. Морэ предлагает новый взгляд на симптом. Он говорит, что симптом дается человеку для того, чтобы стать выразителем нашего многообразия и уникальности. Он является отчасти выразителем нашей природной сложности и показывает вытесненные измерения нашей личности.

«One main idea I’d like to offer is that nature gives us symptoms to show us our diversity and that our uniqueness is our gift and what Jung meant by «essential» by this I mean that one function of symptoms is to reveal diversity: nature’s palette of colors, shapes, fragrances and tonal qualities. Symptoms are in part an expression of our own inner complexity. They expose marginalized dimensions of our personality and identity» (6).

Итак, по мнению Морэ симптомы являются выразителями нашей целостности. Их появление манифестирует то, что мы не даем чему-то осуществиться в нашей жизни: не выражаем агрессию, когда это необходимо, потому что когда-то в детстве получили интроект о том, что агрессию проявлять невежливо, не отстаиваем свои границы, не выражаем чувства, не осуществляем свои таланты – прерываем себя в природных проявлениях. Если это происходит хронически, появляется симптом. Он и выражает нашу целостность, показывая невидимую, вытесненную  сторону нашей личности.

Рассуждая о здоровье, Морэ предлагает рассматривать его как способность оркестровать танец нашего многообразия. Здоровье – это не только способность избежать болезни, но и процесс познания того, как снять покров с многообразия, которое несет в себе человек и которое выражено в его симптоме, и танцевать с ним.

Необходимо воспитывать сочувственное и пытливое отношение к болезням, симптомам, которые мы испытываем. Необходимо учиться так относиться к своим «слабостям», уязвимости, как мы умеем относиться к маленьким детям, которых мы по-настоящему любим.

**Автор статьи**

[Елена Антонова](http://mipopp.com/index.php/profffi/53-antonova-elena-vladimirovna)**-** Ведущий тренер супервизор МИПОПП, психолог, магистр клинической психологии, дипломированный процесс-ориентированный терапевт (IAPOP), член IAPOP, действительный член ППЛ. Сертифицированный гештальт – терапевт, интегрально-соматический терапевт («Работа со стрессом и с травмой» Los-Angeles – Moscow).

**Список литературы**

1. Болен Дж.-Ш. У последней черты. Смертельно опасная болезнь как путешествие души – М.: Когито-центр, 2017

2. Гиллиген С., Дилтс Р. Путешествие героя. Путь открытия себя – М.: Психотерапия, 2012

3. КэмпбеллДж. Тысячеликий герой – М.: Ваклер, 1997

4. Мацлиах-Ханох С. Сказки обратимой смерти. Депрессия как целительная сила» - М.: Когито-центр, 2014

5. Николаев А.Ю., Николаева Е.В. Процессуально-ориентированная психология. Философско-религиозные, психологические, психофизиологические основы метода. Метанавыки работы психолога. Методические материалы к обучающему курсу - М.: Тезаурус, 2014

6. Morin P. Health in Sickness. Sickness in Health. Towards a Process Oriented Medicine. – Deep Democracy Exchange, 2014